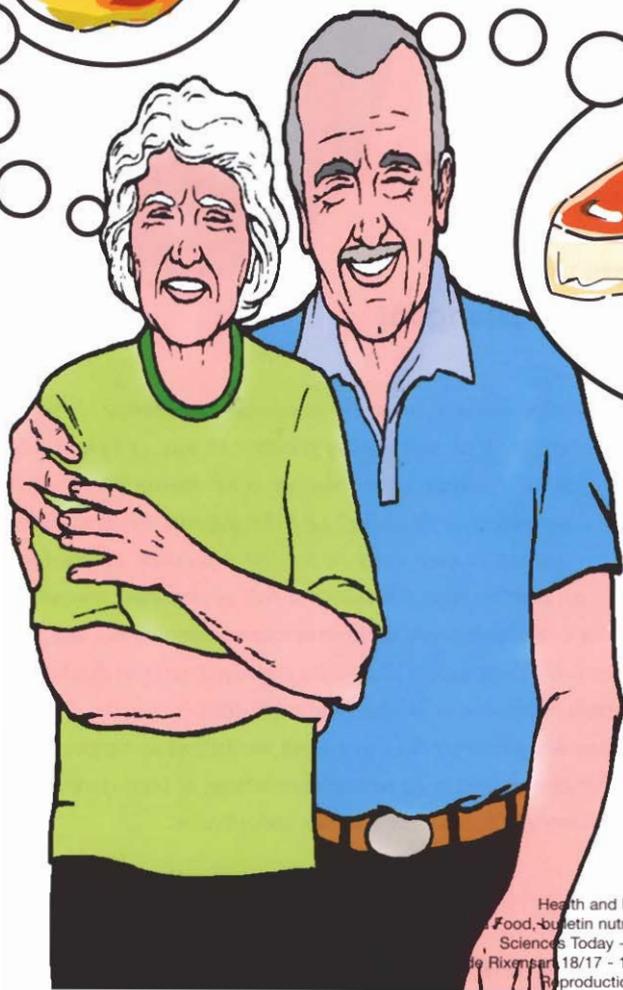
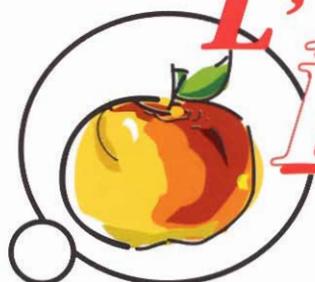


L'Alimentation des Personnes Agées



Quelle alimentation pour nos vieux jours ?

Fort comme un vieux chêne, dit l'adage. Notre objectif à tous est en effet de vivre le plus longtemps possible en bonne santé.

Nous vivons de plus en plus vieux et les futurs centenaires sont de plus en plus nombreux. Ce dessein, pour être atteint, nécessite l'adoption de certaines règles d'hygiène de vie. Bien sûr, les excès, s'ils demeurent modérés, n'ont jamais fait de mal à personne. Mais pour éviter le coup de vieux, la personne âgée gagne, notamment, à manger de manière saine et équilibrée. Elle doit également veiller à couvrir des besoins plus élevés en certains nutriments, en raison du vieillissement. Pour vivre vieux, il faut donc manger mieux !

Le corps vieillit, les besoins changent



A un âge avancé, une vie nouvelle commence. Le corps change. Il se fait moins alerte : la vue et l'ouïe baissent, l'odorat et le toucher sont moins réceptifs, la dentition se fragilise. Le tube digestif devient paresseux et la sensation de soif est émoussée. La maladie est parfois plus fréquente et fait appel, bien souvent, à la consommation de nombreux médicaments, au goût parfois désagréable. L'activité physique se veut également moins régulière et le squelette s'affaiblit.

Tous ces éléments du quotidien modifient le rapport qu'a la personne âgée avec son alimentation, si bien qu'elle doit rencontrer de nouveaux besoins spécifiques.

Le saviez-vous ?



Il faut boire avant d'avoir soif... En effet, la personne âgée perçoit moins rapidement la sensation de soif et le rein sénéscent perd beaucoup plus d'eau. Boire doit donc être un réflexe pour éviter la déshydratation. Toutes les occasions sont bonnes : café, potages, eau, jus de fruits, lait... Un seul objectif : minimum 1,5 litre de liquide par jour.

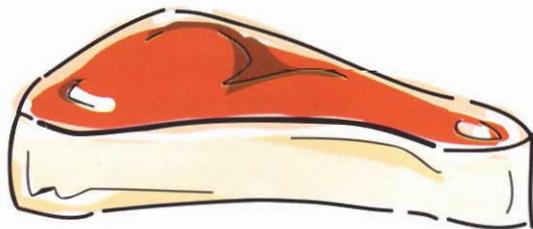
Ne pas manger moins, mais mieux

Contrairement à une opinion fort répandue, on ne doit pas forcément manger moins en vieillissant. Si, dans l'absolu, la dépense d'énergie est plus faible, les changements physiologiques et le moins bon rendement de la machine humaine nécessitent de tenir à l'œil les apports énergétiques. A activité physique égale, les besoins en énergie de la personne âgée sont équivalents à ceux d'un adulte.

En moyenne, on estime ceux-ci à 2000 kcal chez l'homme et à 1800 kcal chez la femme.

Ne supprimez pas la viande !

Certes, la viande n'est pas nécessaire à tous les repas, mais celle-ci constitue, avec les laitages, la principale source de protéines de notre alimentation. Nombreux sont les aînés qui commettent l'erreur d'en manger moins, voire de ne plus en manger du tout. Or, les besoins en protéines de la personne âgée sont élevés : au moins 1g par kilo de poids corporel, soit environ 60 g par jour pour une femme de 60 kg, par exemple.



Maintenir l'apport protéique suffisamment élevé contribue à prévenir la fonte musculaire ou sarcopénie. C'est un gage d'une meilleure autonomie, car des muscles forts évitent les chutes et renforcent les os.

Le saviez-vous ?



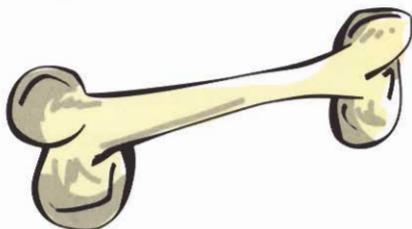
Avec l'âge, les besoins en calcium augmentent par rapport à ceux de l'adulte. En effet, le métabolisme du calcium est altéré par le vieillissement ainsi qu'après la ménopause chez la femme. Ainsi, à partir de 60 ans ou dès la ménopause, les apports nutritionnels recommandés en calcium passent de 900 à 1200 mg/jour.



Comment faire de vieux os ?

En mangeant ou en buvant beaucoup de calcium et donc de produits laitiers !

L'augmentation des apports calciques ralentit la progression de la perte osseuse liée à l'âge, l'ostéoporose. Le calcium agit surtout favorablement sur le risque de fracture vertébrale et du col du fémur. Même à un âge avancé, chez des femmes de plus de 80 ans, un apport calcique de 1200 mg par jour associé à de la vitamine D, peut réduire le risque de fracture du col du fémur de près de 40 % !



Autant de raisons pour consommer des laitages. Et si vous ne digérez pas le lait (en fait le lactose, ou sucre du lait), mangez-en... En effet, les fromages, surtout ceux à pâte dure, ne contiennent que très peu de lactose. Quant aux yaourts, leurs ferments facilitent la digestion du lactose.

Comment atteindre 1200 mg de calcium par jour ?

Cela revient à manger, par exemple :

1 bol de lait (250 ml), 1 tranche de Orval, ou Chimay, Rochefort, Maredsous, Fagnard, Malmédy, 2 yaourts, 1 litre d'eau minérale et 200 g de choux de Bruxelles.

Des fruits et des légumes, pour l'os ?

De plus en plus d'arguments indiquent que les fruits et les légumes participent aussi à la santé de l'os. Les grands consommateurs de végétaux (5 portions par jour) ont un squelette plus solide. Pourquoi ? Certaines substances présentes dans les fruits et les légumes protégeraient l'os contre la déminéralisation : des phytoestrogènes, la vitamine K, des antioxydants et des substances alcalines.

Le saviez-vous ?



En vieillissant, l'intestin assimile moins bien le calcium, mais aussi la vitamine D. Celle-ci est indispensable à la fixation du minéral dans l'os. L'alimentation en apporte via les aliments gras : beurre, laitages entiers, œufs, poissons gras et viandes. Mais la peau synthétise également de la vitamine D, à condition de s'exposer suffisamment au soleil. N'hésitez donc pas à prendre l'air !

Faut-il faire la chasse aux graisses ?

Non ! Sauf exception, il n'y a pas lieu de suivre un régime pauvre en graisses en vieillissant. A l'inverse des adultes, le taux de cholestérol serait un facteur moins déterminant dans le développement des maladies cardiovasculaires à partir de 70 ans. Bien au contraire, manger moins gras augmenterait la mortalité, car cela implique forcément de manger moins, tout simplement.

Par ailleurs, du fait de leurs mauvaises qualités gustatives et de leur pauvreté nutritionnelle, les régimes sont susceptibles d'entraîner des carences en acides gras essentiels et en vitamines liposolubles (A et D, notamment). Il ne faut donc pas manger moins gras, mais mieux gras.

La meilleure recommandation est certainement de varier l'alimentation et les corps gras.

Les acides gras essentiels pour la personne âgée et leurs sources

Acide linoléique	Huile de tournesol, de maïs, d'arachide, de pépins de raisin, de soja....
Acide alpha-linolénique	huile de colza, de soja, de noix, noix, beurre d'été, certains oeufs
Acide arachidonique	Viande rouge (bœuf, agneau), foie, œufs
Acide éicosapentaénoïque (EPA)	Poissons gras (saumon, truite, hareng,...)
Acide docosahexaénoïque (DHA)	Poissons gras



Des vitamines, pour une bonne mine

Les besoins en vitamines sont généralement élevés chez la personne âgée. Mais certaines sont plus importantes que d'autres :

- **la vitamine A** : outre ses actions bénéfiques sur la vision, sur la peau et les muqueuses, la vitamine A possède des propriétés antioxydantes qui pourraient lui conférer un intérêt dans la lutte contre le vieillissement. Une alimentation équilibrée permet de couvrir les besoins de l'aîné.

Les principales sources alimentaires sont les laitages non écrémés, le beurre, les œufs, le foie, ainsi que les végétaux colorés, source de pro-vitamine A.



- **l'acide folique (ou B9), la vitamine B6 et la vitamine B12** : ces vitamines font l'objet d'un intérêt particulier, car elles agiraient en synergie. Un statut optimal prévient l'anémie, contribue à la santé du cœur et des artères et entretient la mémoire. Souvenez-vous-en...

Les principales sources alimentaires de B6 sont la viande, les abats, les légumes verts et les fruits. L'acide folique est apporté par les légumes à feuille sombre (laitue,...), le foie et les fromages fermentés (de type Maredret). La vitamine B12 se retrouve exclusivement dans les aliments d'origine animale : viande, poisson, œufs, produits laitiers.



Des minéraux et des oligo-éléments, pour la forme

Comme pour les vitamines, certains minéraux et oligo-éléments, autres que le calcium, doivent aussi faire l'objet d'une attention particulière avec l'âge :

- **le fer** : les apports alimentaires sont généralement suffisants chez la personne âgée, à condition qu'elle consomme encore assez de viande.

- **le zinc** : intervient dans le goût et l'appétit. Il entretient donc l'envie de manger, vitale pour l'individu

sénescant. Il participe également à la cicatrisation des plaies, à la synthèse des protéines et des anticorps. Grâce à ses propriétés antioxydantes, il pourrait également être impliqué dans la prévention du vieillissement. Le zinc se trouve là où il y a des protéines : la viande, les œufs, les laitages et les légumes secs.



- **le sélénium** : probablement une arme essentielle dans la lutte contre le vieillissement. De plus en plus d'études établissent son fort pouvoir antioxydant. Pour s'assurer des apports optimaux en sélénium, il faut puiser dans les aliments riches en protéines : les poissons et les crustacés, la viande, les œufs et les produits laitiers.

Le saviez-vous ?



La vitamine C augmente l'assimilation du fer par l'intestin.



Citronner un filet de poisson, une escalope de veau ou consommer un fruit ou un jus de fruit au cours du repas permet de "retirer" plus de fer de son assiette.



Les nouveaux enjeux

Préserver les fonctions immunitaires

Le vieillissement s'accompagne d'un affaiblissement du système immunitaire. Les personnes âgées sont donc plus sensibles aux infections et répondent moins bien à la vaccination. Néanmoins, si l'alimentation est suffisamment riche en protéines, en zinc et en sélénium, les défenses immunitaires affrontent mieux le temps qui passe.

Conserver la mémoire

On dit souvent que les personnes âgées ont la mémoire qui flanche...

La science attribue en partie ce phénomène à l'homocystéine, un acide aminé qui, s'il est présent en trop grandes quantités dans le sang, altère les fonctions cognitives. Les vitamines B6, B9 et B12 interviennent dans l'élimination de l'homocystéine et pourraient donc contribuer à rafraîchir la mémoire...

D'autres antioxydants (le bêta-carotène, la vitamine C, la vitamine E...) pourraient également se révéler bénéfiques pour la mémorisation. Rien de tel donc qu'une alimentation diversifiée pour avoir une mémoire d'éléphant !

Le plaisir de la table

L'acte de manger doit avant tout être assimilé à un plaisir. Comment une personne âgée peut-elle avoir envie de manger si elle ne se retrouve pas dans un environnement agréable ? Place à la convivialité, aux repas entre amis, aux plateaux garnis de fruits, à la douceur du foyer, à la chaleur de la famille... Être heureux à table, c'est aussi être heureux dans la vie !

