

## EDUCATION NUTRITIONNELLE CHEZ LES PERSONNES AGEES

### Cas de *la municipalité de Porto-Novo (République du Bénin)*

AKPLOGAN B.<sup>1</sup>, MIKODE D. A.<sup>2</sup>, SEGLA B.E.G.<sup>1</sup>

#### RESUME

L'objectif de la présente étude est de mettre en évidence les insuffisances du modèle alimentaire chez des personnes âgées de Porto-Novo (République du Bénin).

L'enquête réalisée auprès de 70 personnes âgées de 60 ans ou plus, s'est déroulée en 2 phases. La première a consisté à déterminer la fréquence de consommation des différents aliments pendant 7 jours consécutifs. La seconde phase a permis de recueillir les informations relatives aux données sociodémographiques et aux habitudes alimentaires de chaque sujet. Les résultats de l'étude ont décelé des défaillances et des inconvénients dans le régime alimentaire de ces personnes âgées. Par ailleurs, celles-ci sont plus exposées aux risques liés à une alimentation inadaptée.

**Mots clés :** *Alimentation, personne âgée, risques sanitaires.*

#### ABSTRACT

**Food education with aged people. The case of Porto-Novo city (Republic of Bénin).**

The aim of the present study is to show the insufficiencies of the food model of aged people in Porto-Novo (Republic of Benin). The sample has been constituted according to the likely method, using the first stage cluster sampling technique. In each household, two inquiries have been made. The first one targeted the food habits of aged persons for seven consecutive days and the second one is made of the administration of survey questionnaires.

The study reveals that there are lapses and inconveniences in those aged people's diet.

Besides, these persons are more exposed to risks linked to diet misfit.

**Keywords :** *Diet, aged persons, medical risks.*

---

#### I - Type d'étude et cadre de réalisation

## INTRODUCTION

La malnutrition aux différents âges constitue un problème majeur de santé publique. L'Organisation Mondiale pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO) (1) invitait depuis 1945 toutes les nations à l'adoption des stratégies visant à informer et éduquer les populations pour régler les problèmes nutritionnels dans le monde.

En Afrique, malgré les efforts entrepris par les gouverne

**1. Institut National de la Jeunesse, de l'Education Physique et du Sport (INJEPS) Université d'Abomey-Calavi (Bénin). 01 BP 169 PortoNovo, Bénin.**

**2. Direction de l'Alimentation de la Nutrition Appliquée (DANA) PortoNovo, Bénin.**

ments pour le développement de l'agriculture, la prévalence de la malnutrition protéino-calorique reste élevée (2). Au Bénin, plus particulièrement à Porto-Novu, nous avons constaté au sein de la population des personnes âgées de 60 ans ou plus une augmentation des pathologies liées à une alimentation défailante telles que l'hypertension artérielle, l'ostéoporose, l'urécémie (3). Face à ce constat, nous pouvons alors émettre l'hypothèse qu'il existerait une relation entre la malnutrition et les pathologies précitées. C'est dire que la question de l'alimentation de la frange des personnes âgées est importante et mérite une attention particulière. Par ailleurs, la défaillance du système immunitaire à ce stade de la vie rend ces personnes plus vulnérables.

Notre étude s'inscrit dans le cadre d'une démarche visant

à analyser les habitudes et les conditions dans lesquelles s'alimentent les personnes âgées dans la municipalité de Porto-Novo. Les résultats nous permettront d'asseoir, en collaboration avec les structures compétentes telles que la Direction de l'Alimentation et de la Nutrition Appliquée (DANA) une stratégie en vue d'une sensibilisation des personnes âgées pour un choix conséquent des aliments locaux afin de leur assurer un équilibre nutritionnel convenable (4, 5, 6).

### OBJECTIFS

- Répertorier les aliments que consomment souvent les personnes du troisième âge ;
- Analyser les habitudes alimentaires adoptées pour satisfaire les besoins nutritionnels ;
- Mettre en lumière les risques sanitaires inhérents à cette habitude alimentaire et le niveau de connaissance des sujets sur ces risques ;
- Déterminer les pesanteurs socio-culturelles qui empêchent les personnes âgées de se soumettre à un régime alimentaire plus adapté.

### MATERIEL ET METHODES <sup>1 2</sup>

---

2 s'agit d'une étude prospective, descriptive et analytique, réalisée à Porto-Novo (Bénin) de janvier à juin 2006. La ville compte 223.552 habitants dont 40.790 personnes âgés de 60 ans ou plus. 46.000 ménages sont dénombrés au total (7). Ont été inclus dans l'échantillon d'étude, les hommes et les femmes qui ont satisfait aux critères suivants :

- être âgé de 60 ans ou plus ;
- résider dans l'un des 5 arrondissements de la ville de Porto-Novo depuis au moins 5 ans.

### 2 - Sujets étudiés

L'échantillon a été constitué selon une méthode probabiliste en utilisant la technique d'échantillonnage en grappes à 1 degré, les arrondissements de la ville étant considérés comme les grappes.

Au total, 70 personnes ont participé à l'étude. La taille de l'échantillon a été déterminée avec une précision  $i = 0,05$ , une prévalence de 4,5 % pour la malnutrition chez les personnes du 3ème âge au Bénin (2) et un taux de non réponse de 8 %.

### 3 - Technique et outils de collecte des données

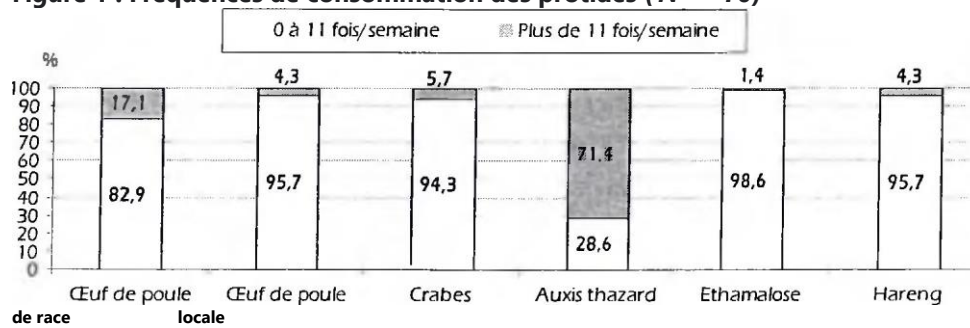
Dans chaque ménage, l'enquête a été réalisée en deux phases :

- La première phase a consisté à déterminer la fréquence de consommation des aliments à partir de la transcription des repas consommés pendant 7 jours consécutifs par chaque sujet enquêté dans un registre conçu à cet effet,
- La deuxième phase a permis de recueillir les informations relatives aux données sociodémographiques et aux habitudes alimentaires de chaque sujet en utilisant un questionnaire écrit administré par 5 enquêteurs préalablement formés en une demi-journée.

### RESULTATS

Nous présenterons les résultats sous forme de *figures et de tableaux*.

Figure 1 : Fréquences de consommation des protides (N = 70)

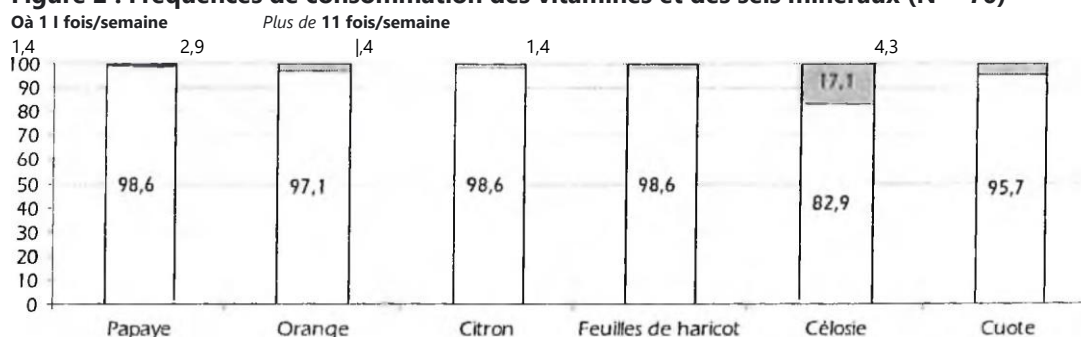


Cette figure met en évidence la fréquence de consommation des aliments riches en protide. Il en ressort que 71,4 % des sujets enquêtés consomment plus de 11 fois par semaine le poisson auxis thazard. Pour la même fréquence, 1,4 % et 4,3 % de la population consomment

respectivement les poissons comme l'éthamalose et le hareng.

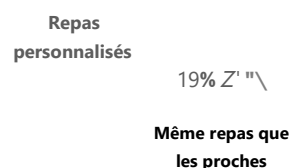
Par ailleurs, on note une préférence plus élevée de consommation des œufs de poule améliorée 17,1 % contre 4,3 % pour les œufs de poule locale.

**Figure 2 : Fréquences de consommation des vitamines et des sels minéraux (N = 70)**



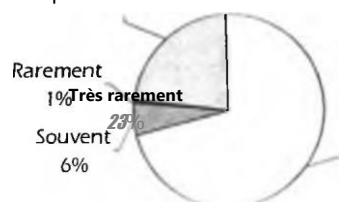
La figure 2 met en évidence la fréquence de consommation des aliments riches en vitamines et en sels minéraux. De façon globale on note qu'une minorité des sujets enquêtés dépasse la fréquence de 1 fois par semaine en ce qui concerne la consommation de certains aliments riches en vitamines. Par exemple, 1,4 % de l'échantillon consomme la papaye 11 fois par semaine et 17,1 % consomment plus de 11 fois par semaine le légume célésie

**Figure 4 : Conditions de prise des repas (seul ou avec des proches parents) (N = 70)**



**Figure 3 : Utilisation des produits pharmaceutiques comme compléments alimentaires (N = 70)**

; 2,9 % prennent des oranges plus de 11 fois par semaine. La figure 3 indique que l'utilisation des produits pharmaceutiques comme compléments alimentaires n'est pas



courante au sein de l'échantillon. En effet, 70 % des sujets

Jamais  
70%

enquêtés n'ont jamais eu recours à un médicament en vue de compléter leur alimentation contre 23 % qui en prennent très rarement.

De la figure 4, il ressort que 81 % des sujets enquêtés consomment les mêmes repas que les proches parents vivant avec eux dans le ménage contre 19 % qui prennent des repas personnalisés.

Le tableau 1 met en évidence le fait que certains sujets enquêtés présentent certaines pathologies en l'occur-



semaine ; ce qui est insignifiant quant on connaît la diversité des fruits et leur coût très accessible à chaque saison à Porto-Novo. PAYETTE et GOURDEAU (9), ont mis l'accent sur l'importance de ces aliments fonctionnels pour un vieillissement réussi. Par ailleurs, MONTAGNIER et CUCULI (9, 10, 12) ont démontré qu'une alimentation inadaptée est l'une des causes d'un vieillissement accéléré.

En ce qui concerne la méconnaissance de certaines maladies liées à la malnutrition, il ressort des résultats de notre enquête que 65,8 % (tableau 2) ignorent l'existence des maladies d'origine nutritionnelle dont ils pourraient être victimes contre 34,2 % qui sont des personnes bien averties. Pour la grande majorité des personnes âgées, nous pensons comme FERRY (11) que la méconnaissance des besoins nutritionnels est une des causes de la malnutrition observée chez les personnes âgées.

Ce fort pourcentage (65,8 %) d'ignorance des besoins nutritionnels s'explique par le taux élevé d'analphabétisme qui s'observe au Bénin. AMOSUN et REDDY (13) ont montré que la prévention des maladies par une planification des repas est une méthode de promotion d'un vieillissement sain. Le tableau 1 met justement en évidence les maladies évoquées par les sujets enquêtés. 58,5 % souffrent des troubles cardio-respiratoires, 15,7 % des troubles visuels et 10 % du diabète gras.

Par rapport aux conditions de prise des repas, il ressort de l'analyse du questionnaire que 81 % des sujets enquêtés (figure 4) consomment les mêmes aliments que leurs proches parents contre 19 % qui prennent des repas personnalisés. En Afrique en général, les repas se partagent

ensemble par tous les membres de la famille ; mais cette tradition tend à disparaître avec la modernité. Mais en raison de certaines maladies, (diabète) certaines personnes âgées sont obligées d'observer un régime alimentaire personnalisé. Ceci pourrait expliquer les 19 % des enquêtés qui prennent leurs repas seuls.

Dans une autre mesure, l'usage des produits pharmaceutiques pour combler le déficit alimentaire est une solution envisagée dans certaines situations de carence avérée. La grande majorité de la population enquêtée (70 % figure 3) n'a jamais eu recours à cette pratique. Ce fort pourcentage peut s'expliquer par le fait que, soit ces personnes ignorent cette solution de substitution, soit parce qu'elles n'ont pas les possibilités financières subséquentes pour accéder à ces produits même en générique à coup réduit. Par contre, 23 % font très rarement recours aux apports médicamenteux parce que ces produits leur ont été prescrits une *fois par* un médecin.

## CONCLUSION

En somme, nous pouvons déduire, sur la base des résultats issus de notre enquête que les personnes âgées ne consomment pas toujours les aliments locaux accessibles et plus adaptés à leur état pour satisfaire leurs besoins nutritionnels. Cette habitude alimentaire inadaptée les expose à des risques sanitaires graves. Face à l'ampleur de la question, il est urgent de trouver des stratégies afin de limiter des erreurs d'appréciation et de sous-estimation de la qualité nutritive des aliments locaux.

## REFERENCES

- 1 - FAO/OMS Besoins en vitamine A, calcium, fer, acide folique et en vitamine B12. Rapport d'une consultation conjointe d'experts, Genève 1989 :426 :30.
- 2 - NAGO La situation alimentaire dans les zones urbaines en Afrique, Actes du séminaire atelier, Cotonou (Bénin), 1993, 154p.
- 3 - CENTRE HOSPITALIER DEPARTEMENTAL de l'Ouémé-Plateau à Porto-Novo (CHDO-P). Registre du Service des Urgences et de tri. 2004/2006.
- 4 - CUCULI de CLERY A L'alimentation des personnes âgées. Masson, Paris. 1991, 123p.
- 5 - DANA. Table des valeurs nutritives de quelques aliments locaux, Porto-Novo, 1994, 14p.
- 6 - DANSOU, P., AKPLOGAN B., AVALA C.O. Apport énergétique et calcique dans l'alimentation des adolescents de la ville de Porto-Novo. Méd. d'Afr. Noire. 2000. 47 (8/9) : 355-361.
- 7 - INSAE. Institut National de Statistique et de l'Analyse Economique. Troisième Recensement Général de la Population et de l'Habitation (RGPH3) (2002) Bénin.
- 8 - AKPLOGAN B, VANNEUVILLE G., POUMARAT G., LAWANI M. M. Durée d'immobilisation et amyotrophie : cas de 20 patients du Centre Hospitalier Départemental de l'Ouémé à Porto-Novo. 1999, tome XXXV. N°12 : 584-588.
- 9 - PAYETTE, H, GOURDEAU P. Nutrition et vieillissement réussi, Québec, canada 1999 . 01-09.
- 10 - MONTAGNIER L Comment vivre le plus longtemps possible ? In: L'Autre Quotidien, Santé, 2005, N°249 .12-31.
- 11 - FERRY N. Nutrition de la personne âgée, Paris, Berge Levraut. 1996 : 20-24.
- 12 - NATIONS UNIES Rapport de la deuxième Assemblée Mondiale sur le Vieillessement. Madrid, Espagne, 2002, 77p.
- 13 - AMOSUN S.L., REDDY. Bien vieillir en Afrique. In : Santé du monde. Magazine de l'OMS. 1997. N°IV 18-19.