



L'alimentation après 60 ans dans un cadre de migration

Jeudi 7 septembre 2023

Mélisandre Anderson, Diététicienne ASDD

Membre du comité Association Agents de Santé



AGENTS DE SANTÉ

Tables des matières

- Définition: Migrant.e.s âgé.e.s
- Quel est l'état de santé des migrant.e.s 60+ en Suisse ?
- Quel est l'état nutritionnel des migrant.e.s 60+ en Suisse?
- L'influence de l'évaluation culturelle des aliments
- L'évolution de l'alimentation des personnes migrantes
- Comment promouvoir des habitudes alimentaires saines ?
- Offres existantes
- Conclusion



Définition: Migrant.e.s âgé.e.s

- Personne née à l'étranger qui se trouve dans l'une des situations suivantes:
 - Elle a déménagé dans le pays de destination à l'âge de 65 ans ou plus;
 - Elle a déménagé dans le passé et a ensuite atteint l'âge de la retraite dans le pays de destination;
 - Elle a été déplacée en raison d'un conflit ou d'un changement climatique à l'âge de 65 ans ou a atteint l'âge de la retraite alors qu'elle était en situation de déplacement.

Selon la CFM: 400 000 personnes âgées issues de la migration vivaient en Suisse en 2020

Quel est l'état
de santé des
migrant.e.s 60+
en Suisse ?



État de santé des migrant.e.s 60+

- La population migrante âgée a sensiblement plus de problèmes de santé que la population autochtone d'âge correspondant

Illustration 1² :
Estimation de l'état de santé
(« non satisfaisant ») selon l'origine,
l'âge et le sexe

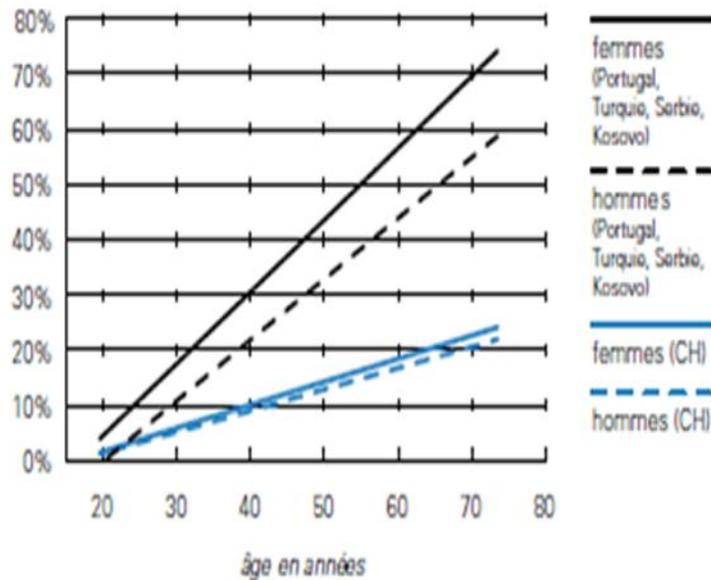
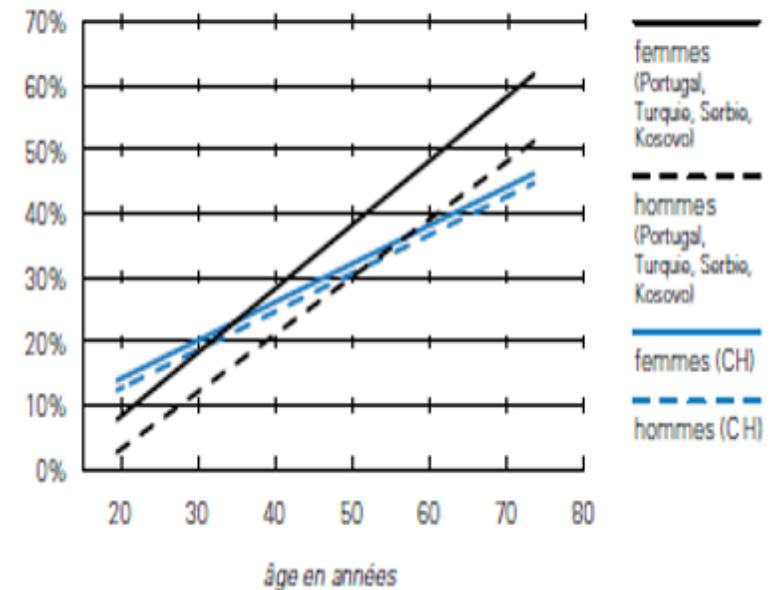


Illustration 2 :
Problème de santé persistant selon
l'origine, l'âge et le sexe



État de santé des migrant.e.s 60+

- Les personnes qui ont immigré depuis peu souffrent moins de problèmes de santé que la population autochtone.

→ Des personnes relativement en bonne santé psychique et physique franchissent le pas de la migration

→ La durée de séjour semble être un paramètre déterminant pour l'état de santé

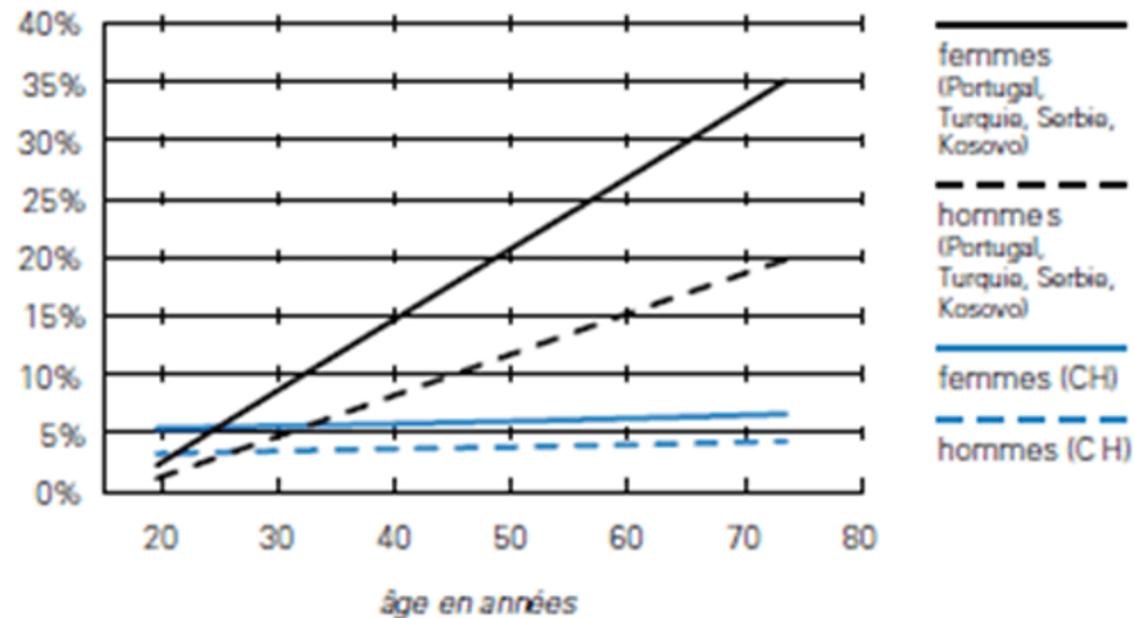
Rapport « Santé des migrantes et des migrants en Suisse », OFSP, 2010

État de santé des migrant.e.s 60+

- Avec l'âge, la probabilité de consulter pour des problèmes de dépression ou d'autres troubles psychiques augmente

Illustration 4 :

En traitement pour dépression selon l'origine, l'âge et le sexe





Les femmes migrantes plus vulnérables

La population migrante âgée
et de sexe féminin a davantage
de problèmes de santé

Quel est l'état
nutritionnel des
migrant.e.s 60+
en Suisse ?



Besoins nutritionnels des Seniors

► A votre avis, en comparaison à une personne adulte en santé, la personne âgée a des besoins nutritionnels qui sont...

Augmentés ?

Diminués ?

Identiques ?



Recommandations alimentaires pour les Seniors

- Viande, poisson, œufs ou protéines végétales : à chaque repas principal
- Lait ou produits laitiers : 3 à 4 x jour
- Féculent à chaque repas
- 5 portions fruits et légumes / jour
- 1-2 litres d'eau/ jour
- Matières grasses ajoutées: 1 CS d'huile/pers/repas
- Produits sucrés: Avec parcimonie

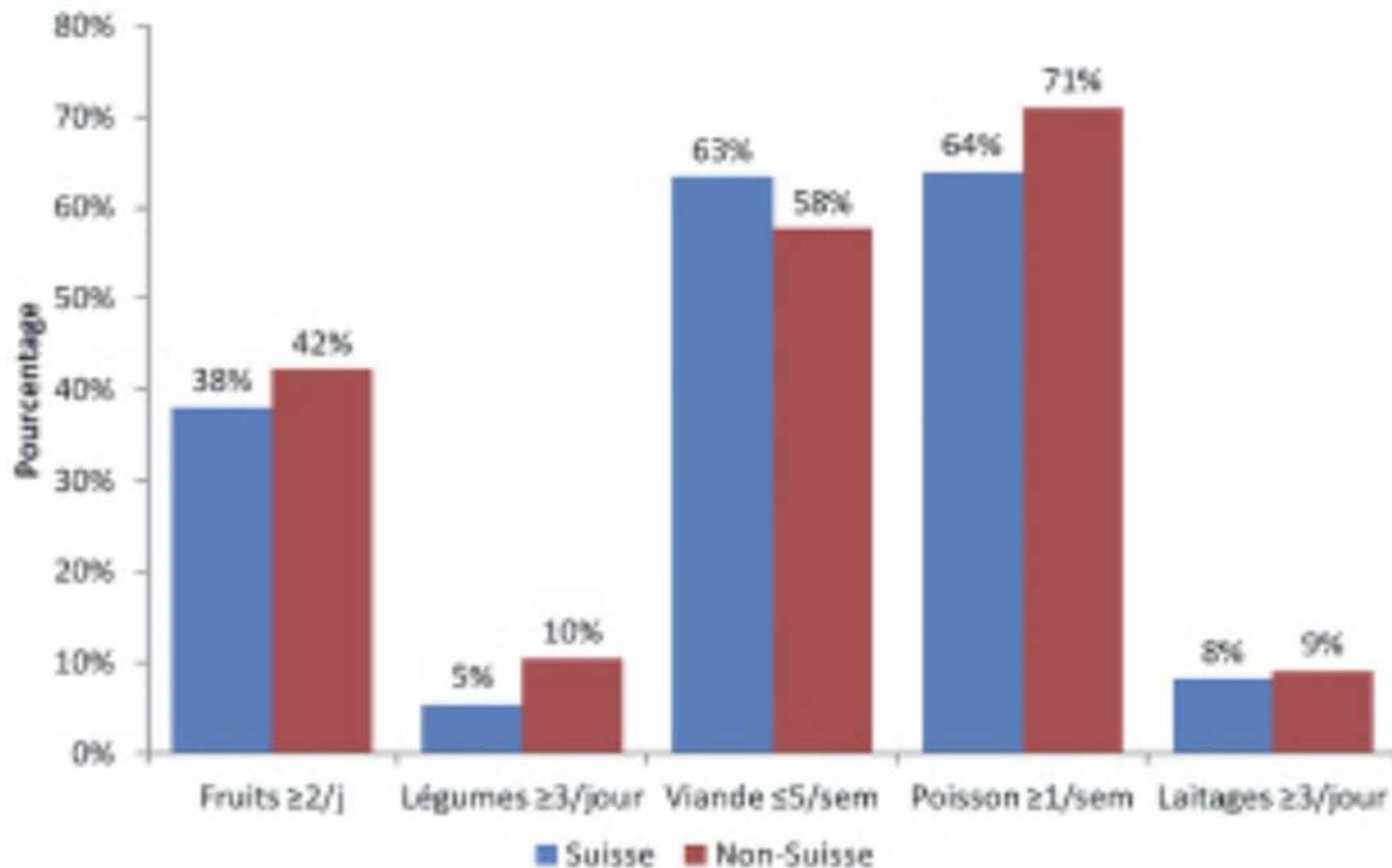


Une alimentation équilibrée

- Fournit à l'organisme l'énergie et les substances nutritives et protectrices indispensables
- Influence le bien-être physique et mental et aide à prévenir les maladies
- Des repas équilibrés et savoureux offrent aussi un temps de plaisir, de repos, de contacts et d'échanges sociaux



Compliance aux recommandations de la Société Suisse de Nutrition

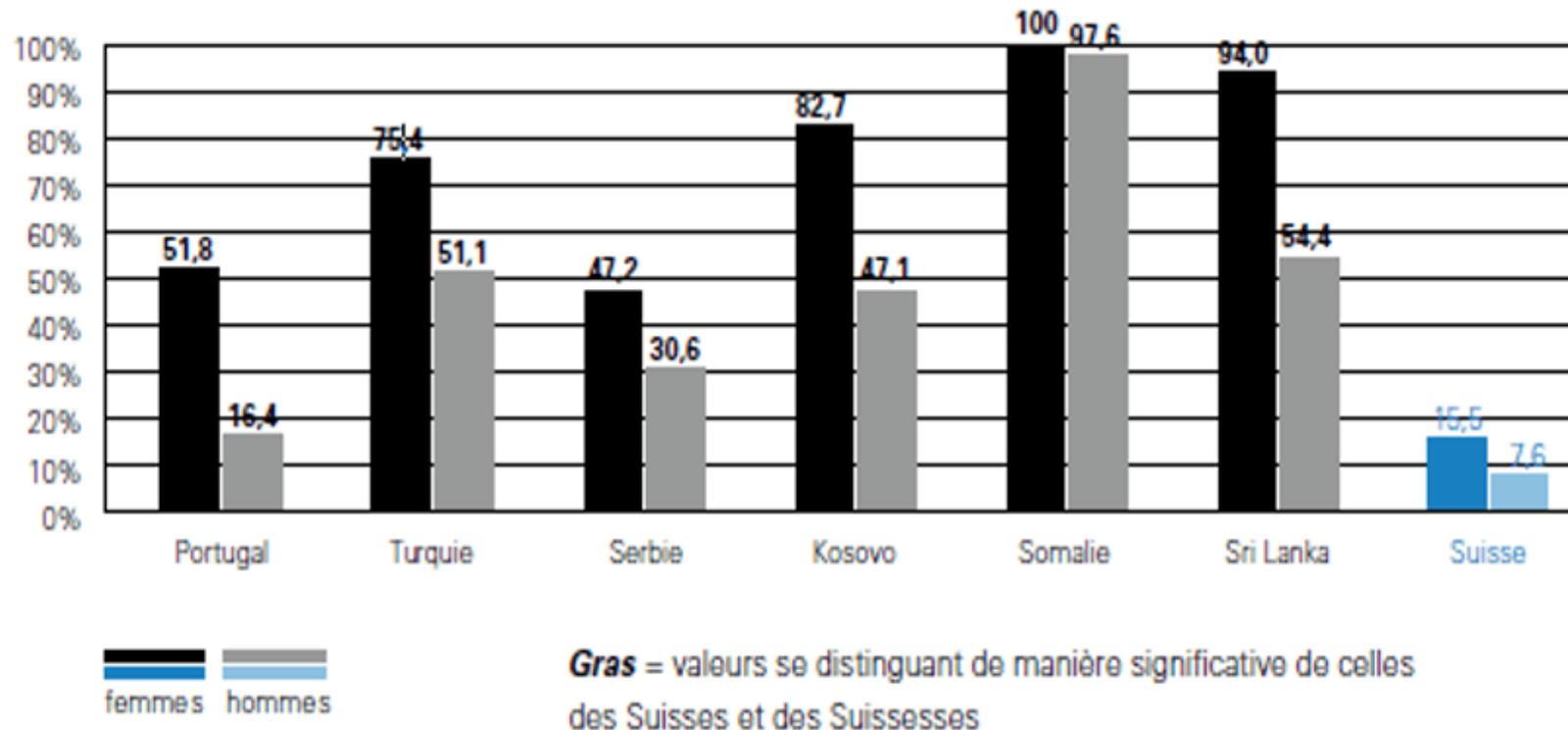


(Alimentation chez les migrants en Suisse Pedro-Manuel Marques-Vidal, 2017)

Consommation d'alcool

Illustration 9 :

Taux d'abstinents selon l'origine
et le sexe



L'influence de l'évaluation culturelle des aliments

- Etude auprès de réfugié.e.s du canton de GE (principalement d'Érythrée, Afghanistan, Sri Lanka et Syrie), résidant en Suisse depuis ~18 mois:
 - Un régime riche en fruits, légumes, poisson, volaille, féculents et fruits à coque, avec peu de matières grasses et peu de sucres ajoutés étaient considérés comme sains
 - Une alimentation variée, avoir des repas réguliers tous les jours, de bons principes d'hygiène et manger des aliments non transformés sans pesticides ont également été estimés
 - Opinions contradictoires sur la salubrité de la viande rouge et du lait

(Nutritional Status and Obstacles to Healthy Eating Among Refugees in Geneva, 2020)

L'influence de l'évaluation culturelle des aliments

- les participant.e.s considéraient avoir de mauvaises habitudes alimentaires lorsqu'ils mangeaient:
 - une alimentation monotone
 - des aliments riches en graisse
 - de manière irrégulière
 - des fast-food

(Nutritional Status and Obstacles to Healthy Eating Among Refugees in Geneva, 2020)

L'évolution de l'alimentation des personnes migrantes

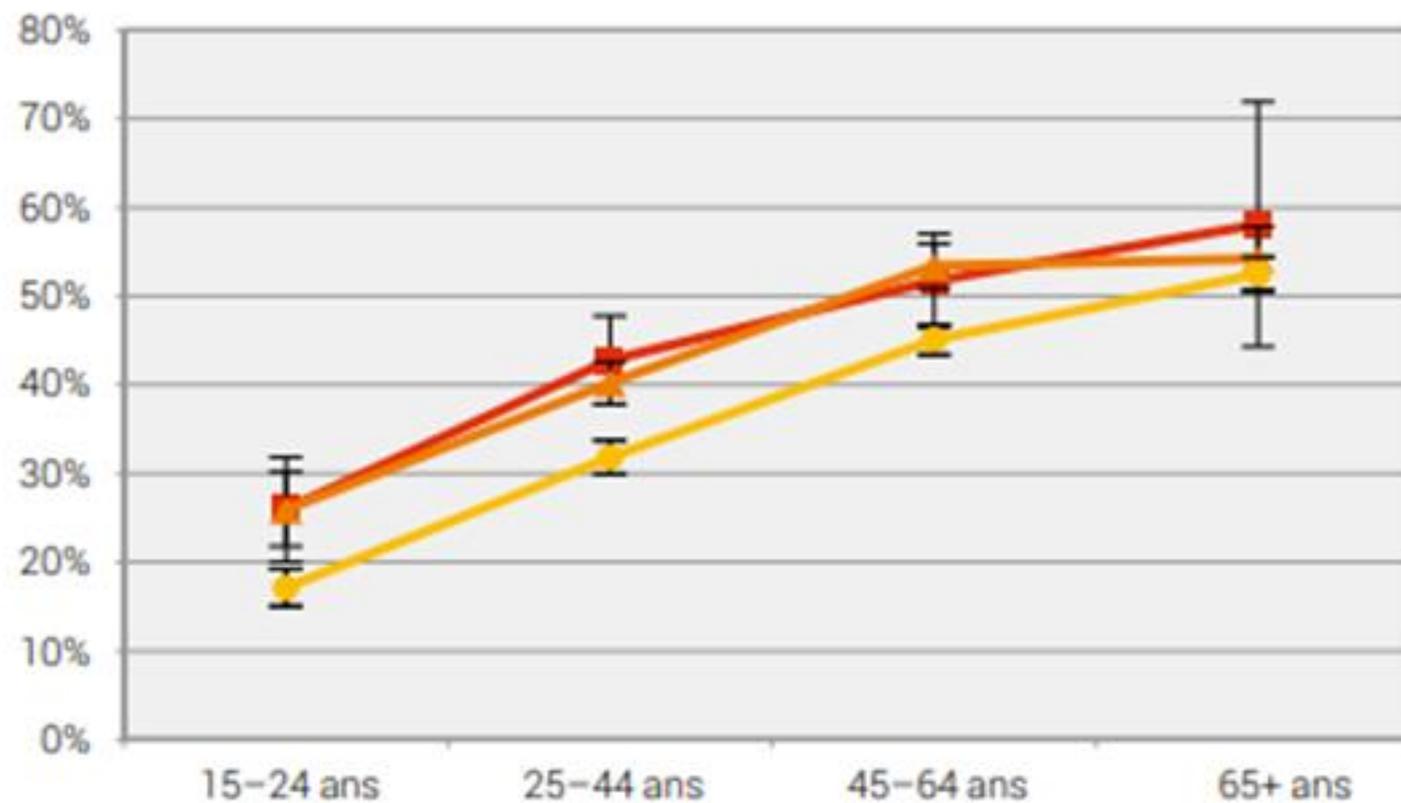
- Comportements alimentaires hybrides influencés par:
 - Les habitudes alimentaires en lien avec le pays d'origine
 - Les habitudes alimentaires en lien avec le pays d'accueil
 - Le choix des denrées dicté par la volonté (ou pas) de dépenser son argent
 - La disponibilité financière



Personnes en surpoids selon le statut migratoire, en 2017

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G4



- Population non issue de la migration
- Population issue de la migration de 1^{re} génération
- Population issue de la migration de 2^e génération

I Intervalle de confiance (95%)

L'évolution de l'alimentation des personnes migrantes

- Choix alimentaire difficilement modifiable
- L'alimentation peut être modifiée par des facteurs imposés (absence de l'aliment dans le pays d'accueil), provoquant une péjoration de la nutrition (↑ produits transformés)
- Les familles se préoccupent plus de leurs choix alimentaires que les personnes seules
- D'autres facteurs: budget, le pouvoir d'achat, le niveau de formation, les infrastructures et le lobby publicitaire peuvent influencer le choix alimentaire

L'évolution de l'alimentation des personnes migrantes

- Dans la population migrante, les problèmes de santé les plus fréquents sont l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'obésité et le surpoids ainsi que les problèmes gastriques
- Ces maladies sont majoritairement dues aux changements alimentaires post-migratoires



Comment promouvoir
des habitudes
alimentaires saines
chez les personnes
âgées issues de
l'immigration ?

Quels sont les défis à
relever et comment les
surmonter ?

Surpoids/obésité chez les Seniors, que faire ?

- La perte de poids n'est pas recommandée dans cette classe d'âge (sauf en cas d'arthrose ou de troubles de la mobilité)
- On vise un changement de l'hygiène de vie sous la forme d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique modérée
- L'adoption d'une alimentation saine au cours de la vie impacte positivement la santé des individus en prévenant principalement d'éventuelles maladies non-transmissibles



Difficultés

- Les migrant.e.s âgé.e.s ne connaissent pas ou insuffisamment l'offre de services et de soins
- Les structures existantes connaissent trop peu les migrant.e.s âgé.e.s
- Les migrant.e.s âgé.e.s se sentent perdus devant les complexités administratives + ils éprouvent des problèmes de langue
- La solidarité familiale, qui était centrale dans leur culture d'origine, est en forte diminution dans notre société

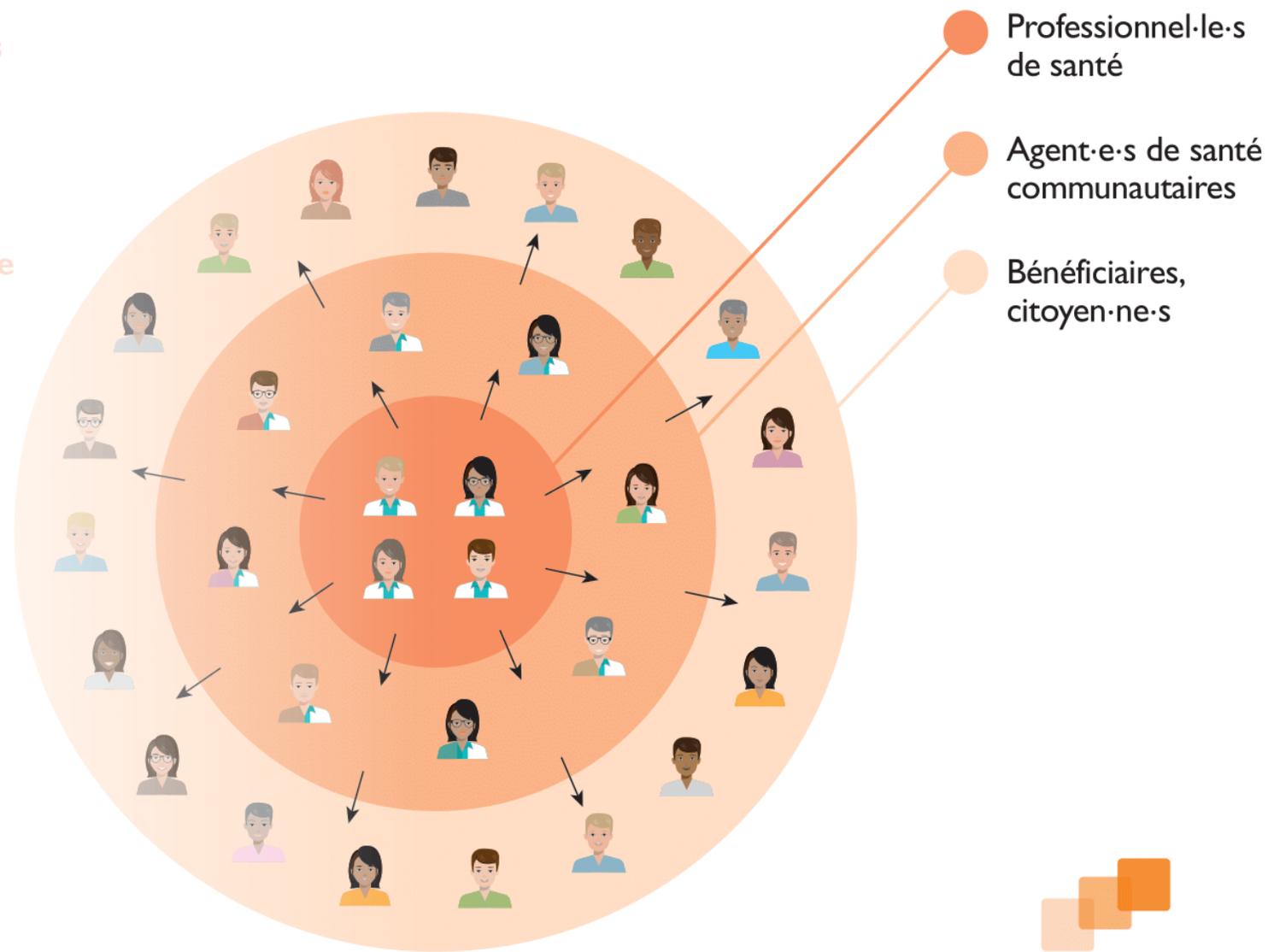
→ Une offre plus accessible, qui surmonte les réticences de ces personnes et répond davantage à leurs besoins, est donc nécessaire, ainsi qu'un travail axé sur la demande et sur le vécu des seniors migrants

Piste d'intervention: l'approche par les pair.e.s

- *« Approche éducationnelle qui fait appel à des pairs (personnes de même âge, de même contexte social, fonction, éducation ou expérience) pour donner de l'information et pour mettre en avant des types de comportements et de valeurs ».*
 - Conseils apportés dans la même langue maternelle que la personne concernée avec une connaissance du contexte migratoire de par sa propre expérience
- Avec l'âge et encore plus dans les cas de démence, la prise en charge des seniors dans leur langue maternelle est essentielle

Agents de santé: projet Nutrition, santé & migration

- Implanté à Genève depuis 2020
- Des professionnels de santé (diét, psy...) forment des agents de santé communautaire qui sont eux même des migrant.e.s
- Les agents de santé animent ensuite des ateliers de prévention auprès de leurs pairs





Agents de santé:
principaux axes
d'interventions

- Une nutrition équilibrée (alimentation à petit budget, cours de cuisine...)
- La gestion du stress
- L'activité physique quotidienne



Présentation de l'association Agents de Santé

Autres pistes d'interventions

- Sensibiliser/former les professionnel.le.s des institutions dans le domaine de la nutrition (via des diététicien.ne.s)

→ Idée d'intervention: une proposition serait de réunir plusieurs thèmes en une seule activité, tels qu'une balade pour l'aspect physique ainsi que leur faire découvrir un nouvel endroit, accompagnée d'un pique-nique équilibré

Quelles sont vos idées ? Avez-vous mis des choses en place ?

Outils

- Documents visuels
- Aliments factices
- Images d'aliments
- Emballage d'aliments
- Documents traduits



Parler en portions visuelles





Tout le monde ne mange pas dans une assiette

- Lister les aliments faisant partie des différents groupes d'aliments consommés
- Prendre en exemple un repas typique du pays et réfléchir à comment l'équilibrer

Dépliant «Manger sainement à partir de 60 ans» de la SSN



- Les textes sont rédigés dans un langage simple
- Elaborés en collaboration avec des personnes de différents pays d'origine
- disponible en six langues (allemand, français, italien, portugais, albanais, tamoul)
- Gratuit:

<https://www.sge-ssn.ch/fr/produkte/leporello-fr/>

Astuces «petit budget»

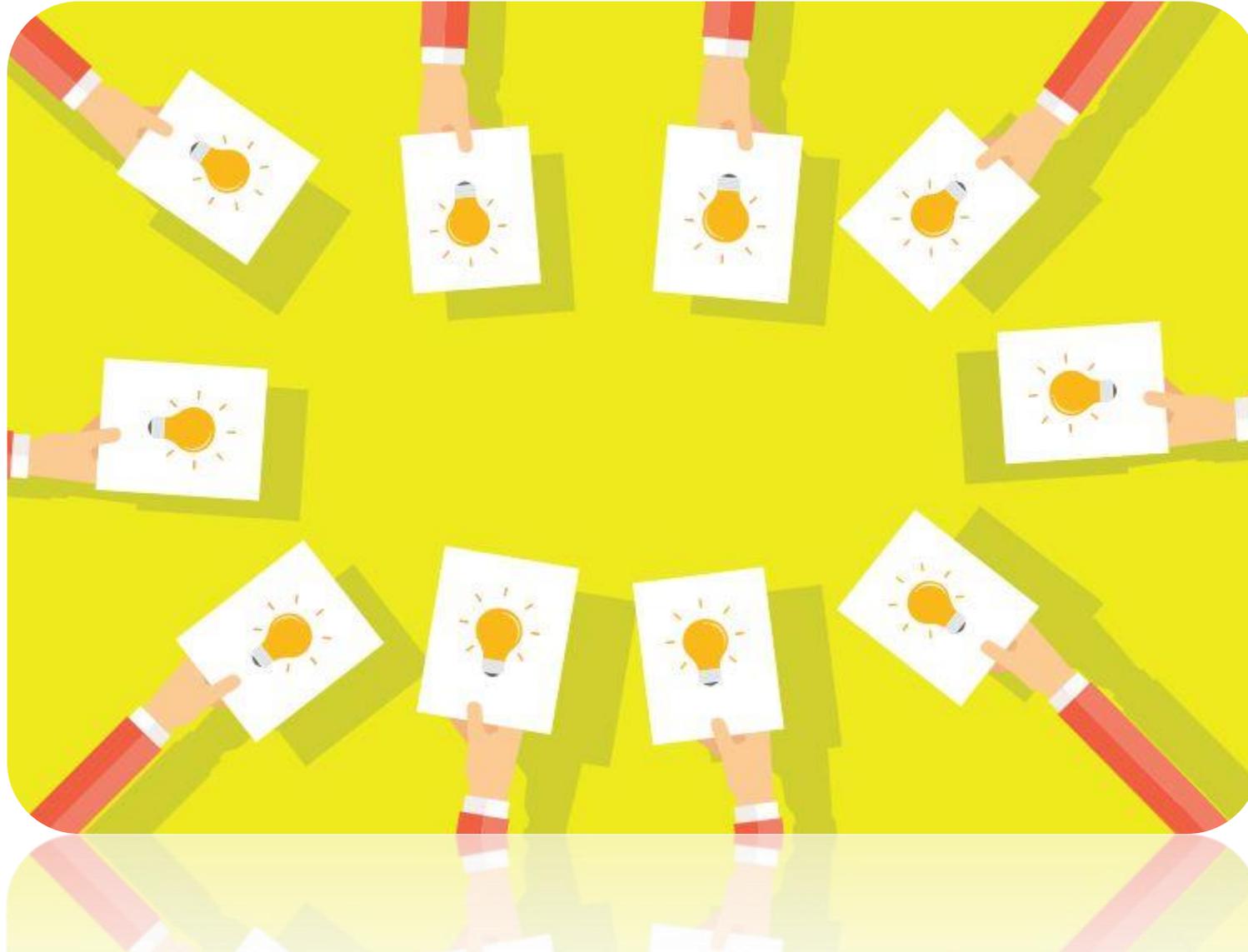
- Boire de l'eau du robinet
- Favoriser les produits « maisons » aux préparations industrielles
- Choisir des fruits et légumes frais de saison
- Préparer une liste de commissions et s'y tenir
- Établir des menus en tenant compte des promotions / actions
- Comparer les prix au kilo
- Faire les courses le ventre plein
- Adapter le « contenant » panier, caddie, etc... au volume d'achats
- Toujours avoir une petite réserve de denrées qui se conservent
- Conserver adéquatement et utiliser les restes



Offres existantes

- **Femmetische**: approche par les pairs autour des thèmes de l'intégration, de la famille et de la prévention en santé
- **L'Entraide Protestante Suisse (EPER)**: programme Âge et Migration; vise à faciliter l'accès aux informations et prestations relatives à la santé et à la sécurité sociale
- **L'Unité de Soins aux Migrants (Unisanté)** : cours de cuisine, ateliers comparant les prix de plats préparés VS produits frais
- Certains foyers de l'**EVAM** sont équipés d'épiceries pour lesquelles les migrants reçoivent des bons d'achats
- La **SSN**, **Promotion Santé Suisse** et la **Croix-Rouge**: vidéos et présentations en ligne
- Suivi avec un-e **diététicien-ne** (en cabinet, IMAD/CMS): approche individuelle

Offres existantes





Conclusion

- La population migrante âgée a plus de problèmes de santé que la population autochtone
- Les migrantes âgées ont davantage de problèmes de santé
- La durée de séjour semble être un paramètre déterminant pour l'état de santé
- L'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'obésité/surpoids dont souffre la population migrante sont majoritairement dues aux changements alimentaires post-migratoires
- On vise un changement de l'hygiène de vie sous la forme d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique modérée
- La promotion de la santé par les pair.e.s a plus d'impacte

Sources

- Aebischer, I. Brechbühler, S. Burbur-Sahebajami, P. Charbonnet, L. Deschamps, J. (2020). *Étude sur les stratégies de l'EVAM favorisant la santé nutritionnelle des migrants qui y sont pris en charge*. Université de Lausanne.
- Amstutz, D. Gonçalves, D. Hudelson, P. Stringhini, S. Durieux-Paillard, S. Rolet, S. (2020). Nutritional Status and Obstacles to Healthy Eating Among Refugees in Geneva. *Journal of Immigrant and Minority Health*.
- Buclin Thiébaud, S. Pataky, Z. Golay, A. (2010). Obésité chez la personne âgée : quelle attitude ? *Revue médicale Suisse*, 6, 666-9.
- Commission fédérale des migrations. (2020). *Les migrantes et les migrants âgés*.
<https://www.ekm.admin.ch/ekm/fr/home/identitaet---zusammenhalt/generationen/alter.html>
- Jackson Y, Paignon A, Wolff H, Delicado N. (2018). *Health of undocumented migrants in primary care in Switzerland*.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201313>
- Marques-Vidal, P-M. (2017). *Alimentation chez les migrants en Suisse. La nutrition dans la population de migration*, 3, 6-8.
<https://doi.org/10.1007/s10903-020-01085-4>
- Office fédérale de la santé publique. (2010). *Santé des migrantes et des migrants en Suisse*.
<file:///D:/Alimentation%2060+/état%20de%20santé%20des%20migrants%202010.pdf>
- Portail sur les données migratoires. (2022). *Personnes âgées et migration*.
<https://www.migrationdataportal.org/fr/themes/personnes-agees-et-migration>
- Société Suisse de Nutrition. (2023). *Projet «Alimentation 60plus»*.
[Projet «Alimentation 60plus» - Société Suisse de Nutrition SSN \(sqe-ssn.ch\)](Projet%20«Alimentation%2060plus»%20-%20Société%20Suisse%20de%20Nutrition%20SSN%20(sqe-ssn.ch))