

Quel est le rapport entre le stress et l'alimentation ?

Une étude a été menée dans le cadre d'un travail de Master pour déterminer l'impact des situations de stress sur l'alimentation et l'état de santé des personnes âgées.

Texte : Petra Schöb

En matière d'alimentation aussi, l'organisme présente une certaine résilience. Il arrive toutefois que lors d'un rendez-vous chez le médecin ou à l'hôpital, une dénutrition ou une malnutrition soient constatées de manière inattendue et qu'il faille y remédier médicalement. Dès 2020, des experts suisses en nutrition ont montré que la détection de l'état pathologique d'une malnutrition tend à être négligée, tant chez les patients ambulatoires que chez les patients hospitalisés.

Dans mon travail de Master, j'ai cherché à savoir dans quelle mesure des événements majeurs modifiant l'existence influencent le comportement alimentaire des personnes âgées, et quel en est l'impact sur leur état de santé. Grâce à une enquête, j'ai pu me faire une idée des événements personnels qui ont changé la vie des personnes interrogées, et constater un lien évident entre stress et maladie. La question de savoir si et comment le «stress psychique» d'une personne âgée se répercute sur son alimentation et donc son état de santé est complexe et

est influencée aussi bien par des facteurs sociodémographiques et physiologiques, que par les propres pensées, actions et sentiments de la personne.

Influence de l'alimentation sur les fonctions physiques

Ce sont surtout les modifications physiologiques qui ont une influence directe sur les fonctions corporelles, et sont donc pertinentes pour l'alimentation. Les résultats ont montré qu'elles s'expriment de manière très différente d'un individu à l'autre et qu'elles peuvent avoir un impact direct sur son comportement alimentaire, surtout lorsqu'elles sont associées à d'autres maladies. Si en plus, des facteurs sociodémographiques s'avèrent défavorables et si une maladie aiguë se transforme en maladie chronique, cela peut, en combinaison avec le stress psychique, se répercuter directement sur l'alimentation et entraîner un risque de malnutrition.

Pour éviter que des personnes âgées et vulnérables ne tombent dans la malnutrition sans s'en apercevoir suite à un boulever-



sement dans leur existence, des tests nutritionnels peuvent aider à détecter précocement d'éventuelles dérives. Afin de garantir une telle prévention en Suisse dans un avenir proche, il faudrait dans un premier temps considérer assez tôt tout risque de malnutrition liée à une modification des fonctions corporelles chez les seniors vivant à domicile. Il importe aussi, dans un deuxième temps, que le personnel soignant, les médecins généralistes, les diététiciens et les spécialistes de la vieillesse collaborent pour uniformiser et coordonner les tests de dépistage de la malnutrition. Une approche possible à cet égard pourrait être une gestion normalisée de la malnutrition,

« En matière de dépistage précoce de la malnutrition, il est urgent d'accorder l'attention qu'elles méritent aux approches préventives appliquées dans le cadre des soins ambulatoires. »

comprenant des concepts de prévention, de dépistage et d'intervention, élaborés par une équipe interdisciplinaire de spécialistes. L'étude montre que le Mini Nutritional Assessment donne des résultats fiables pour évaluer l'état nutritionnel à l'occasion d'événements importants. Toutefois, pour permettre aux seniors de vieillir le plus longtemps possible en bonne santé chez eux, il faudrait mettre en œuvre des méthodes de dépistage permettant d'évaluer l'état nutritionnel non seulement lors de

à ne pas perdre l'envie de manger après un événement éprouvant n'est pas seulement explicitement nécessaire et judicieux d'un point de vue économique, c'est aussi une exigence humanitaire. La question de savoir si et dans quelle mesure les recommandations, la prévention et les interventions seront acceptées et mises en œuvre dépend naturellement aussi des caractéristiques des individus, du respect ou de l'autonomie dont ils bénéficient. ■



Photos tirées d'un entretien de conseil portant sur l'alimentation
Téléchargement :
Video Conseil en nutrition (en allemand)



l'entrée en institution ou à l'hôpital, mais aussi quand des changements individuels ou collectifs affectent leur quotidien.

Rôle des institutions de soins ambulatoires dans la prévention

En matière de dépistage précoce de la malnutrition, il est urgent d'accorder l'attention qu'elles méritent aux approches préventives appliquées dans le cadre des soins ambulatoires. Cela s'impose d'autant plus que, lors d'entretiens personnels avec des spécialistes, les personnes âgées apprécient la remise de matériel d'information sur une alimentation saine et riche en nutriments. Aider les seniors à redécouvrir le plaisir de manger ou

Pour en savoir plus :

Pour plus d'informations sur les tests nutritionnels, voir www.imalterzuhaue.ch



Petra Schöb

MSc en gérontologie, directrice d'«Im Alter zu Hause»

✉ petra.schoeb@imalterzuhaue.ch