



«Bien se nourrir pour bien vieillir»

Assemblée générale de Gibloux Solidaire

Par Murielle Equey,
diététicienne de la Croix-Rouge fribourgeoise
Septembre 2021



Au menu...

- Un mot sur les changements corporels liés à l'âge
- Le meilleur poids pour garder la santé
- Les risques de santé liés à l'âge et les meilleurs moyens de les prévenir par l'alimentation
- Une supplémentation est-elle nécessaire?
- Garder la forme, c'est aussi bouger!





« Quand on vieillit on n'a plus besoin de manger autant... »

Je peux sans autre partager ma tranche de viande avec mon petit fils »

Mme E., 74 ans

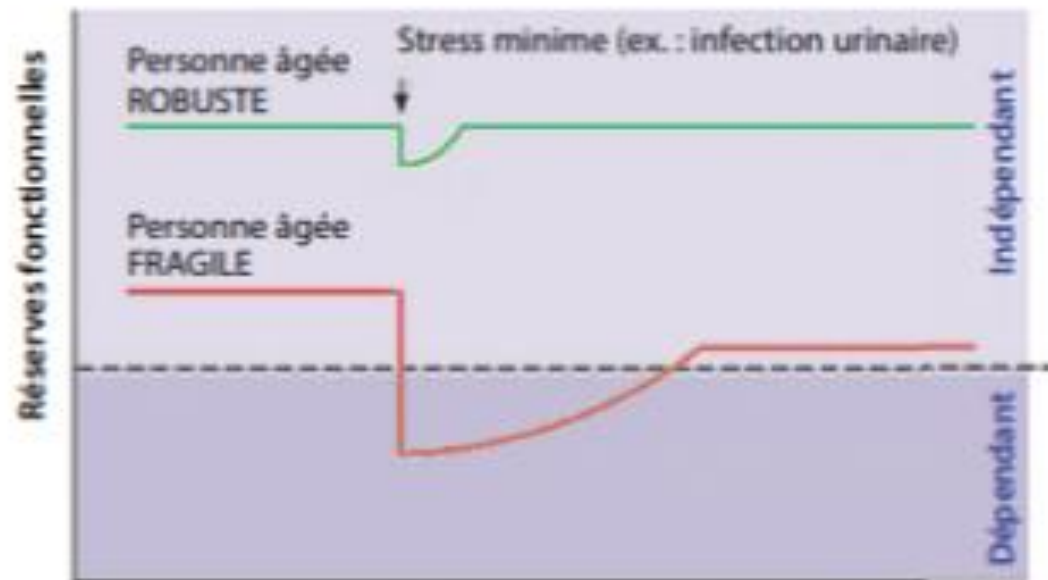
Il y a âgé et âgé...

- Conseils pour personnes âgées, faire la différence entre :
 - Jeunes retraités en santé, autonomes, actifs et mobiles
 - Personnes d'âge avancé malade, sédentaires et diminués dans leur autonomie et activités



Fragilité de la personne âgée

Graphique 1 Impact d'un stress minime sur la vulnérabilité des personnes âgées



Source : adapté de Clegg A, Young J, Iliffe S, *et al.* Frailty in elderly people. *Lancet* 2013;381:753

Sarcopénie

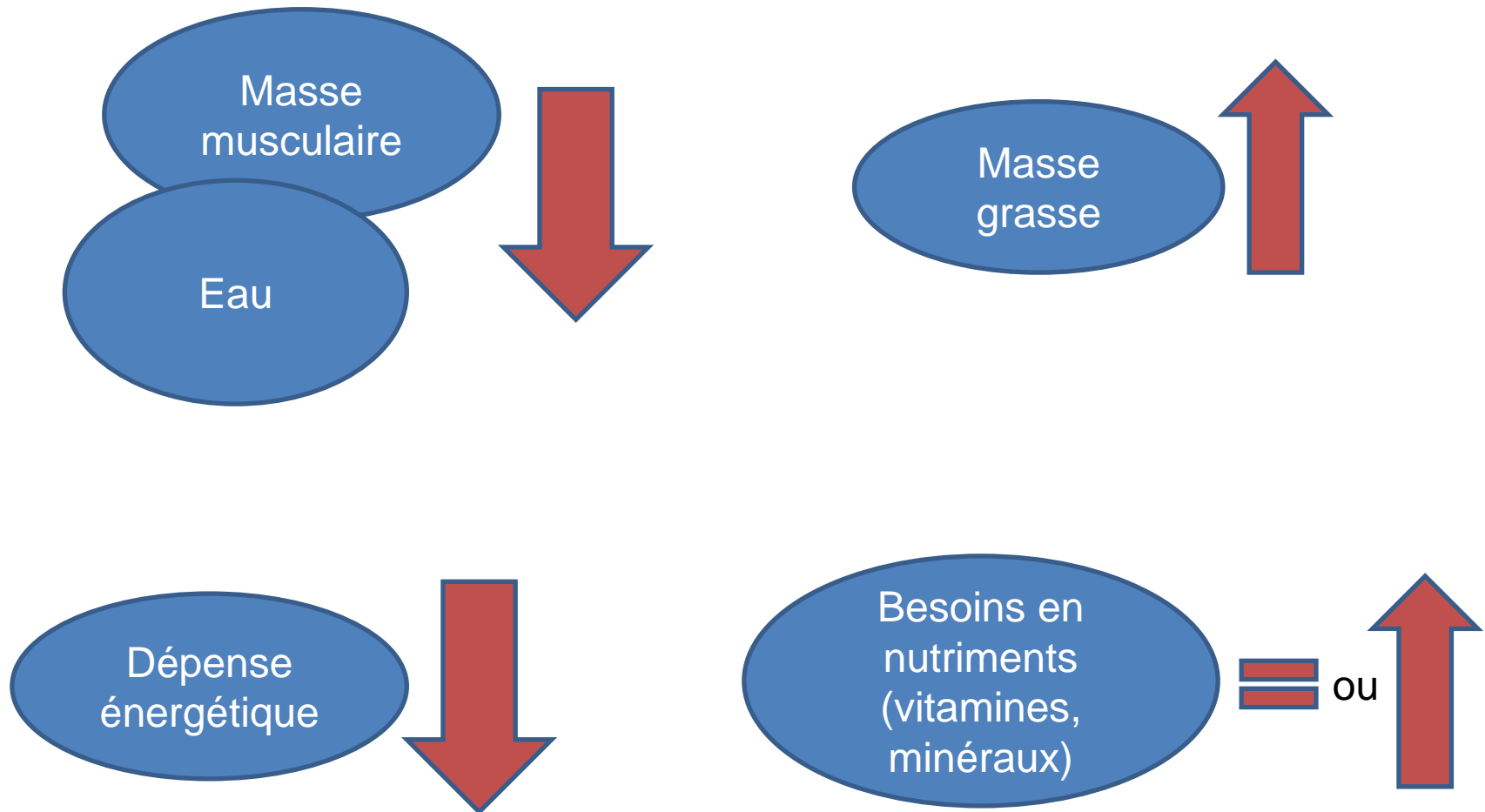
- **La sarcopénie** est une diminution des capacités musculaires due à l'âge
- **La sarcopénie** est accélérée par la dénutrition et la sédentarité
- **La sarcopénie** est un facteur prédictif de la fragilité chez la personne âgée

Dénutrition

- La dénutrition sévère est une perte involontaire de poids de 5% en 1 mois

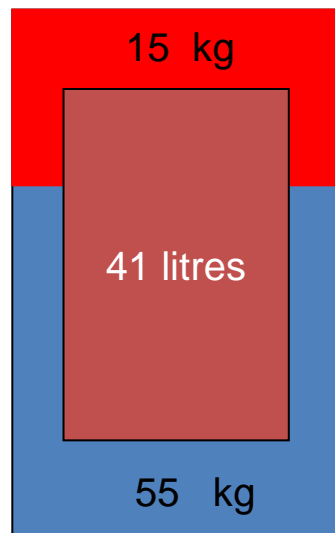
Pour une personne de 70kg:
- 3.5 kg en 1 mois

Modifications corporelles avec l'âge

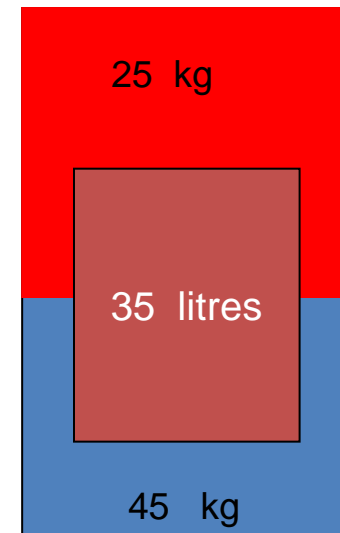


Ce qui change dans le corps

- Modification de la composition corporelle



30 ans - 70 kg



70 ans - 70 kg

Ce qui change dans le corps

- Les changements hormonaux favorisent l'ostéoporose
- Concentration de la graisse au niveau abdominal → augmente le risque de MCV
- Diminution de la perception des 5 sens, dont le goût
- Diminution du volume et de la motricité de l'estomac → plus vite rassasié, moins bonne digestion
- Diminution de l'absorption de certaines vitamines et minéraux
- Effets secondaires ou changements imposés par certaines maladies ou traitements.



Un poids normal, c'est quoi?

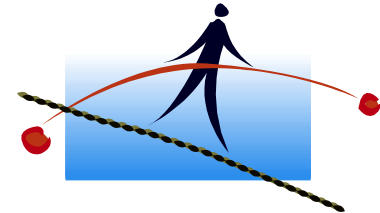
- IMC ou BMI : poids (kg) / taille (cm)²
 - Adulte: 20 à 25
 - Personne âgée: 22 à 27





L'équilibre alimentaire

- Le même qu'à l'âge adulte en santé en étant attentif à:
 - L'apport en protéines
 - La vitamine D et le calcium
 - L'hydratation
 - Un poids corporel normal
 - Suffisamment de fibres pour une bonne digestion
 - Le plaisir de manger et de bouger



La pyramide alimentaire





infoGraph#3: «ASSIETTE OPTIMALE» EN CAS D'APPÉTIT DIMINUÉ



► «L'assiette optimale» illustre un modèle de l'assiette optimale se basent sur les recommandations de l'alimentaire suisse qui permettent de rassurer entre 1800 et 2500 kcal par jour. Le modèle de droite pour les personnes âgées.

► Détails: www.sge-ssn.ch/assiette.

Pour qui cette assiette ?

► Pour les **séniors** qui ont un appétit diminué. Les repas ne sont pourtant pas diminués. Les repas sont complétés par la prise de collations.

Quelles sont les particularités de cette assiette ?

► Un apport suffisant en **protéines** est important pour préserver la masse musculaire et osseuse. Il faudrait prévoir des aliments protéiques à chaque repas principal (même au petit-déjeuner).

► La taille (en grammes) des portions d'**aliments protéiques** n'est pas augmentée. Mais comme le volume total du repas est diminué, ces aliments occupent proportionnellement une plus grande place dans l'assiette.

► **Légumes et fruits** fournissent de précieux nutriments mais sont pauvres en protéines et en énergie. Lors des repas, ils devraient être consommés dans des quantités qui permettent de manger encore suffisamment d'aliments protéiques et de farineux. Pour compléter, ils pourront être pris comme en-cas.

Quelles sont les particularités de cette assiette ?

► Un apport suffisant en **protéines** est important pour préserver la masse musculaire et osseuse. Il faudrait prévoir des aliments protéiques à chaque repas principal (même au petit-déjeuner).

► La taille (en grammes) des portions d'**aliments protéiques** n'est pas augmentée. Mais comme le volume total du repas est diminué, ces aliments occupent proportionnellement une plus grande place dans l'assiette.

► **Légumes et fruits** fournissent de précieux nutriments mais sont pauvres en protéines et en énergie. Lors des repas, ils devraient être consommés dans des quantités qui permettent de manger encore suffisamment d'aliments protéiques et de farineux. Pour compléter, ils pourront être pris comme en-cas.

Savoir plus - manger mieux



Conseils de la SSN

Conseils

- Consommer un aliment riche en protéines à chaque repas
- Introduire un produit laitier au petit-déjeuner, par ex. muesli avec du lait, pain et cottage cheese, café au lait, ...
- Veiller à avoir des sources de protéines variées (par ex. légumineuses, produits laitiers, oeufs, viande, tofu), puisque chaque aliment fournit des nutriments différents.
- La meilleure façon de prévenir la perte de masse musculaire est de consommer suffisamment de protéines tout en faisant de l'exercice régulièrement.

Suppléments alimentaires

Une supplémentation en vitamines et minéraux est-elle nécessaire?



Calcium et Vitamine D

Conseils

- chaque jour, 3 portions de lait et de produits laitiers
- préférer l'eau du robinet ou l'eau minérale riche en calcium
- consommer chaque jour des produits complets
- consommer régulièrement des légumes vert foncé (broccoli, côte de bette, épinard) et des légumineuses



Conseil

- prendre chaque jour 20 microgrammes de vitamine D sous forme de gouttes.

Activité physique

- Recommandation minimale: 20-30 min par jour ou 2h30 par semaine
- Exemples:
 - marche, monter des escaliers, vélo, jardinage, randonnée, marche rapide, vélo, natation, gymnastique aquatique, ski de fond.
- Bienfaits sur la santé:
 - limite les risques de nombreuses maladies, effet bénéfique sur l'humeur, augmentent la durée de vie et de l'autonomie.



Recommandation globale PA

ENDURANCE



Minimum 10min
Obj: augmenter
la durée

150min/semaine modéré
ou 75min activité soutenue

EQUILIBRE



Au moins 3/7
Doit mettre en difficulté

RENFORCEMENT

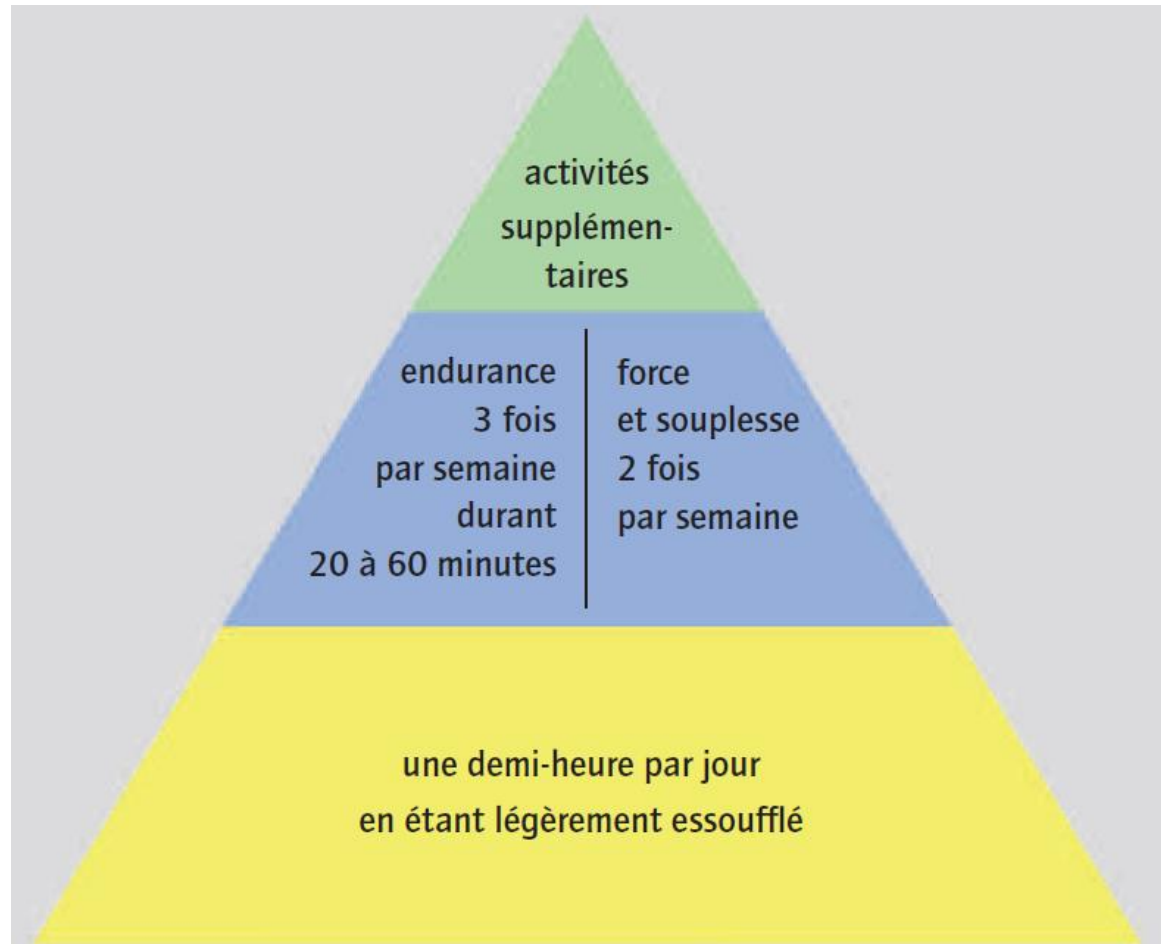


Principaux groupes
Exercices fonctionnels
Min 2/7

**Source: OMS,
Recommandations mondiales
en matière d'activité physique
pour la santé**



Préserver la souplesse des muscles et des articulations



Est-ce le bon moment de faire un régime pour perdre rapidement du poids?



À retenir

- Boire suffisamment et régulièrement.
- Consommer des aliments contenant des protéines et du calcium quotidiennement.
- Manger de manière régulière et variée.
- Lorsque l'appétit diminue, il peut être utile de fractionner l'alimentation en plusieurs petits repas répartis sur la journée (par ex. 5-6 par jour).
- Cultiver le fait de manger en compagnie représente un aspect important.
- En cas de perte de poids non souhaitée, contactez votre médecin de famille.
- Prendre des gouttes de vitamine D chaque jour.
- Pratiquer une activité physique régulière, aussi à l'extérieur.



« Quand on vieillit on n'a plus besoin de manger autant... »

Je peux sans autre partager ma tranche de viande avec mon petit fils »

Mme E., 74 ans



Conclusion

Les meilleurs atouts pour vieillir en bonne santé:

- Nombreux contacts et actes sociaux
- Alimentation variée et équilibrée
- Activité physique régulière





Pour plus d'informations

www.sge-ssn.ch

www.manger-bouger-fr.ch



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



**MANGER
BOUGER
FRIBOURG**

Plateforme pour enfants
et seniors

Citation

«Vieillir est un phénomène extrêmement complexe qui concerne le corps, l'âme, l'esprit ainsi que la société et les relations sociales»

De Paul Baltes, g erontologue

MERCI DE VOTRE ATTENTION!