



croix-rouge française

**Croix-Rouge française**

**L'alimentation des seniors**

**« Comment bien vieillir ? »**

Nicole PAPIN



**Délégation Territoriale  
d'Indre-et-Loire**



# SOMMAIRE

- Particularités physiologiques liées à l'âge
- Qu'est-ce qu'une bonne alimentation ?
- Les besoins en protéines
- Les besoins en glucides
- Calcium, magnésium
- Minéraux, l'eau
- Conseils alimentaires
- La dénutrition : Définition
- Signes d'alerte – Facteurs prédisposant
- Organisation des repas
- Un vieillissement réussi
- Prévenir, dépister, surveiller
- Poids, alimentation, hydratation
- Quelques conseils pratiques

## Particularités physiologiques liées à l'âge

### ■ Conséquences du vieillissement :

- ✧ **activité physique** : Choisir une activité physique qui vous plaise (marche, danse, natation vélo, jardinage....) 30 à 60 min/jour, au moins 10 min d'affilée.
- ✧ **masse musculaire** : Une activité physique associée à une alimentation équilibrée en protéines (viande, poissons, œufs, lait 1 à 2 fois / jour).
- ✓ **Altération du goût** : ↗ du seuil de détection des goûts, ↘ de la sensation salée, ↗ de l'appétence pour le sucre, ↘ du flux salivaire, modifications du goût et de l'odorat.
- ✓ **Dégradation de l'état bucco dentaire** : Un mauvais état dentaire ⇒ gêne à la mastication ⇒ troubles digestifs, avec suppression de la viande, pain, fruits et légumes crus..
- ✓ **Ralentissement du transit intestinal** : Maintenir une activité physique, une alimentation variée et équilibrée.
- ✓ **Diminution de la sensation de soif** : Fragilisation des reins, risque de déshydratation en cas de fortes chaleurs ....



## Qu'est-ce qu'une bonne alimentation ?

### ■ Une bonne alimentation doit couvrir l'ensemble de nos besoins

**Besoins caloriques/en énergie quotidiens** : 30 à 35 Kcal par kilo de poids

\* A partir de 65 ans, les besoins sont estimés à :

- 1900 Kcal pour l'homme
- 1650 Kcal pour la femme

**La dépense énergétique** : au repos 60% de la dépense totale, température du corps 10%, exercice physique 30%

**Les besoins en protéines**: 1 à 1,5g par kg de poids/jour

Perte de 20 à 40% de masse musculaire entre 20 et 80 ans

**Les besoins en protéines ne diminuent pas avec l'âge !**

**Favoriser** : viande, poissons, œufs, lait 1 à 2 fois par jour

Associer l'activité physique aux apports protéiques adaptés

Les  
incontournables



## Les besoins en Protéines

■ Equivalence pour 18 à 20 g de Protéines

■ 100 g de viande

■ 100 g de poisson

■ 2 œufs

■ 200g de fromage blanc

■ 4 yaourts

■ 90g de camembert

■ 70g Emmental





## Les besoins en glucides

- Ils sont indispensables au fonctionnement/l'énergie du cerveau et des muscles.
- L'apport journalier est de 250 grammes par jour, soit 50% de la ration énergétique
- Les personnes âgées réduisent leur appétence aux glucides complexes
- Privilégier sucres complexes ou sucres lents
  - Le riz, pâtes, pain, pommes de terre ou lentilles
- Sucres simples pour plaisir et convivialité
  - Desserts, confitures, miel, fruits, confiseries...
  - Manger une sucrerie plutôt en fin de repas





# Le calcium – Le magnésium

- **Les besoins en calcium** : 1,5g par jour, équivalent d'un litre de lait
  - ↗ de la masse osseuse de 40 à 50 % chez la femme entre 30 et 80 ans
    - Deux fois moins chez l'homme
  - Le calcium se trouve dans les produits laitiers, les fruits de mer
    - Les œufs, les amandes, noisettes, le persil, le cresson
    - Certaines eaux minérales



- **Les besoins en magnésium** : 350 milligrammes/jour
  - Il lutte contre la fatigue physique et intellectuelle
  - On le trouve dans le chocolat noir, les fruits de mer,
    - Les fruits secs



*Envie d'un p'tit plaisir*



## Les vitamines, minéraux, l'eau

- **Besoins en vitamines, minéraux et fibres** : besoins couverts par une **alimentation équilibrée riche en fruits et légumes**
  - Apport journalier recommandé de 5 fruits et légumes par jour (crus, ou cuits, en potage, en purée ou en compote).
  
- **Supplémentation Vitamine D** nécessaire si carence
  
- **Pour couvrir les besoins nutritionnels** :
  - **Pas de restriction calorique** (dangereux)
  - **Pas de régime au long court**
  - **Le jeûne est mal toléré**
  
- **Les besoins en eau** : entre 1 l et 1,5 l par jour
  - Boire tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif ! Des tisanes, café, chocolat ou thé (chauds ou froids) selon la saison, jus de fruits, potages en plus de l'eau (du robinet ou minérale). Un peu de vin pendant le repas



# Conseils alimentaires



## ■ Une alimentation suffisante c'est : 3 repas par jour + le goûter

### – Petit-déjeuner

- 1 boisson chaude
- 2 à 3 tranches de pain
- 1 produit laitier
- 1 fruit / jus de fruits
- Matière grasse (beurre..)
- Produit sucré (confiture, miel...)

### – Goûter

- 1 boisson obligatoire
- Au choix :
  - pain ou équivalent
  - et/ou 1 produit laitier
  - et/ou 1 fruit ou équivalent



### - Déjeuner

- . Entrée (80 à 100 g)
- . Plat principal
  - viande/poisson/œuf (100g)
- . Féculents ou légumes (150 à 200 g cuits)
- . 1 produit laitier (fromage, yaourt)
- . 2 tranches de pain – 2 à 3 verres d'eau

### - Dîner

- . Potage
- . Plat principal : 200 g cuits
  - viande/poisson/œuf
- . Féculents ou légumes
- . 1 produit laitier
- . 2 tranches de pain – 2 à 3 verres d'eau



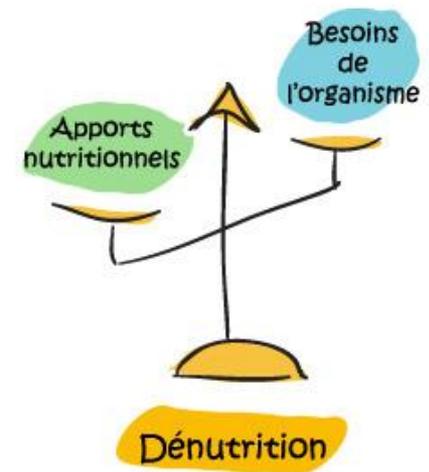
# La dénutrition

## ■ Définition :

- Déséquilibre entre apports et dépenses  $\Rightarrow$  amaigrissement de 15 % du poids
  - Dénutrition sévère : perte de poids  $>$  10 % en 1 mois ou 15 % en 6 mois

## □ Mécanisme :

- Apports alimentaires insuffisants par rapport aux besoins
- Contrôle de l'appétit perturbé, troubles de la déglutition
- Augmentation des besoins métaboliques si infection sévère,
  - cancer, insuffisance cardiaque, respiratoire, escarres
- Sécheresse buccale, trouble du transit, (diarrhée sous AB, constipation avec Fer, codéine), sédation psychotropes
- Prise importante de médicaments
- Nombre de repas insuffisant
- Reprise pondérale difficile par vieillissement tube digestif .



# La dénutrition

## ■ Les signes d'alerte :

- Asthénie, l'anorexie
- Cheveux sec, cassants
- Visage terne amaigri
- Peau sèche fine / pétéchies
- Ongles striés cassants et déformés
- Œdèmes des membres inférieurs ou des lombes
- Diminution de la prise alimentaire, risque de dénutrition si apports journaliers sont  $< 1\ 500\text{Kcal}$



# La dénutrition



## ■ Facteurs prédisposants :

- Revenus financiers insuffisants !
- Pertes des **dents**, mauvaise hygiène bucco dentaire
- Altération du goût et de l'odorat
- Perte d'autonomie
- Veuvage, solitude état dépressif...
- Régime...



# la dénutrition

## Organisation des repas

### ■ Le repas :

- Moment de partage, d'échange, de plaisir
- Faciliter le moment du repas
- Menus variés adaptés, compléments protéinés (si nécessaire)
- Faire les courses, faire à manger (lorsque c'est possible)
- Déroulement des repas: cadre du repas, s'habiller, installer confortablement, environnement agréable, dresser une belle table...
- Pas de régime incontrôlé



# La dénutrition

## ■ Manque d'appétit :

- Tenir compte des goûts , capacité à mâcher (alimentation tendre, fruits mûrs) et avaler adapter les portions
- Si vite rassasié : manger plus souvent
- Enrichir pour compenser (béchamel ,gruyère, sauce tomate...)
- Donner du goût aux aliments : ail, oignons, fines herbes, moutarde, condiments
- Saler (sauf régime)
- Prendre médicament en dehors des repas
- Compléments nutritionnels oraux(remboursés)

# La dénutrition

## ■ Clés nutritionnelles d'un vieillissement réussi

- Les besoins alimentaires ne diminuent pas avec âge, métabolisme énergétique moins efficace
- Ne pas manger moins, manger mieux
- Apports suffisants en protéines : maintien de la masse musculaire,
  - pour lutter contre la diminution de la masse osseuse (ostéoporose),
  - importantes pour la cicatrisation, la prévention d'escarres...
- Calcium et vitamine D
- Vitamine et minéraux antioxydants (par l'alimentation)

# Prévenir, dépister, surveiller

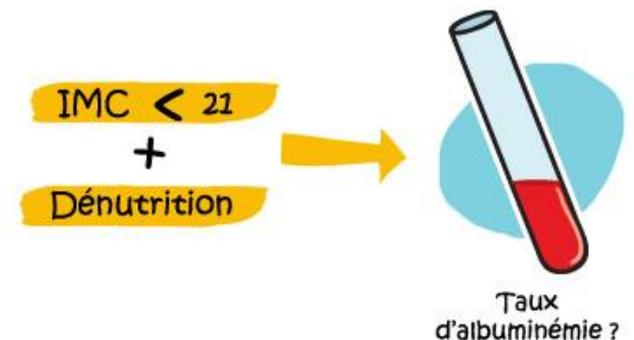
## ■ Prévenir !

- Préserver les contacts sociaux
- Identifier les populations fragiles à haut risque
- Les troubles nutritionnels sont dépistables en ville et les premiers intervenants sont les médecins généralistes
- Évaluation nutritionnelle régulière par le généraliste : évaluation de l'appétit, apports alimentaires, calcul IMC (Indice de Masse Corporelle), pesées fréquentes....



## ■ 4 point essentiels à surveiller !!!!

- POIDS
- ALIMENTATION
- HYDRATATION
- NIVEAU D'ACTIVITE



## Poids, alimentation, hydratation

- Se peser une fois par mois, une fois par semaine quand risques spécifique

- Vigilance si régime, être attentif à l'appétit...



- Boire 1 litre d'eau par jour /Inciter à boire surtout en cas de forte chaleur (perte de sensation de soif...)



- Activité physique et intellectuelle:

L'alimentation et l'activité physique jouent un grand rôle pour protéger la santé. Mais le maintien de l'activité intellectuelle y contribue largement !!!

- L'entourage familial conditionne le maintien à domicile d'une personne âgée en perte autonomie

# Quelques conseils pratiques

## ■ Penser aux aides possibles :

- Services de soutien à domicile
- Service social de la Mairie CCAS
- ADMR
- Portage de repas à domicile
- APA allocation personnalisée d'autonomie
- Aide ménagère



## Conclusion



### ■ Ultimes conseils

- Bouger chaque jour pour rester en forme
- Adapter son alimentation pour vivre mieux

- Vigilance quand diabète maladie cardiovasculaire, Alzheimer, cancer

- Pas de retraite pour la fourchette



- QUELS QUE SOIENT L'AGE ET L'ETAT DE SANTE MANGER EST UN GRAND PLAISIR DE LA VIE



**Avez-vous des questions ?**

***Merci pour votre attention***

