

# TOUT SAVOIR SUR LA NUTRITION DES SENIORS EN 10 QUESTIONS



## POURQUOI ENTEND-ON SOUVENT QUE LES PERSONNES ÂGÉES SONT DÉNUTRIES ?

La dénutrition est une maladie qui peut toucher tout le monde et pas seulement les personnes âgées. Mais il est vrai qu'avec l'âge, le goût et l'odorat sont altérés, de même qu'il peut y avoir des troubles bucco-dentaires, des troubles de la déglutition, des troubles psychiatriques, des maladies chroniques ou une perte d'autonomie nécessitant une aide pour s'alimenter. Tous ces facteurs engendrent une baisse générale de l'appétit et donc un risque de dénutrition. Selon les statistiques, 15% à 38% des personnes accueillies en EHPAD sont dénutries à l'entrée en établissement. La dénutrition se manifeste par une perte de masse musculaire. Elle augmente le risque de chute, ralentit la cicatrisation et la consolidation des fractures ou entraîne des troubles de l'immunité. Lutter contre cet état de dénutrition est donc une priorité.

## QUELS ALIMENTS PRIVILÉGIER POUR « MIEUX » VIEILLIR ?

Une alimentation variée, riche en vitamines et minéraux et de qualité, est l'un des piliers de la bonne santé et de la longévité, bien sûr associée à une hydratation régulière, un sommeil suffisant et de l'activité physique quotidienne. Les principales règles à avoir en tête, en respectant une consommation équilibrée et raisonnable sont :

- Des protéines végétales ou animales (poisson, viande, œufs, légumineuses...) : au moins une fois par jour.



- Des fruits et légumes si possible colorés car la couleur permet d'augmenter les sensations olfactives et gustatives des aliments et donc d'en augmenter l'attractivité et la consommation : à chaque repas, à volonté.
- Des féculents (pain, pommes de terre, pâtes, riz, semoule...) : à chaque repas, en quantité variable selon l'activité physique et l'appétit.
- Des produits laitiers : à chaque repas.
- Des matières grasses : à chaque repas, avec modération, privilégier celles d'origine végétale.



## QUELLE EST LA PART DU PLAISIR DANS LA NUTRITION ?

Il est essentiel : un « bon produit », c'est celui qui est « bon » pour la santé du corps comme de l'esprit. Le plaisir est un facteur déterminant permettant de maintenir l'envie de manger, parfois mise à mal avec l'avancée en âge. Ce plaisir passe aussi par la convivialité : repas en famille, entre amis, voisins, au restaurant... et sont donc à favoriser, dans la mesure du possible.

## Y-A-T-IL DES FACTEURS « EXTERNES » QUI AMÉLIORENT LE PLAISIR DE BIEN MANGER ?

On le néglige trop souvent mais le cadre dans lequel un repas est pris a une grande importance car l'environnement joue sur le plaisir du repas. Il s'agit aus-

si bien de la température de la pièce, de l'éclairage, du parfum d'ambiance, que du service de table, du dressage des mets. Déjeuner ou dîner sur une table joliment dressée, dans une belle assiette favorisera toujours la mise en appétit.

## EST-CE QUE LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN EST BÉNÉFIQUE POUR UNE PERSONNE ÂGÉE ?

Le régime qu'on appelle méditerranéen est une alimentation qui se compose en grande partie de fruits et légumes de saison, d'huiles végétales, de légumineuses, de céréales, de poissons gras, tout en limitant la viande, les produits industriels, les produits sucrés. Ce régime est effectivement reconnu pour préserver la santé grâce à un riche apport en vitamines, antioxydants, fibres, mais aussi et surtout en oméga-3 qui sont bénéfiques au bon fonctionnement du système nerveux et donc de la mémoire.

## FAUT-IL CONSOMMER DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

Avant d'envisager des compléments, il est essentiel de consommer une alimentation équilibrée et riche en éléments essentiels pour la santé : minéraux, vitamines, oligo-éléments, etc. Si malgré tout, la personne âgée présente des carences, le médecin traitant pourra décider de la prise de compléments alimentaires (mais cela reste au cas par cas et sur avis médical).



## COMBIEN DE REPAS QUOTIDIENS SONT CONSEILLÉS POUR DES PERSONNES ÂGÉES ?

Les personnes âgées sont, à l'instar du reste de la population, soumises aux mêmes recommandations en termes de fréquence de repas. Quels que soient l'âge et les conditions de vie, 3 ou 4 repas/collations par jour sont recommandés, à savoir : le petit-déjeuner, le déjeuner, le dîner, et si besoin, le goûter. Bien entendu, il est fortement déconseillé de sauter des repas régulièrement, tout comme se restreindre ou augmenter significativement ses apports : pour vieillir en bonne santé, l'essentiel est simplement de manger mieux, sans pour autant manger moins, ni plus.



## QUELLE QUANTITÉ D'EAU UNE PERSONNE ÂGÉE DOIT-ELLE BOIRE ?

L'avancée en âge s'associe à une perte progressive de la sensation de soif. Or, la personne âgée n'a pas moins besoin de s'hydrater qu'une personne plus jeune, bien au contraire. C'est pourquoi il faut veiller à boire suffisamment, idéalement entre 1 et 1,5 litre d'eau chaque jour, et consommer des fruits et légumes qui présentent également des apports en eau, afin de rester correctement hydraté tout au long de la journée.

## COMMENT UNE PERSONNE ÂGÉE PEUT-ELLE PRÉSERVER SON CAPITAL OSSEUX ?

Le vieillissement est un processus progressif, et le déclin du capital osseux en fait partie. Il est primordial de le maintenir, de garder des os forts afin de limiter notamment les risques de fractures. Pour cela, il est indiqué de consommer un produit laitier à chaque repas, en veillant bien à varier la nature du produit (lait, fromage, yaourt...), notamment en l'incluant à des potages, des gratins, ou encore des purées. Mais les produits laitiers ne sont pas les seules sources de calcium : on en retrouve aussi dans les eaux minérales, les fruits et légumes frais, les sardines à l'huile, ou encore les amandes. Enfin, la pratique d'une activité physique régulière favorise également la préservation du capital osseux.

## COMMENT LES PROCHES PEUVENT-ILS AGIR POUR ÉVITER LA DÉNUTRITION D'UNE PERSONNE ÂGÉE ?

Pour aider son proche, il convient de veiller à maintenir son envie de manger en lui proposant des plats variés, riches en éléments essentiels, rassasiants et gourmands. Il faut également favoriser une activité physique quotidienne adaptée à ses capacités, s'assurer d'une hydratation suffisante, d'un sommeil de qualité, et dans la mesure du possible, favoriser les interactions sociales de son proche.

Si vous avez d'autres questions,  
les équipes de nos maisons de retraite sont à votre disposition.  
Liste des adresses sur [www.korian.fr](http://www.korian.fr)