

La fragilité des personnes âgées : des actions préventives possibles

Publié le 13/01/2020

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Seniors

Au regard des projections démographiques réalisées, qui prévoient **une augmentation du nombre de personnes âgées dépendantes** dans les décennies à venir, un véritable enjeu s'est imposé aux pouvoirs publics afin de déceler **les premiers signes de fragilité chez les personnes âgées**. L'objectif étant de mettre en place **des actions de prévention** permettant ainsi de maintenir en bonne santé, le plus longtemps possible les personnes âgées.

Qu'est-ce que la fragilité ?

La population âgée peut être répartie en 3 groupes distincts :

- **Les personnes âgées en bonne santé ou robuste** : ces personnes peuvent présenter certaines perturbations métaboliques sans pour autant affecter leur fonction physique ni leur qualité de vie.
- **Les personnes âgées fragiles** : cette catégorie concerne 30% à 40% de la population âgée de 65 ans et plus. Ces personnes présentent des signes spécifiques (perte de poids involontaire, vitesse de marche ralentie, fonte musculaire...) ainsi qu'un risque élevé de perte d'autonomie.
- **Les personnes âgées dépendantes** : confinées à leur domicile ou en maison médicalisée, ces personnes sont en incapacité d'effectuer les activités de base de la vie quotidienne. Cette catégorie représente 10% de la population âgée de 65 ans et plus.

Si **les causes profondes et globales de la fragilité sont multifactorielles** (génétique, mode de vie (sédentarité, tabagisme, malnutrition), contexte socio-économique, maladie...), **son expression est multidimensionnelle**. En effet, différentes approches médicales ont été mises en lumière ces dernières années, elles ont permis de mettre en évidence **cinq critères permettant de repérer l'état de fragilité d'une personne âgée** :

- **La mobilité** : vitesse de marche lente, équilibre incertain
- **La dénutrition** : perte de poids involontaire
- **La diminution de la force musculaire**
- **La sensation d'épuisement**
- **La fragilisation de la mémoire**

La présence cumulée d'un ou deux des critères définit l'état pré-fragile, tandis que trois critères désignent un état de fragilité. En outre, **l'environnement (vie sociale, entourage familial...) est un critère non négligeable qui peut accroître la fragilité des personnes âgées**.

De ce fait, **la fragilité est un état de vulnérabilité** conduisant à une diminution progressive des réserves physiologiques. L'adaptation de la personne âgée aux différents événements stressants de la vie (psychologiques, accidentels ou maladies) étant plus difficile, il y a un risque significatif de perte d'autonomie. Pour autant, **la fragilité est un état réversible**, c'est notamment la raison pour laquelle les autorités publiques axent depuis quelques années leurs actions afin de **repérer et de prendre en charge les personnes âgées fragiles**.

Quelles sont les actions préventives ?

Des mesures simples permettent de rester en bonne santé et de conserver une autonomie :

- La pratique d'une **activité sportive**
- Une **nutrition équilibrée adaptée** (protéines, calcium...)
- Le **maintien d'une vie sociale** afin d'éviter l'isolement
- L'**aménagement du logement** afin de pouvoir effectuer tous les gestes du quotidien et ainsi conserver de l'autonomie
- L'utilisation des **corrections auditives et visuelles adaptées**
- La **stimulation de la mémoire** par des activités quotidiennes...

Les compléments alimentaires du Laboratoire LESCUYER peuvent également vous aider dans cette démarche. C'est le cas notamment de :

- [MÉMOFORCE PROTECT](#) : ce complexe phyto-micronutritionnel apporte les nutriments essentiels reconnus pour **leurs bénéfices sur l'activité cérébrale et cognitive.**
- [ARTRONAT](#) : ce complexe articulation aide à **conserver la mobilité et la flexibilité articulaires** tout en contribuant à apaiser les articulations sensibles (curcuma).

Partager cette page par e-mail

Votre prénom
<input type="text"/>
Votre nom
<input type="text"/>
Envoyer à
<input type="text"/>
Message
<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser