



Communiqué de presse du 17 juin 2019

## Dénutrition, consommation d'alcool, polymédication et jeux : de nouvelles ressources pour la santé des seniors

**Les groupes de travail « Prévention de la dénutrition et de la déshydratation » et « Polymédication et prévention des addictions » de la Plateforme 60+ proposent aux professionnels ainsi qu'aux seniors et leurs proches une nouvelle brochure et un flyer. Ces ressources constituent des outils regroupant informations et conseils sur des thématiques en lien avec la promotion de la santé des seniors.**

### **Brochure « Assiette & Baskets. Plus de plaisir à la retraite »**

Afin de prévenir les risques de dénutrition et déshydratation de la personne âgée, la Plateforme 60+, Senso 5 ainsi qu'un groupe de travail ont édité une brochure thématisant le sujet. Celle-ci se compose comme un guide de conseils pratiques autour de l'alimentation et l'organisation des repas.

En Suisse, la prévalence de la dénutrition de la personne âgée est de 4 à 10% à domicile (Busnel, 2015) et augmente en fonction de l'âge (Morisod, 2010). Ce risque n'est que trop peu pris en compte : lorsque le diagnostic de la dénutrition est posé, il est souvent difficile de retrouver un état nutritionnel satisfaisant.

Cette brochure fait partie d'une boîte à outils développée par Senso 5 dans le cadre du projet « Alimentation, autonomie et qualité de vie chez les seniors » contenant des astuces autour des sens, des quiz et prochainement des capsules vidéos ([www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)).

### **Flyer « Alcool, médicaments, jeux de hasard et d'argent : les seniors aussi ? »**

Pour sensibiliser les seniors ainsi que leurs proches aux risques de dépendances et aux conséquences de la polymédication, un nouveau flyer d'information a été produit. Celui-ci a été réalisé par un groupe de travail de la Plateforme 60+ composé de spécialistes des addictions, du jeu excessif, du domaine médical et de la personne âgée.

En vieillissant, les changements liés à l'âge sont davantage prononcés et les problèmes de santé augmentent impliquant une plus grande prise de médicaments. La consommation simultanée de 5 médicaments ou plus (polymédication) augmente à partir de 50 ans avec des risques tels que pertes d'équilibre, chutes, état confusionnel. Les conséquences sont aggravées en cas de consommation concomitante de médicaments et d'alcool. Les seniors présentent également un risque plus élevé de devenir dépendants aux jeux de hasard et d'argent : ils trouvent dans les lieux de jeux du divertissement, de la compagnie et l'espoir de compléter leurs revenus.

### **La Plateforme 60+**

Active depuis 2017, la Plateforme 60+, gérée par Promotion santé Valais met en œuvre le programme d'action cantonal qui s'applique à toutes les personnes âgées de plus de 60 ans vivant en Valais, quel que soit leur lieu de résidence, leur statut socio-économique et leur religion.

La Plateforme 60+ et ses différents partenaires mettent en place des mesures à destination des professionnels et des seniors dans cinq domaines prioritaires :

- Information, orientation et formation
- Mouvement et activité physique, alimentation et prévention des chutes
- Promotion du bien-être psychique et prévention de la maltraitance
- Prévention des addictions
- Maintien du lien social

Nous vous invitons à consulter ces informations destinées aux professionnels, aux seniors et leurs proches regroupées sous : [www.seniorsenforme.ch](http://www.seniorsenforme.ch)

**Contacts presse :**

Mme Delphine Maret Brülhart, Responsable de la plateforme 60+, Promotion santé Valais,  
027 329 63 44, [delphine.maret@psvalais.ch](mailto:delphine.maret@psvalais.ch)

Mme Romaine Darbellay, Responsable du programme de prévention du jeu excessif, Promotion santé Valais

Mme Pauline Solioz, Responsable de projet dans le domaine de l'alimentation des seniors, Senso 5