

# PERSONNES AGEES :

# AFFRONTER L'HIVER

# EN S'ALIMENTANT UTILE

## CONSEILS PRATIQUES



**INSTITUT DE  
GERONTOLOGIE  
SOCIALE**

148 rue Paradis  
B.P. 50002  
13251 Marseille cedex 20





## Cet hiver ne laissons rien au hasard !

*L'hiver est là. Il réclame certaines précautions, tant d'un point de vue de l'alimentation que du chauffage ou encore de comportements simples à rappeler. Sur le fond, la question se pose en termes de transition car les changements de saison sont parfois mal appréhendés. Dans cette dynamique préventive, les conseils sont pratiques et de bon sens.*

Dès les premiers froids, les doigts sont vite engourdis, blancs et donnent parfois une sensation de brûlure.

A l'origine de ces problèmes :

**L'onglée** est due à une mauvaise circulation du sang

**L'engelure**, également courante est une inflammation qui touche les doigts, les oreilles, le nez et les talons. Elle se manifeste par temps froid et humide.

La mauvaise saison correspond également à l'arrivée des **affections respiratoires**.

L'humidité allonge la vie des virus et favorise la multiplication des microbes. Le froid diminue les défenses immunitaires. La muqueuse nasale, rafraîchie, joue moins bien son rôle de barrière protectrice. Le nez seul peut être touché, il s'agit d'un simple **rhume** (ou **rhinite**).

Mais s'il ne passe pas au bout de quelques jours, **il faut prévoir**

### Comment prévenir ces maux ?

Il faut porter des gants et se forcer à bouger les doigts. Se masser les mains et les appliquer sur une bouillotte, par exemple, évite le refroidissement.

Quand le mal est fait, se réchauffer progressivement, car le retour du sang entraîne des picotements ainsi que des douleurs.

Lors des changements de temps, le cartilage "travaille" et rend l'articulation douloureuse. C'est l'explication de nombreuses crises **d'arthrose** survenant à l'arrivée de la mauvaise saison.

**de consulter un médecin pour éviter toute surinfection.**

### Attention à l'automédication.

Vérifier dans tous les cas **la date de péremption des médicaments.**



Lorsque les microbes se propagent dans le fond de la gorge (sensation de brûlure, difficultés à déglutir, petite toux) une **pharyngite** se déclare

La **laryngite** est une inflammation dans une zone plus basse et touche notamment les cordes vocales (enrouement voire extinction de voix).

L'**angine** est une infection au niveau des amygdales (douleur à déglutir, ganglions, fièvre)

La **bronchite** (toux grasse, fièvre) est l'infection qui se situe dans la trachée et les bronches.

Certaines personnes résistent bien, mais les plus fragiles, beaucoup moins. En cas de bronchite chronique, tout rhume risque d'aggraver l'infection et d'entraîner des complications pulmonaires.

Quand au virus de la **grippe**, il est redoutable pour les personnes âgées qui mettent deux à trois mois pour récupérer.

Il ne faut pas hésiter à se faire vacciner d'autant plus que c'est gratuit.

Le vaccin antigrippal gratuit pour les plus de 65 ans est noté comme un élément efficace de protection. Ainsi et comme l'indique l'Assurance Maladie, la vaccination contre la grippe est le seul moyen efficace de se préserver d'une maladie invalidante, fatigante mais aussi, plus globalement, de préserver votre vie de tous les jours et celle de vos proches.



## Se protéger du froid c'est protéger son cœur

D'ordinaire, les petits vaisseaux superficiels, en contact avec la peau refroidie par l'air ambiant, se ressènt. Cette réaction que l'on appelle "vasoconstriction" limite les pertes de chaleur et le sang en se retirant vers l'intérieur du corps, préserve la bonne irrigation des organes vitaux.

Par ailleurs, lorsque le diamètre des petites artères rétrécit, la pression du sang augmente et la tension s'élève. Les personnes souffrant d'hypertension doivent donc être prudentes.

Avec l'âge, les artères ont perdu de la souplesse et se contractent mal. L'organisme régule moins bien sa température interne. Il se refroidit plus vite, d'où les risques d'hypothermie.

On s'est rendu compte que l'**hypothermie** ou température corporelle anormalement basse, est un problème relativement répandu parmi la population âgée vivant seule. Elle semble surtout causée par une température intérieure trop basse et une diminution de la réponse au stress engendré par le froid.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la température de l'habitation devrait être d'**au moins 18°C** pour les personnes actives, et d'**au moins 20°C** pour les personnes âgées sédentaires.

Sous ces niveaux, les risques d'hypothermie et de complications comme les infections mortelles sont élevés.

Chaque année, des personnes sont amenées aux services d'urgence à la suite d'une hypothermie : leur température est descendue en dessous de 35°C. Se sentant juste engourdis et fatigués, elles n'ont pas pensé à consulter un médecin. Aussi l'entourage doit-il être attentif.

## AU DEHORS

En ce qui concerne les conséquences en apparence anodines de la diminution de la durée du jour, les personnes âgées qui ont souvent des problèmes de vue sont alors handicapées plus que d'autres pour évaluer le danger à chaque pas : automobiles mal éclairées, vélos sans aucune lumière, éblouissement par des phares mal réglés. Il convient également pour les personnes âgées à mobilité réduite ou mal aisées et à la souplesse limitée de faire attention aux plaques d'égouts ainsi qu'aux crottes de chien.

## CHEZ SOI

Concernant le **chauffage**, on recommandera, notamment dans les logements anciens, d'aérer régulièrement aux heures chaudes afin d'éviter les dangers résultants d'habitations trop calfeutrées tels que les **risques d'intoxication** liés à un chauffage défectueux.

Un bon éclairage surtout dans la pièce où la personne passe le plus clair de son temps peut contribuer à stimuler les mécanismes hormonaux qui maintiennent un **bon moral**.

La libération de petites quantités de parfum dans une pièce de la maison au cours des mois d'hiver assure une exposition intermittente aux effets stimulants des odeurs estivales. Le facteur olfactif est particulièrement important chez la personne âgée.

Certains médicaments, neuroleptiques, antidépresseurs ainsi que l'alcool, troublent la perception du froid, cela peut devenir grave.

Si une personne âgée ne s'habille pas en adéquation avec la température extérieure, il faut l'aider et lui donner des repères. Une feuille de papier affichée près du thermomètre lui indiquera qu'à tel niveau de mercure, il faut mettre un pull, qu'à tel autre, des gants et un bonnet.

La lutte contre le froid qui peut être vif exige de l'organisme une dépense d'énergie importante. Il faut donc, en hiver, **avoir une alimentation un peu plus riche** en sucres lents (pain, légumes secs, riz, etc...). Sous nos climats dits tempérés, une surconsommation de graisses n'a pas lieu d'être.

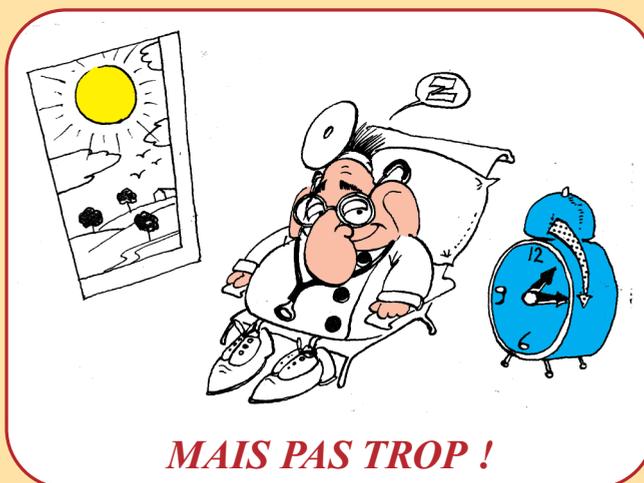
La recommandation de la **boisson non alcoolisée** est renouvelée, d'autant que le chauffage dessèche l'air des maisons.



Le **sommeil** survient plus tôt chez les personnes âgées et le réveil se produit souvent vers 2-3 heures du matin. Le meilleur moyen de repousser l'heure d'endormissement, c'est d'organiser des journées bien remplies, actives surtout le matin.

Les personnes vivant seules et inactives, s'endormant fréquemment devant leur télévision, ne peuvent avoir un sommeil harmonieux. Il faut pouvoir se coucher vers 21/22 heures et sortir le matin pour faire ses courses.

On sait que les facteurs primordiaux de la bonne synchronisation des rythmes du sommeil sont **les contacts sociaux et la lumière**. On recommandera donc aux personnes âgées de sortir pour s'exposer à la lumière, d'allumer leur lampe halogène au maximum de sa puissance.



## FAIRE

Bien manger et faire le plein de vitamines. Des repas équilibrés renforcent le système immunitaire. La vitamine C (dans les citrons, les oranges) augmente la résistance aux rhumes.

Aérer la maison. Même froid, l'air doit être renouvelé pour être sain.

Porter plusieurs épaisseurs de vêtements : l'air qui sépare ces couches isole du froid, les choisir amples, pour ne pas gêner la circulation.

Marcher, bouger, sortir (s'il ne fait pas trop froid). Il y a toujours moyen de se "dégourdir", même en faisant quelques exercices en chambre.

Recevoir des visites et rendre visite à des amis.



## NE PAS FAIRE

Chauffer au-delà de 21°C les surchauffes fragilisent.

Rester en robe de chambre toute la journée. Se calfeutrer chez soi et rester inactif n'est bon ni pour le moral ni pour le physique.

Utiliser des mouchoirs en tissu constitue de véritables réservoirs à microbes. Préférer ceux en papier en cas de rhume.

L'hiver n'est pas fatalement synonyme de grisaille. Il convient de profiter si possible du bon rayonnement de début d'après-midi. Un exercice physique, même modeste, aux heures les plus chaudes, permettra d'éviter de s'ankyloser.

L'ennui est sans doute le principal facteur psychologique qui contribue au dérèglement de l'humeur pendant l'hiver. Il est provoqué par le manque de stimulations et de variété dans la routine quotidienne.

L'ennui devrait commencer en décembre mais il est en quelque sorte retardé par l'expectative conditionnée de la période des Fêtes. Au début de janvier, une fois les festivités terminées, on assiste à une chute brusque du moral chez certaines personnes.

Planifier une nouvelle activité au début de chaque automne, ou encore, en reprendre une qui est familière, aura pour effet d'atténuer l'appréhension de la saison froide. Deux à trois fois par semaine qu'on s'adonne à ce passe-temps à l'extérieur ou à l'intérieur, et qui oblige à sortir de la maison, est suffisant pour se maintenir en forme.

Le raccourcissement des jours entraîne chez certains une dépression saisonnière.

Pour y remédier, il faut profiter du moindre rayon de soleil pour sortir même si l'envie n'y est pas.

## ❖ Conseils d'Alimentation aux Personnes Âgées:

- Les personnes âgées ne doivent pas réduire leur apport alimentaire, toujours assuré en qualité et en quantité
- Trois repas par jour avec un petit déjeuner copieux
- Boire 1,5L d'eau/jour à raison d'un demi-verre à la fois (eau du robinet!)
- Si alimentation insuffisante, déclin cognitif du cerveau (mémoire), grand consommateur d'énergie d'origine alimentaire
- Limiter les sucres rapides: sucre de canne ou de betterave (saccharose)  
: pâtisseries, glaces, jus de fruits  
Au profit des sucres lents: pâtes, riz, pain et légumes secs
- Surveiller le cholestérol, mais pas de régime draconien, cause d'anorexie et de perte de poids
- Diminuer les graisses saturées: beurre, crème, viandes rouges,  
: charcuterie et fromage
- Supprimer: mayonnaise industrielle, margarine, huile de palme
- Poisson: - Le plus protecteur: maquereau, sardines (même en boîte), saumon...  
- Meilleure performance cognitive  
- Baisse des symptômes de dépression et de démence
- Huiles: Colza, Noix, Olive = en majorité  
: Maïs, tournesol = peu
- Vin rouge: deux verres par jour (flavonoïdes qu'il contient constituent un très bon anti-oxydant)
- Thé vert, fruits, légumes à feuilles larges: cresson, mâche, épinards...
- Foie, foie gras

⇒ Accroître les plaisirs du repas: favoriser les plats variés, les épices, les arômes ainsi que les couleurs dans l'assiette

## ❖ L'Activité Physique:

- Améliore l'assimilation des protéines et des glucides dans l'organisme
- Entraîne la prise de masse musculaire

## ❖ Le Vieillissement Alimentaire

Après 75 ans :

- Nombreux changements physiologiques:
  - Diminution de la faim, de la soif et des capacités sensorielles
  - Diminution de l'appétit, du goût et de la sécrétion salivaire

- Troubles Dentaires :
  - Parodontoses, gingivites
  - Caries, mastication insuffisante
  - Difficulté d'élocution et de déglutition
- Atrophie de la Muqueuse Gastrique:
  - Elévation de l'acidité gastrique
  - Lésion de gastrite chronique
  - Formation d'ulcères
- Défaut d'Hydratation:
  - Ballonnements, gaz
  - Constipation, diarrhée

Plus généralement, l'Institut de Gérontologie Sociale rappelle que la meilleure démarche en matière de prévention consiste dans un acte d'auto-protection et ce dernier passe par un bilan de santé médico-social et psychologique.



**Cet hiver, jamais seul(e) avec**  
**l'Institut de Gérontologie Sociale**  
**et ses partenaires**  
**engagés dans la défense et le maintien du lien social**  
**avec**  
**ALLÔ SERVICE PERSONNES ÂGÉES**  
**Une écoute, un conseil**  
**Du Lundi au Vendredi de 9h à 17h**  
**au 04 91 53 27 55**

Plaquette réalisée par :

**Philippe PITAUD,**  
*Professeur à l'Université d'Aix Marseille*  
*Directeur de l'Institut de Gérontologie Sociale*

**Avec le concours de :**

**Docteur Bernard DACHER,**  
*Gériatre à l'Institut de Gérontologie Sociale*

**Docteur Jean-Claude MOUNITION**  
*Médecin à l'Institut de Gérontologie Sociale.*

Et des documents produits par le Conseil Consultatif National sur le troisième âge de Canada et par Entourage.