

# La préservation du «capital santé» des personnes âgées face à l'épidémie du coronavirus

Compte Test - 2020-03-29 17:43:35 - Vu sur pharmacie.ma

Les personnes âgées (PA), en particulier après 70 ans, constituent la population la plus vulnérable face au coronavirus. Leur protection est donc une priorité absolue et elle comporte un double défi : respecter absolument le confinement et maintenir au maximum les capacités musculaires par l'exercice physique. Il faut ainsi combattre l'inactivité physique, la sédentarité et le stress qui peuvent conduire à un désengagement de la PA dans ses besoins quotidiens et l'entraîner dans une spirale délétère : sous-alimentation, diminution de la masse musculaire et des capacités cardio-respiratoires, aggravation des pathologies existantes, dépression, perte d'autonomie, etc. Avoir une bonne hygiène de vie et entretenir sa santé au cours de ce confinement est primordial non seulement pour affronter la contagion et éventuellement la maladie, mais aussi pour éviter un affaiblissement durable et périlleux de la santé générale. - Une alimentation suffisante

Le seuil de la perception de la faim et de la soif s'émuissant avec l'âge, les PA ont tendance à diminuer leurs apports en aliments et en boissons, alors que leurs besoins énergétiques sont peu inférieurs à ceux de l'adulte jeune : 2.000 kilocalories par jour (kcal/j) pour l'homme et 1.800 kcal/j pour la femme contre respectivement 2.800 et 2.200 à 30 ans.

Pour éviter la fonte musculaire, l'apport nutritionnel en protéines animales surtout (viandes, poissons) et aussi végétales (lentilles, pois chiches, pois cassés, dattes et figues séchées, céréales...) doit même être supérieur à celui de l'adulte jeune et représenter 12 à 15% des apports énergétiques journaliers. Les besoins en eau de boisson sont aussi toujours plus élevés chez la PA que l'adulte jeune (1,7 l/j contre 1,5 l/j) à cause d'une élimination urinaire plus forte. - Une activité physique dynamique

Une pratique physique, même dans un espace restreint, est indispensable, car la force des muscles des PA baisse rapidement en l'absence de mobilité. Il s'agit notamment de réaliser plusieurs fois par jour de petits exercices de gymnastique mobilisant en particulier les bras et les jambes (30 min par jour si possible) et de se lever toutes les heures pour marcher. - Une gestion de l'angoisse

La situation actuelle anxiogène provoque évidemment un sentiment d'angoisse chez beaucoup de PA, avec des risques d'hypertension, de hausse de la glycémie, de dépression. Garder des liens étroits avec l'entourage même à distance est primordial pour faire baisser ce stress. La PA doit aussi se mobiliser pour entretenir son moral par tous les moyens possible de distraction. - Une poursuite des traitements en cours

Les personnes âgées doivent poursuivre leurs traitements existants et même ceux qui diminuent les capacités du système immunitaire pour ne pas déstabiliser la maladie sous-jacente. Il faut demander conseil au médecin traitant pour leurs adaptations éventuelles. L'automédication ou la surconsommation est par contre à proscrire en cette période !

Dr Khadija Moussayer, spécialiste en médecine interne et en gériatrie, présidente de l'Association marocaine des maladies auto-immunes et systémiques (AMMAIS).