

Les comportements de santé des personnes âgées de 55 à 85 ans

Christophe Léon,

chargé d'études, direction des Affaires scientifiques, Inpes.

Enguerrand du Roscoät,

Chef du département Environnement, Populations et Cycles de vie, direction des Affaires scientifiques, Inpes.

Comme les autres pays européens, la France fait face aujourd'hui au vieillissement de sa population. Dans un contexte de forte prévalence des maladies chroniques, les enjeux individuels et collectifs de ce vieillissement sont très importants : prévenir le risque de perte d'autonomie, maintenir la qualité de vie des personnes, si possible à domicile, pour permettre à tous de vivre le plus longtemps possible en bonne santé.

Dans cette perspective, préciser notre connaissance des populations âgées par le biais de leurs comportements de santé apparaît indispensable. Depuis 1992, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) a mis en place un dispositif d'enquêtes nommées Baromètres santé afin d'étudier les comportements, attitudes et perceptions des Français sur leur santé. Pour la première fois en 2010, le Baromètre santé¹ a étendu son échantillon aux 76-85 ans afin de réaliser une analyse sur les seniors, cette population étant très peu suivie dans les études observationnelles de santé.

L'ouvrage tiré de cette étude, publié en octobre 2014, aborde six grandes thématiques : le niveau d'information en santé et les craintes ressenties, la santé mentale, les pratiques addictives, les accidents de la vie courante (dont les chutes), la consommation de soins, ainsi que l'alimentation et l'activité physique. Mieux connaître les personnes âgées permet de mieux identifier leurs

besoins et leurs attentes pour favoriser l'information en santé et l'accompagnement aux différentes étapes de la vie.

Les seniors ont des comportements plus favorables à la santé que leurs cadets...

Une meilleure santé mentale

Les 55-85 ans interrogés dans notre échantillon sont, en proportion, moins nombreux à déclarer avoir souffert de dépression ou avoir eu des pensées suicidaires au cours des douze derniers mois : 4,4 % d'entre eux déclarent avoir vécu un épisode dépressif caractérisé (EDC) (vs 9,1 % des 15-54 ans), 17,2 % sont dans une situation de détresse psychologique (ce chiffre est comparable à celui des 15-54 ans) et 3,5 % ont eu des pensées suicidaires (vs 4,1 % des 15-54 ans).

Des comportements à risques moins importants

Les comportements à risque de santé observés chez les personnes âgées sont plus favorables que ceux observés pour les adultes plus jeunes. Parmi les 55-85 ans, 13,4 % déclarent fumer ne serait-ce que de temps en temps, proportion largement inférieure à celle du reste de la population (41,1 % parmi les 15-54 ans). L'avancée en âge est synonyme d'une augmentation de la consommation quotidienne d'alcool ; cependant, par rapport aux sujets plus jeunes, la consommation d'alcool à risque ponctuel² est près de deux fois moins fréquentes à 55-64 ans (20,2 %) qu'entre 20 et 25 ans (38,8 %), et près de quatre fois moins fréquentes à partir de 65 ans (11,2 %).

Une alimentation plus saine et plus diversifiée

De manière générale, les 55-75 ans associent plus souvent l'acte alimentaire à un moyen de préserver sa santé et

L'ESSENTIEL

- ▣ **Contrairement à nombre d'idées reçues, les seniors (55-85 ans) sont moins sujets à la dépression et aux problèmes de santé mentale que le reste de la population.**
- ▣ **Leurs habitudes alimentaires sont également plus favorables à la santé que celles de leurs cadets.**
- ▣ **Cependant, hommes et femmes ne sont pas égaux face aux risques de santé.**
- ▣ **Ce sont quelques-uns des enseignements de l'enquête Baromètre santé que l'Inpes vient de publier.**

l'avancée en âge est associée à une alimentation plus diversifiée. En effet, 63,3 % d'entre eux ont consommé, la veille de l'interview, des fruits, des légumes, des aliments du groupe viande, poissons et œufs, des féculents et des produits laitiers (vs 43,0 % des 18-54 ans). Entre 1996 et 2008, on a pu observer une augmentation significative du pourcentage de personnes ayant déclaré une consommation conforme aux recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS) pour les fruits et légumes (au moins cinq par jour) et pour le poisson (au moins deux fois par semaine) alors que ce n'est pas le cas parmi les adultes plus jeunes. Enfin, les seniors sont trois fois plus nombreux à avoir mangé, la veille de l'enquête, au moins les cinq fruits et légumes recommandés (22,5 % vs 8,2 % des 18-54 ans) et une majorité d'entre eux mangent du poisson au moins deux fois par semaine (57,0 % vs 41,0 % des 18-54 ans).

Enquête

Les comportements de santé des personnes âgées de 55 à 85 ans

...cependant, certains points doivent attirer notre attention

Hommes et femmes ne sont pas égaux face aux risques de santé

Concernant les troubles psychiques, 8,2 % des femmes de 55-85 ans déclarent avoir vécu un EDC au cours des douze derniers mois contre 3,6 % des hommes. Et 25,1 % des femmes déclarent avoir chuté au cours des douze derniers mois contre 17,4 % des hommes. À l'inverse, les hommes sont plus concernés par les addictions (16,4 % sont fumeurs vs 10,8 % des femmes; 39,5 % consomment de l'alcool quotidiennement contre 15,6 % des femmes; 17,6 % jouent aux jeux d'argent et de hasard vs 9,5 % des femmes³). Enfin, le surpoids concerne la moitié des hommes de 55-75 ans interrogés (vs 29,8 % des femmes du même âge).

Une faible consommation de produits laitiers

Le repère du PNNS concernant la consommation de produits laitiers (trois ou quatre par jour) n'est connu que par 29,1 % des 55-75 ans et seulement un tiers des consommateurs de cet âge respecte cette recommandation depuis 1996. Or, l'on sait que le calcium présent dans les produits laitiers contribue pour partie à la solidité des os et que le besoin en calcium augmente avec l'avancée en âge⁴.

Une consommation d'alcool ancrée dans leur vie quotidienne

Même si elle est en baisse depuis 2000, la consommation d'alcool reste importante, notamment chez les hommes : 39,5 % des hommes de 55-85 ans et 15,6 % des femmes du même âge consomment de l'alcool tous les jours. Nos résultats ont montré que les hommes qui boivent de l'alcool quotidiennement ont un risque plus important de chute et l'on sait que la chute est une des fragilités du grand âge.

La fragilité mentale des 55-64 ans

La tranche d'âge des 55-64 ans qui correspond, en général, à la fin du parcours professionnel, a ses fragilités. C'est dans cette population que l'on observe les taux d'EDC et de pensées suicidaires les plus élevés, en particulier

chez les femmes (8,2 % vs 3,6 % chez les hommes pour les EDC et 5,1 % vs 3,1 % chez les hommes pour les pensées suicidaires). La santé mentale des 55-64 ans doit par ailleurs être considérée avec attention, compte tenu de son implication dans l'aggravation des troubles liés au vieillissement. Notre enquête a montré qu'un état de santé mentale dégradé était associé à des limitations fonctionnelles (souvent liées à la chute), aux maladies chroniques (liées à des mauvaises habitudes de vie) mais aussi à l'isolement.

L'importance du lien social

Le lien social chez les seniors est mesuré par trois éléments importants de la vie sociale⁵. D'une manière générale, les 55-85 ans ont une vie sociale comparable à celle des 15-54 ans. Cependant, les liens sociaux ont des impacts sur la santé des 55-85 ans. Notons dans notre enquête, par exemple, que le fait de vivre seul multiplie par quatre chez les hommes et par deux chez les femmes la probabilité de survenue d'un EDC au cours des douze derniers mois, que la participation à des activités de groupe ou de loisirs diminue le risque de fumer mais est, en revanche, associée à une plus grande fréquence d'usage d'alcool à risque ponctuel. Par ailleurs, la présence de liens sociaux est associée à des comportements alimentaires plus diversifiés et plus favorables à la santé.

Protéger l'autonomie et prévenir les incapacités

Les résultats présentés apparaissent sur certains points encourageants. Notons toutefois que le Baromètre santé n'interroge pas les personnes dépendantes et en institution, et que des inégalités de santé existent, notamment en lien avec la situation financière des personnes interrogées.

L'activité physique ainsi qu'une bonne nutrition préviennent les risques de développement de maladies chroniques ainsi que les risques de chute, responsable de graves limitations fonctionnelles. Ces dernières sont fortement associées à des états de santé mentale dégradés (par exemple les troubles dépressifs), qui sont eux-mêmes à l'origine d'une accélération des troubles du vieillissement notamment cognitifs. Cet exemple est l'illustration que la

santé, tout comme le vieillissement, est un processus qu'il importe d'aborder de façon globale dans toutes ses dimensions qu'elles soient biologiques, psychologiques ou sociales.

Dans le cadre de ses programmes de prévention, l'Inpes œuvre pour l'acquisition d'aptitudes individuelles de protection de l'autonomie et de prévention des incapacités chez les personnes de 55 ans et plus, vivant à domicile, via la mise à disposition d'outils pour les professionnels médico-sociaux et le grand public sur son site www.inpes.sante.fr⁶. Les plus de 55 ans trouveront sur le site www.reponses-bien-veillir.fr, réalisé en partenariat avec les régimes de retraite, des informations et des conseils sur toutes les thématiques en lien avec un vieillissement en santé. ■

1. Le Baromètre santé 2010 est une enquête réalisée par téléphone reposant sur un échantillon d'individus tirés au sort. L'enquête a eu lieu entre le 22 octobre 2009 et le 3 juillet 2010. Pour être éligible, la personne sélectionnée devait avoir entre 15 et 85 ans et parler le français. Au total, 27 653 personnes ont été interrogées dont un échantillon représentatif important de 9 921 personnes âgées de 55 à 85 ans. La partie consacrée à l'alimentation et l'activité physique est une exploitation du Baromètre santé nutrition conduit par l'Inpes de février à mai 2008 auprès des 12-75 ans et dont la méthodologie est identique à celle déployée dans le cadre du Baromètre santé 2010.

2. Personne déclarant consommer moins de verres d'alcool que les seuils de risque usuels (21 verres par semaine pour les hommes, 14 verres par semaine pour les femmes), mais déclarant des épisodes d'alcoolisation ponctuelle importante (au moins 6 verres en une occasion) de manière au moins occasionnelle.

3. Le module sur les jeux d'argent et de hasard n'a été posé qu'aux 55-75 ans.

4. <https://www.anses.fr/fr/content/le-calcium>

5. Le fait d'avoir pratiqué des activités de groupe ou de loisir (réunions, activités religieuses, associations, cinéma, sport, soirées), le fait d'avoir rencontré des membres de sa famille ou des amis, ceci dans un laps de temps court, c'est-à-dire au cours des huit jours précédents l'enquête et, enfin, le fait de vivre seul.

6. Le catalogue des publications « Vieillir en bonne santé » est disponible sur le site de l'Inpes : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1550>

Pour en savoir plus

Léon C., Beck F. dir. *Les comportements de santé des 55-85 ans. Analyses du Baromètre santé 2010*. Saint-Denis : Inpes, coll. Baromètres santé, 2014 : 192 p. En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1549.pdf>