

**QUELLE DIÉTÉTIQUE  
POUR LE 3<sup>ème</sup> AGE ?**

**" De tes aliments, tu feras une médecine"**

***Hippocrate***

## **Gain d'espérance de vie spectaculaire**

- Progrès de la médecine
- Meilleures conditions socio-économiques et alimentaires
- Personnes âgées : fraction importante de la population,

**En quoi l'alimentation peut-elle les aider et surtout quel type d'alimentation ?**

## Contexte physiologique et environnemental de la vieillesse

Près de 40 % des personnes âgées ont un apport calorique de moins de 1500 kcal passés 75 ans ( besoin minimum : 1600 kcal/j sous peine de ne pas couvrir les besoins en micro-nutriments. La dénutrition est un risque chez les personnes âgées. Les causes en sont multiples.

Isolement, insuffisance des revenus, croyances et préjugés en rapport avec l'âge, handicap physique qui réduit l'autonomie pour les courses et les tâches ménagères, inappétence due aux médicaments, défauts de denture, etc...

combattre la dénutrition protéino - calorique et couvrir les besoins en calcium pour éviter les fractures.

# LES IDEES FAUSSES

*Idée fausse N° 1 :*

**A partir d'un certain âge on peut  
supprimer la viande**

Une baisse de l'apport protéique  
→ fragilité sur le plan des infections  
diminution du capital protéique musculaire  
(accentue la fonte de la masse maigre,  
augmente le risque de chutes et donc de  
fractures )

## **Les besoins en protéines :**

viandes, poissons, oeufs

comparables à ceux d'un adulte jeune,  
soit 1g/kg/j

La plupart des sujets âgés sont  
carencés en protéines.

***Idée fausse N° 2 :***

**Les matières grasses  
sont mauvaises pour la santé**

- **Les graisses** apportent :  
des acides gras non synthétisés par l'organisme (acides gras essentiels ) qui restent nécessaires, même à un âge avancé.  
les vitamines A, K, E.
- Eviter de réduire leur consommation au cours du vieillissement

- **Les matières grasses :**

Manger des graisses animales ( viandes )  
des graisses végétales ( huiles tournesol,  
colza , olive).

Propriétés nutritionnelles différentes mais  
complémentaires .

Onctuosité des aliments et excellents  
supports d'arômes.

- **Lipides** (corps gras) : 30% de la ration calorique.

Un régime pauvre en graisses n'est plus justifié après 75 ans, même en présence d'une hypercholestérolémie.

- **Et le cholestérol ?**

*Indispensable :*

A la construction de nos cellules,

A la fabrication de nombreuses hormones.

Majeure partie du cholestérol fabriquée par l'organisme : le foie en synthétise entre 700 et 1250 mg/j

L'alimentation : 300 à 700 mg/j de cholestérol

*Idée fausse N° 3 :*

**Passé un certain âge,  
on a moins besoin de manger  
qu'avant**

"Je me dépense moins,  
donc je mange moins "

- La diminution de l'activité physique affecte en réalité peu les besoins énergétiques puisque ceux-ci sont en majorité (70 %) destinés à l'entretien de base des fonctions vitales.

- **Activité physique** nécessaire pour maintenir un meilleur état de santé et conserver l'appétit ainsi que l'envie de manger qui font souvent défaut aux personnes âgées.

Les personnes âgées ont donc besoin de bien manger pour bouger

# **APPROCHE DIETETIQUE DU SUJET AGE**

**une bonne alimentation  
pour la personne âgée :**

**Une alimentation équilibrée**

**Une alimentation équilibrée**  
**aspect qualitatif et quantitatif** de la  
nourriture.

Apport optimal de tous les éléments nutritifs  
nécessaires au bon fonctionnement de  
l'organisme, réunis dans une même  
journée.

- **Les besoins caloriques**  
entre 1800 et 2000 calories,  
un peu inférieurs à ceux d'une personne  
plus jeune,

- **Les protéines**

12 à 15 % de la ration énergétique.

Les besoins en **protéines** (viandes, poissons, oeufs) :

comparables à ceux d'un adulte jeune, soit 1g à 1,2 g /kg /j (min:60g/jour).

La plupart des sujets âgés sont carencés en protéines.

- **Les glucides**

55 % de la ration calorique quotidienne,  
Source d'énergie la plus rapidement  
utilisable ,

Indispensables au fonctionnement  
musculaire

- **Les lipides**

**Lipides** (corps gras) : 30 à 35 % de la ration calorique journalière

Un régime pauvre en graisses n'est plus justifié après 75 ans, même en présence d'une hypercholestérolémie

## ■ Les vitamines

Besoins comparables à ceux de l'adulte jeune.

la ration calorique a tendance à diminuer avec l'âge → Les apports en certaines **vitamines** sont souvent insuffisants: vitamine C, A, D (indispensable à la fixation du calcium sur l'os), vitamine du groupe B.

Les besoins en **calcium** sont augmentés par rapport à l'adulte jeune, car le calcium est moins bien absorbé, et plus rapidement éliminé.

Les besoins en **fer** ne sont pas augmentés. La constatation d'une carence en fer doit faire rechercher un saignement chronique inapparent (souvent digestif)

Les besoins en **eau** ne sont pas augmentés, mais la sensation de soif s'émousse avec l'âge, aboutissant à une déshydratation relative dont on n'a pas toujours conscience

## **LES GROUPES D'ALIMENTS**

**Les boissons** apportent à l'organisme l'eau nécessaire au maintien d'une bonne hydratation. Les besoins journaliers en liquides sont compris entre 1 litre et 1,5 litre.

**Comment assurer ces apports  
indispensables?**

## LES GROUPES D'ALIMENTS

Chaque groupe d'aliments contient le même type d'éléments nutritifs, par conséquent les aliments à l'intérieur de chacun des groupes sont **interchangeables**. Par exemple, dans le groupe de la viande, si on n'aime pas la viande, on peut la remplacer par des oeufs ou du poisson.

**Un repas complet et équilibré comporte un plat protéique** (viande, poisson, oeufs, produits laitiers, association céréales-légumineuses);

**un farineux** (pommes de terre, pâtes, riz, semoule, couscous, céréales, orge, ...)

**un légume** cuit, cru ou en jus;

**un dessert** (aussi souvent que possible à base de fruits tels que fruits crus, râpés, cuits ou en jus et/ou de produits laitiers tels que lait, yogourt, ...)

- **une crudité** chaque fois que cela est possible (salade, fruits crus, jus de fruits ou de légumes).
- trois fois par jour un **produit laitier**.
- **les boissons** sont importantes pour éviter la déshydratation fréquente chez la personne âgée qui perd la sensation de soif.

**L'équilibre de l'alimentation** repose également sur la variété des aliments consommés. Afin d'éviter une monotonie de l'alimentation, il est important de varier les aliments servis, les modes de préparation et d'utiliser les produits de saison.

## **Manger des laitages en quantité :**

ils apportent de l'eau, du calcium, de la vitamine A, des protéines, des lipides et des glucides!... et en plus, ils ne nécessitent pas de bonnes dents

**La viande, le poisson, les oeufs**  
indispensables aux besoins en protéines  
animales.

contiennent du fer (surtout le foie et le jaune  
d'oeuf). Le foie, le poisson, les oeufs  
apportent des vitamines A, D et B.

## **Les fruits et les légumes :**

source majeure de certaines vitamines  
(en particulier la vitamine C),

apportent des fibres alimentaires  
indispensables au transit intestinal.

**Les céréales, le pain, les légumineuses**  
assurent un apport de glucides, mais  
aussi de vitamines du groupe B

**Les matières grasses** apportent les lipides nécessaires.

utile d'associer matières grasses animales (beurre, fromages) et végétales (huiles, margarines).

**QUELS SONT LES CONDITIONS POUR  
UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ?**

Une alimentation variée, en particulier  
carnée, impose un **bon état dentaire**

Manger est un **acte social**.

Un bon repas mérite d'être partagé.

Respecter ou faire respecter par l'entourage  
le **rituel du repas** : un repas se prend assis...

Prendre le temps de **mâcher**,  
et de profiter du plaisir de manger.

## **Les aliments sont fades.**

Avec l'âge, la **sensibilité gustative** s'émousse un peu, et tout paraît fade : relever les saveurs, utiliser les épices, les contrastes de goût : condition essentielle pour conserver de l'appétit

- **Manger assez fréquemment** : trois repas est un minimum, il n'est pas interdit de faire un goûter, ou de petites collations, si le poids n'est pas excessif.
- **Prendre un vrai petit déjeuner.**

# CONSEILS PRATIQUES

## **Les conseils nutritionnels classiques s'appliquent aussi aux personnes âgées.**

### **Premiers principes nutritionnels à retenir :**

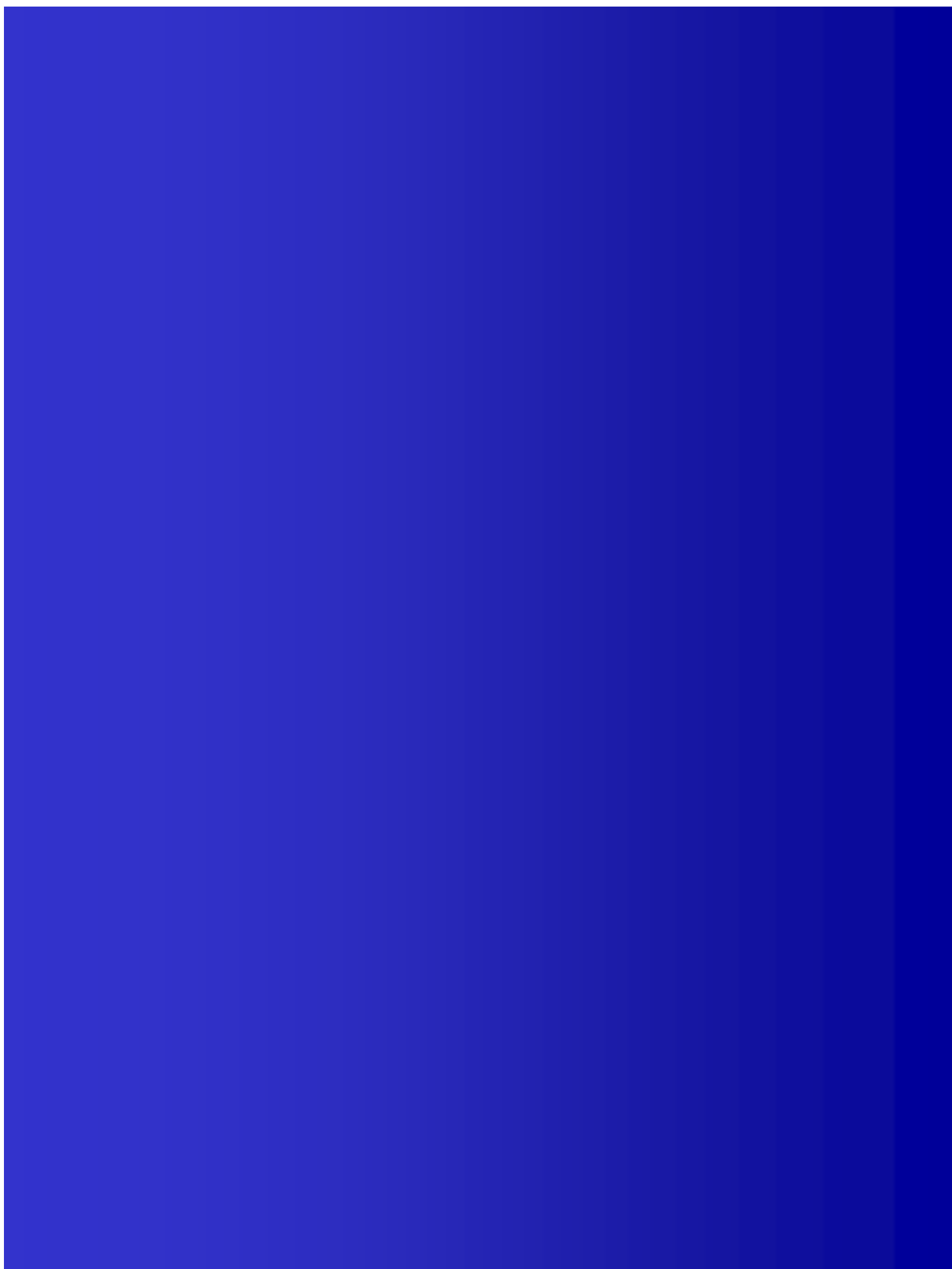
- Favoriser les plaisirs de la table,
- Varier les apports,
- Lutter contre les préjugés
- Fractionner les repas avec un petit déjeuner copieux
- Varier les menus.

## **La lutte contre la dénutrition**

Importance de la consommation de produits pratiques et faciles d'emploi.  
certaines aliments gras véhiculant des arômes auxquels il est difficile de résister, constituent, en ce sens, d'excellents "apéritifs".

les mets offrant des palettes de saveurs variées redonneront l'appétit perdu (du fait de certains traitements médicamenteux, de la monotonie alimentaire).

privilégier des aliments faciles à mâcher (problèmes posés par les défauts de denture).



## **Faut-il prescrire des régimes pour les personnes âgées de 70 ans et plus**

Pertinence des régimes prescrits 3<sup>ème</sup> âge. Régimes à visée préventive inutile chez un individu du 3<sup>ème</sup> voire du 4<sup>ème</sup> âge.

Régimes de confort (alimentation adaptée) ont toute leur raison d'être.

## **Alimentation pauvre en cholestérol**

Ce type de régime à but purement préventif a moins de raison d'être pour des personnes de plus de 70 ans. Si les principes d'une alimentation équilibrée sont respectés, il est inutile de supprimer définitivement les aliments réputés riches en cholestérol tels que les oeufs et le beurre. privilégier la consommation de matières grasses de bonne qualité

## **Alimentation pauvre en sel**

Le régime pauvre en sel est de moins en moins prescrit, sauf dans des cas bien particuliers .

Néanmoins, alimentation moins salée meilleure pour la santé. Les repas cuisinés peu salés. part belle faite aux herbes aromatiques et aux épices.

Evitez de mettre la salière sur la table et de resaler systématiquement les plats avant d'y avoir goûté.

## **Alimentation pour diabétiques**

Alimentation identique à celle de l'adulte en bonne santé à condition que les menus de base soient équilibrés et que les apports d'hydrates de carbone soient bien répartis sur l'ensemble de la journée avec une portion de farineux moyenne à chaque repas

## **Alimentation pour perdre du poids ou pour ne pas en prendre**

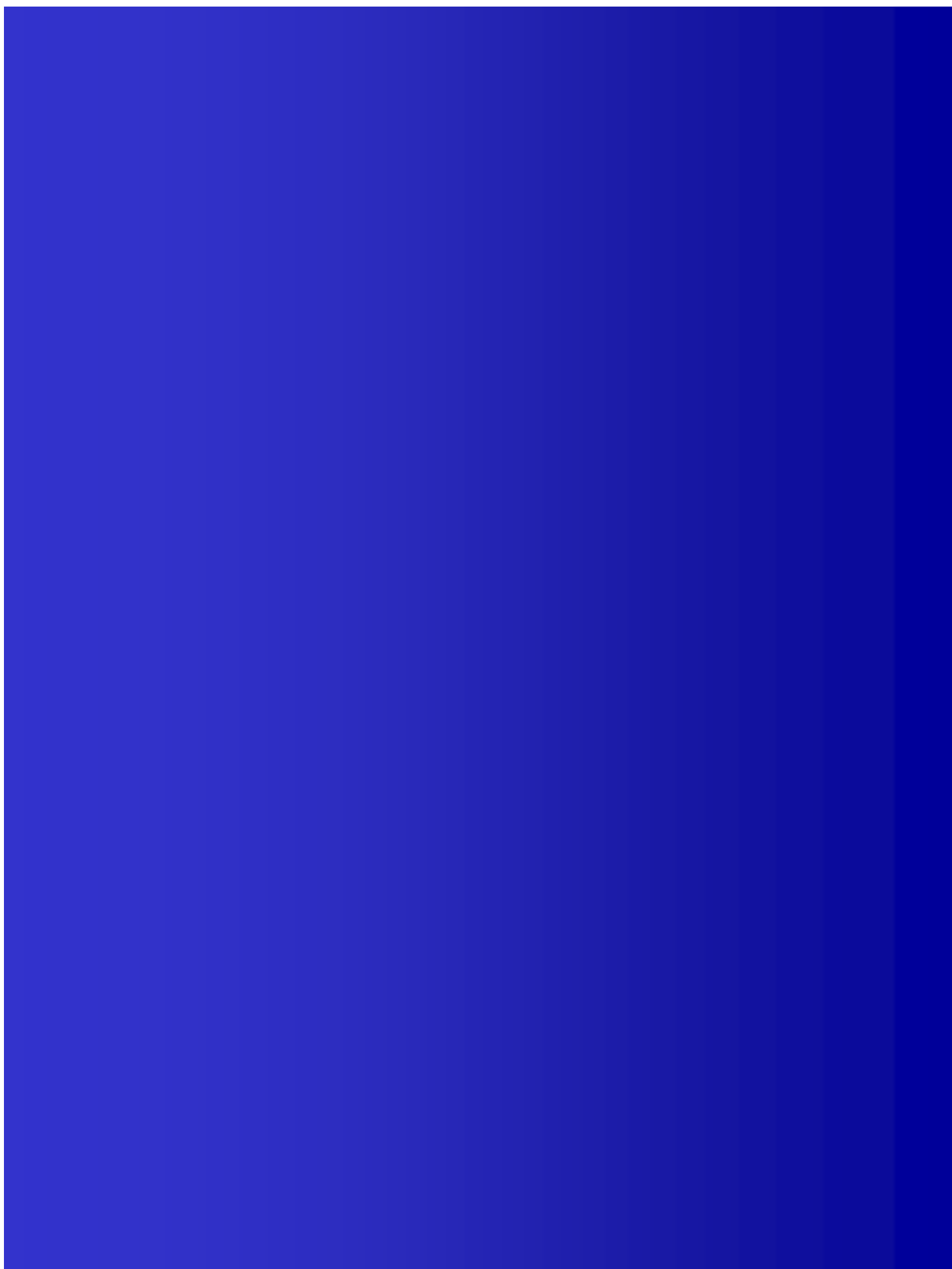
Des régimes amaigrissants sévères n'ont plus leur raison d'être chez des personnes de 70 ans et plus. Avec l'accord de la personne, quelques adaptations de l'alimentation peuvent être effectuées si l'excès de poids entrave son autonomie.

Une petite quantité de sucre par jour, si elle est prise au cours d'un repas complet contenant des protéines, des graisses et des sucres complexes n'influence que peu la glycémie. (Concrètement un dessert sucré par jour (compote, yogourt ou petite pâtisserie) ou un mets sucré au repas du soir. L'autre dessert étant une compote non sucrée, un fruit ou un produit laitier non sucré

En aucun cas un régime amaigrissant ne sera imposé contre sa volonté, car il ne servirait à rien. Veillez à la présence de trois repas par jour avec une ou deux collations de bonne valeur nutritionnelle. Un menu équilibré avec une portion normale de farineux sera proposé

Pour favoriser la perte de poids ou pour éviter la prise de poids, on privilégiera également une activité physique régulière et adaptée à la personne

- Les apports en certaines **vitamines** sont souvent insuffisants: vitamine C, vitamines du groupe B, vitamine A, vitamine D (indispensable à la fixation du calcium sur l'os).



## **LES GROUPES D'ALIMENTS**

**Les produits laitiers** contiennent des protéines (éléments de construction et de réparation de l'organisme) et du calcium (sel minéral indispensable à la solidité des os et des dents).

**la viande, le poisson, les oeufs et les  
légumineuses contiennent des protéines.**

## Les groupes d'aliments

les farineux ou féculents contiennent des sucres complexes qui fournissent l'énergie nécessaire à l'organisme. Les farineux complets sont riches en fibres alimentaires, en vitamines et en sels minéraux

## Les groupes d'aliments

**Les fruits et légumes contiennent des sels minéraux, des vitamines et des fibres alimentaires. Les fruits sont riches en fructose, sucre des fruits.**

L'hypercholestérolémie augmente le risque cardio-vasculaire et coronarien,

La baisse du cholestérol avec l'âge devient un facteur de morbidité.

## Les groupes d'aliments

- **Les matières grasses fournissent une partie de l'énergie. Les graisses végétales apportent des vitamines et des acides gras favorables à la bonne santé des artères.**
- **Les huiles conseillées sont les suivantes: tournesol, maïs, soya, pépins de raisins, olive, colza; elles sont indispensables chaque jour dans les salades et pour la cuisine. Utiliser le beurre et la crème en petite quantité.**

## **Les groupes d'aliments**

**Les sucres et les produits sucrés  
apportent un complément d'énergie à  
l'alimentation.**

## *Diététique sujet age*

- Il est souvent inadéquat, voire dangereux, de modifier brutalement les habitudes alimentaires d'une personne âgée. Si une telle modification est réellement nécessaire, il faut veiller à l'appliquer progressivement, si possible en accord avec la personne et dans un laps de temps délimité. Dans le cas contraire des problèmes supplémentaires, souvent plus graves apparaîtront, tels que l'anorexie et la dénutrition.

•  
**lipides** (corps gras) : 30% de la ration calorique

Un régime pauvre en graisses n'est plus justifié après 75 ans, même en présence d'une hypercholestérolémie

Les besoins en **protéines** (viandes, poissons, oeufs) :

comparables à ceux d'un adulte jeune, soit 1g/kg/j

La plupart des sujets âgés sont carencés en protéines.

**glucides** (sucres, mais surtout féculents) :

55% de la ration calorique

- **Manger coûte cher**, c'est certain: une alimentation variée impose des revenus suffisants. Si vous pensez que vos revenus sont trop faibles, vous pouvez bénéficier d'un certain nombre d'aides sociales, et en particulier des repas à domicile fournis par la plupart des centres d'action sociale.

De nombreux médicaments perturbent l'appétit. Certains médicaments sont indispensables, d'autres le sont moins: réévaluez régulièrement avec votre médecin le contenu de votre ordonnance médicamenteuse: tous les produits restent-ils justifiés? Ne peut-on en réduire certains?

respecter ou faire respecter par l'entourage le **rituel du repas**: un repas se prend assis, devant un vrai couvert, et il est composé d'une entrée, d'un plat, d'un dessert. Faire la cuisine ou la faire faire.

respecter ou faire respecter par l'entourage le **rituel du repas**: un repas se prend assis, devant un vrai couvert, et il est composé d'une entrée, d'un plat, d'un dessert. Faire la cuisine ou la faire faire.

# **CE QU'IL FAUT SAVOIR EN CAS DE TROUBLE METABOLIQUE**

- Le diabète appelle plus la limitation des sucres rapides mais pas la baisse générale de l'apport en glucides.
- Les régimes désodés doivent être exceptionnels chez les personnes âgées en raison des risques de déshydratation, d'insuffisance rénale ou d'hyponatrémie

- Lors de dyslipidémies, les régimes pauvres en graisses n'ont plus leur place. On déconseille seulement les sauces grasses et les fritures, sauf pathologie antérieure connue.
- Il faut tenir compte, entre autre, des traitements médicamenteux dont l'efficacité peut être altérée par certains aliments en excès (fibres). En revanche, certains effets secondaires (bouche sèche) gênent la mastication et donc l'alimentation

## **Les besoins caloriques**

entre 1800 et 2000 calories,  
un peu inférieurs à ceux d'une personne  
plus jeune,  
varient en fait beaucoup en fonction de  
l'activité physique

respecter ou faire respecter par l'entourage le **rituel du repas**: un repas se prend assis, devant un vrai couvert, et il est composé d'une entrée, d'un plat, d'un dessert. Faire la cuisine ou la faire faire.

## **Les fruits et les légumes:**

source majeure de certaines vitamines (en particulier la vitamine C),

apportent des fibres alimentaires indispensables au transit intestinal.

Légumes surgelés ne perdent aucune de leurs qualités. Une certaine proportion de légumes et de fruits doivent être consommés crus.

- **Manger assez fréquemment:** trois repas est un minimum, il n'est pas interdit de faire un goûter, ou de petites collations, si le poids n'est pas excessif.
- **Prendre un vrai petit déjeuner.**  
L'habitude de ne pas manger le matin est néfaste.

## Idée fausse N° 1 : A partir d'un certain âge on peut supprimer la viande

besoins énergétiques peuvent diminuer  
parallèlement à la baisse de l'activité physique,  
les besoins en protéines ne doivent pas diminuer.

Une baisse de l'apport protéique →  
fragilité sur le plan des infections.

diminution du capital protéique musculaire  
accentue encore la fonte de la masse maigre.  
augmente le risque de chutes et donc de fractures

**" De tes aliments, tu feras une  
médecine" Hippocrate**

## **Et le cholestérol ?**

Indispensable:

A la construction de nos cellules,

A la fabrication de nombreuses hormones.

Majeure partie du cholestérol fabriquée par l'organisme à partir des MG absorbées.

l'alimentation : 300 à 700 mg de cholestérol par jour

Le foie en synthétise entre 700 et 1250 mg/j

## Les groupes d'aliments

- les produits laitiers contiennent des protéines (éléments de construction et de réparation de l'organisme) et du calcium (sel minéral indispensable à la solidité des os et des dents).
- la viande, le poisson, les oeufs et les légumineuses contiennent des protéines.

## *Diététique sujet age*

- **un plat protéique** (viande, poisson, oeufs, produits laitiers, association céréales-légumineuses);
- **un farineux** (pommes de terre, pâtes, riz, semoule, couscous, orge, ...)
- **un légume** cuit, cru ou en jus;
- **un dessert** (aussi souvent que possible à base de fruits tels que fruits crus, râpés, cuits ou en jus et/ou de produits laitiers tels que lait, yogourt, ...)

## *Diététique sujet age*

- **Faut-il prescrire des régimes pour les personnes âgées de 70 ans et plus**

être davantage critique quant à la pertinence des régimes prescrits à la personne âgée. Les régimes à visée préventive perdent toute leur utilité chez un individu du 3ème voire du 4ème âge. En revanche, les régimes de confort (alimentation adaptée) ont toute leur raison d'être.

Isolement, insuffisance des revenus, croyances et préjugés en rapport avec l'âge, handicap physique qui réduit l'autonomie pour les courses et les tâches ménagères, inappétence due aux médicaments, défauts de denture, etc...

combattre la dénutrition protéino-calorique et couvrir les besoins en calcium pour éviter les fractures.