

**République Algérienne Démocratique et Populaire**  
وزارة الصحة والسكان و إصلاح المستشفيات  
**Ministère de la Santé de la Population et de la Réforme Hospitalière**

**Direction Générale de la Prévention  
Et de la Promotion de la Santé**

المديرية العامة للوقاية و ترقية الصحة

Fiche technique N° 1

## Jeûne et Personnes Agées

L'Organisation Mondiale de la Santé définit une personne âgée partir de 65 ans. Elle distingue chez les personnes âgées trois âge démographiques, «les jeunes des âgés » (65-74 ans), « les âgés des âgés » (75-84 ans) et « les plus âgés des âgés » (85 ans et plus).

Les personnes âgées voient ; habituellement, leurs demandes corporelles diminuer :

- moins d'appétit (anorexie) ;
- moins de soif (déshydratation);
- moins de sommeil ;

parallèlement leurs dépenses physiques et leurs capacités diminuent aussi.

Habituellement, le jeûne est de réalisation aisée chez la personne âgée indemne de maladies chroniques ; mais plus la personne âgée avance en âge, plus sa résistance aux efforts diminue, à un certain niveau de faiblesse, elle ne doit plus jeûner, pour sauvegarder ses réserves et sa santé.

Cette année le ramadhan coïncide à des périodes de fortes chaleurs aussi, la canicule et le jeûne chez la population âgée peuvent :

- Accentuer la déshydratation;
- Aggraver les maladies chroniques ;
- Augmenter la fréquence des infections.

Le jeûne est déconseillé chez les personnes âgées

- dépendant d'une tierce personne en raison d'un handicap moteur ou mental
- atteint d'une ou de plusieurs maladies sous multi prise médicamenteuse
- dénutri

### البطاقة الفنية -1- الصوم و الأشخاص المسنون

تعرف منظمة الصحة العالمية الأشخاص المسنين من العمر 65 سنة فما فوق إلى ثلاثة فئات : البالغون من العمر 65-74 سنة ، البالغون من العمر (75-84 سنة) و البالغون من العمر (85 فما فوق)

عادة، يشهد الأشخاص المسنون انخفاضا في طلباتهم الجسمية:

- انخفاض في الشهية (أنوركيسا)، قلة العطش (تجفاف)، قلة النوم و ذلك موازاة مع المجودات البدنية و قدراتهم التي تنخفض أيضا

عادة، الصوم سهل للأشخاص المسنين الخالين من الأمراض المزمنة لكن مع الازدياد في العمر تقل مقاومة المجهودات عند مستوى ضعف ما يجب على الشخص المسن ألا يصوم حفاظا على مخزونات و صحته

هذه السنة يصادف شهر رمضان فترات حرارة شديدة. من الممكن أن القيظ و الصوم لدى الشخص المسن

• يزيدان من حدة التجفف

• يزيدان من خطورة الأمراض المزمنة

• يزيدان من تكرار الأمراض المعدية

ينصح بعدم الصوم لدى الأشخاص المسنين الذين

يعانون من عاهة حركية أو عقلية

المصابين بمرض مزمن (أو أمراض مزمن

نة ) و يتناولون أدوية عديدة  
الذي يعانون من سوء التغذية .