

60 ans et +

VIVRE
BIEN ET
LONGTEMPS,

je fais comment



GUIDE n°8



j'adapte mon alimentation



Vivre bien et longtemps... je prends les devants !

Géront'if, le gérontopôle d'Île-de-France, a réuni des ateliers de personnes, âgées de 60 à 99 ans, dans les huit départements de la région. Pendant deux ans, entre 2019 et 2021, une dizaine d'ateliers dans chaque département a permis de construire une campagne de prévention totalement inédite. Ce sont les personnes concernées, soutenues par des professionnels de la santé et de la communication, qui ont elles-mêmes imaginé et construit une campagne de prévention pour alerter et inviter à l'action individuelle les personnes de 60 ans et plus en Île-de-France.

Le principe moteur de la réflexion a été de trouver les mots, les images, les conseils pour que chacune et chacun puissent vivre bien et longtemps en conservant un maximum d'autonomie.



**Retrouvez l'intégralité de la campagne de prévention
sur le site www.solidage-idf.org**



Une alimentation adaptée, qu'est-ce que c'est ?

Le but d'une alimentation adaptée, chez les seniors, est de maintenir un équilibre nutritionnel. Cet équilibre réduit le risque de dénutrition, de fragilité et de perte musculaire pouvant conduire à une perte d'autonomie et de qualité de vie.

En France, la dénutrition n'est pas rare puisqu'elle touche environ 5 à 10 % des personnes âgées de 70 ans et plus en ville.

(source: Haute Autorité de Santé, 2007).

TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR L'ALIMENTATION ADAPTÉE POUR LES 60 ANS ET+

VRAI?

OU

FAUX?

1 Les besoins en viande, poisson et œuf sont moins importants chez les seniors...

FAUX

Les apports en protéines recommandés sont plus élevés chez les seniors que chez les adultes plus jeunes.

En effet, le vieillissement s'accompagne d'une diminution de la masse et de la qualité musculaire, et d'une augmentation de la masse grasse. Les protéines consommées sont moins bien utilisées par l'organisme pour faire du muscle.

On encouragera les seniors à maintenir, voire augmenter un peu, leur consommation de viande, poisson et œuf.

Les laitages et les légumineuses (souvent appelées « légumes secs », comme les lentilles, les pois et les haricots) contiennent aussi des protéines, mais en moindre quantité.

POUR EN SAVOIR PLUS

Il est conseillé de **préserver ces apports en protéines d'origine animale** qui sont mieux assimilées par l'organisme et comportent plus d'acides aminés essentiels (que le corps ne peut pas produire).



Si vous êtes végétarien, il est fortement recommandé de maintenir une alimentation offrant une **grande variété de protéines d'origine végétale**.

2 Il est normal de maigrir lorsque l'on vieillit.

FAUX

Une personne vieillissant en bonne santé physique et mentale ne maigrît pas. **Une perte de poids, sur quelques mois ou semaines, de plus de 3 kg est un signe d'alerte, qui doit faire chercher les causes.** Ces causes peuvent être l'accumulation

de divers facteurs (douleurs, difficultés dans la mobilité, troubles bucco-dentaires...) ou une maladie plus grave.



La perte d'appétit n'est pas toujours remarquée car elle peut s'installer progressivement. C'est pour cela qu'il est important de se peser régulièrement (au moins une fois par an et à chaque consultation médicale). Il est recommandé d'utiliser toujours la même balance.

Si vous remarquez que vous flottez dans vos vêtements, que vous devez resserrer votre ceinture d'au moins un ou deux crans ou que vos bagues sont devenues trop grandes, pesez-vous ou demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de le faire!

Le risque d'une perte de poids est la dénutrition.



Une perte de poids de 3 kg est un signe d'alerte, qui doit faire chercher les causes.

3 On peut être dénutri même en cas de surcharge pondérale ou d'obésité.

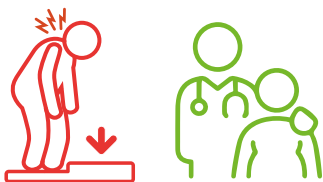
VRAI

La dénutrition peut concerner les personnes en situation de surpoids ou d'obésité. Dans ce cas, il y a eu une perte de poids concernant principalement le muscle. Chez une personne en situation d'obésité dénutrie, il reste un excès de masse grasse, mais pas assez de muscle. La personne a alors surtout des difficultés à se mouvoir et risque de perdre en autonomie.

Si vous êtes en surpoids ou en situation d'obésité, et que **vous souhaitez perdre du poids, discutez avec votre médecin** pour en évaluer le bénéfice par rapport au risque de perte musculaire. Il sera très important, quoi qu'il en soit, de **maintenir une activité physique régulière.**

POUR EN SAVOIR PLUS

L'obésité est définie par l'indice de masse corporelle (IMC (poids en kg / taille² en m) \geq 30). En France, elle concerne 20% des seniors de 60-70 ans (étude OBEPI, 2012).



Il est normal de prendre progressivement et modérément du poids en vieillissant. Lorsque **l'obésité reste modérée et acquise progressivement avec l'âge, elle ne s'accompagne pas d'effets délétères pour la santé.**

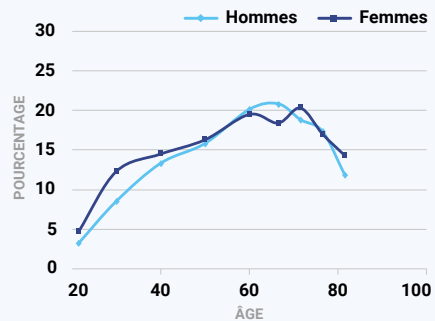
L'obésité est associée à une augmentation de certaines maladies (maladies cardiovasculaires, diabète notamment) et à une augmentation des troubles de la marche.



À ce jour, le bénéfice d'une perte de poids chez les seniors atteints d'obésité n'est pas clairement établi et expose au risque de dénutrition et de perte musculaire. Il est donc **dangereux de tenter de perdre du poids sans conseils et sans suivi médical spécialisé.**

La prise de poids est également associée à des conséquences bénéfiques chez les seniors avec notamment une réduction du risque de fracture, une meilleure survie en cas de maladies comme le diabète, la bronchite chronique ou l'insuffisance rénale. Ce phénomène est appelé « paradoxe de l'obésité ».

Le pourcentage de sujets obèses dans les différentes tranches d'âge en France (étude OBEPI, 2012)



4

Si je n'ai pas soif, je n'ai pas besoin de boire (de l'eau !).

FAUX

La sensation de soif est diminuée chez les sujets âgés par rapport aux sujets plus jeunes. Ce phénomène est très variable d'un individu à l'autre. Pourtant, il est **nécessaire de boire de 1 à 1,5 litre d'eau par jour**. Ces apports sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, surtout en cas de forte chaleur, de fièvre ou de diarrhées.

Si vous avez du mal à boire la quantité d'eau recommandée, une **astuce est de varier les boissons** (jus, tisane, thé...) et **boire en l'absence de soif**.

POUR EN SAVOIR PLUS

Concernant l'alcool, il est recommandé de **ne pas dépasser plus de 10 verres standard par semaine et pas plus de 2 verres par jour** (OMS, 2019).

Si vous dépassez ces consommations, parlez-en à votre médecin.



Il n'y a pas de recommandations particulières pour les seniors sur la **consommation de thé et de café**. Il est conseillé de les **consommer avec modération**, comme chez les jeunes.

Les **boissons sucrées** ne sont pas interdites mais sont à **consommer également avec modération**.



5 La vitamine D, c'est important, même en vieillissant.

VRAI

La vitamine D est importante à tous les âges de la vie.

Elle permet :

- la **minéralisation des os et dents** et de **limiter le risque d'ostéoporose** ;
- le **bon fonctionnement des muscles** et de limiter le risque de chute.

La carence en vitamine D est très fréquente en France à tout âge (1 Français sur 2) et encore plus chez les seniors.

L'exposition au soleil permet à la peau de fabriquer de la vitamine D. 15 à 20 minutes en fin de matinée ou dans l'après-midi, visage et bras découverts, sans crème solaire protectrice, sont nécessaires.

POUR EN SAVOIR PLUS

Certains aliments contiennent de la vitamine D, tels que les poissons gras (hareng, sardine, saumon et maquereau), le jaune d'œuf, certains champignons (girolles, cèpes et morilles), le beurre, etc.

Une alimentation habituelle, même diversifiée, ne suffit pas à atteindre les besoins journaliers. Les aliments enrichis en vitamine D ne suffisent pas non plus, à moins d'en consommer de grandes quantités. Seule l'huile de foie de morue, à raison d'une cuillère et demi de café par jour, est suffisante.

La supplémentation systématique est conseillée chez les seniors à une

posologie d'un comprimé de 800 à 1 000 UI/j, ou d'ampoules à boire de 50 000 UI tous les mois ou de 100 000 UI tous les 2-3 mois. Il n'est pas nécessaire de pratiquer de dosage sanguin en dehors de quelques maladies particulières.

Afin de **prévenir l'ostéoporose**, il est important d'y **associer une consommation riche en calcium**. En effet, le calcium et la vitamine D agissent de manière synergique pour renforcer les os. Le calcium est présent dans les laitages, dans les légumes verts et certaines eaux minérales.

Le chocolat pourrait avoir des propriétés anti-oxydantes avec des bénéfices pour la santé encore incertains. Cependant, **il est important de ne pas se priver d'aliments « plaisir » à forte teneur gustative.** Ces aliments font part d'une **alimentation diversifiée** et doivent être **consommés selon les goûts sans en abuser.** Blanc, noir ou au lait, au final, c'est selon les goûts.

POUR EN SAVOIR PLUS

Selon une étude réalisée par les chercheurs de l'Université de Columbia, à New York, le chocolat noir renforcerait notre mémoire. Cet effet positif sur notre cerveau est dû aux flavanols, des anti-oxydants qui agissent sur la fonction cognitive.

Ils augmentent l'afflux sanguin et permettent d'oxygéner notre cerveau.

Chocolat noir, au lait ou blanc ? **Plus le chocolat possède une teneur en cacao élevée, plus ses propriétés anti-oxydantes sont importantes.**

Le chocolat noir est celui qui contient le plus de cacao. Dans le chocolat au lait la teneur en antioxydants est assez faible, et celle du chocolat blanc est inexistante puisqu'il ne contient pas de poudre de cacao.



Le chocolat reste toutefois un aliment gras et calorique. Limitez donc votre consommation à **deux ou trois carrés de chocolat noir à 70% de cacao par jour** : cela suffit pour bénéficier de tous ses bienfaits.



7

L'activité physique est essentielle pour améliorer ou préserver un bon état nutritionnel.

VRAI

L'activité physique fait partie intégrante d'une bonne santé.

Elle est complémentaire d'une alimentation suffisante et diversifiée. Elle est associée à une bonne qualité de vie.

L'activité physique entretient la force musculaire et maintient l'autonomie.

L'idée est de bouger ! Se balader, jardiner, monter un ou deux étages, mais aussi faire le ménage ou pratiquer des exercices de gymnastique plusieurs fois par semaine. Idéalement, être actif **au moins 30 minutes par jour est conseillé.**

Il est recommandé de ne pas être à jeun lors d'une activité physique.

Il vaut mieux attendre 1h30 après un repas. Si l'activité physique est pratiquée plus de 4 heures après un repas, vous pouvez consommer une collation du type barre de céréales, fruits, chocolat, biscuits, amandes.

N'oubliez pas de boire en petites quantités avant, pendant et après l'activité physique pour ne pas vous déshydrater.



[Guide n°4 sur l'activité physique.](#)

POUR EN SAVOIR PLUS

L'activité physique est bénéfique à tout âge.

Chez les seniors, les études montrent qu'une **alimentation riche en protéines** associée à une **activité physique régulière** permet d'**améliorer la masse musculaire et les performances physiques**, comme monter des escaliers, parcourir 400 m ou se lever facilement d'une chaise.

L'activité physique régulière permet de **stabiliser son poids, de lutter contre la sédentarité et favoriser les interactions sociales.**



Il est important de maintenir **3 repas principaux apportant à chaque fois des sources de protéines et d'énergie** (glucides et lipides). Il faut **éviter les jeûnes prolongés** (notamment de plus de 12h), qui poussent notre organisme à puiser l'énergie dans nos muscles. Ainsi, si vous dînez tôt et déjeunez tard, il est possible de rajouter une collation dans la soirée, afin de réduire la durée du jeûne nocturne.



CONSEILS NUTRITIONNELS ADAPTÉS AU SUJET ÂGÉ

Une alimentation équilibrée associée à une activité physique adaptée sont les deux leviers pour maintenir un bon état nutritionnel.

Chez les seniors, garder un poids stable, c'est-à-dire ne pas maigrir, est le meilleur témoin de cet équilibre nutritionnel.

Une alimentation idéale est variée et équilibrée pour conserver un apport suffisant

- **En énergie (lipides et féculents)**

Il est recommandé de réaliser 3 repas complets par jour.

Si la fin du repas est difficile, pas la peine de culpabiliser ! Vous pouvez prendre votre dessert au goûter et fractionner les prises alimentaires sur la journée. Il ne faut pas hésiter à faire des collations en journée en cas de faim ou si vous avez du mal à consommer vos repas en entier.

- **En protéines**

Les apports en protéines doivent être également variés et suffisants pour renforcer les muscles. Il est préférable de maintenir des apports en protéines d'origine animale (viandes, poissons, œufs et laitages).

- **En fibres, vitamines, minéraux et oligoéléments**

Manger des fruits et légumes variés, des fruits à coque et légumineuses permet de couvrir les besoins en vitamines et en oligoéléments ; seuls les besoins en vitamine D ne sont généralement pas couverts et une supplémentation pharmacologique est recommandée.

Attention au grignotage !



Voici quelques repères nutritionnels recommandés chez les seniors

Fruits et légumes



Au moins 5 par jour

Pain et autres éléments
céréaliers, pommes de terre
et légumes secs



À chaque repas

Lait et produits laitiers



3 ou 4 par jour

Viandes, œufs, poissons
et produits de la pêche



2 fois par jour

Matières grasses
ajoutées



Sans en abuser

Produits sucrés



Sans en abuser

Boissons



1 à 1,5 L par jour

Sel



5 à 6 g par jour

Activité physique



Bouger chaque jour
le plus possible

*Repères nutritionnels pour les sujets
âgés fragiles ou dénutris.*

Une activité physique régulière et selon les capacités de chacun est indispensable pour garder une bonne santé.

Une activité physique régulière et selon les capacités de chacun est indispensable pour garder une bonne santé. Idéalement, une activité physique d'au moins 30 minutes par jour est conseillée, comprenant des exercices d'endurance, de résistance et d'équilibre.

Le ménage, faire les courses, se balader sont des activités physiques. Plus on est actif, plus on se dépense : il est donc conseillé d'adapter les apports énergétiques et protéiques en fonction de son activité physique pour ne pas perdre de poids.

À exercice physique égal, une personne âgée dépense plus d'énergie qu'un adulte jeune. Les grands randonneurs par exemples doivent adapter leurs apports et ne pas hésiter à faire des collations pour ne pas perdre de poids.

En cas de perte de poids, il est essentiel d'en parler à votre médecin pour en comprendre la ou les causes.



[Guide n°4 sur l'activité physique.](#)



LIENS UTILES

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

L'INRAE évoque dans son article les différents types de mangeurs chez les personnes âgées :

- [Les seniors, une catégorie de « mangeurs » hétérogène](#)

OUVRAGES ET GUIDES

Cairn vous conseille cet ouvrage qui évoque l'avancée en âge et les modifications alimentaire dans la cohorte Gazel :

- [Bien vieillir, bien manger ?](#)

Un ouvrage propose des astuces pour bien vieillir et balayer les idées reçues : *Bien manger, bien vivre, bien vieillir*, de Patrick Serog et Roseline Levy-Basse, éd. In Press.



CONSEILS PRATIQUES

L'INRAE vous propose un guide accessible à tous pour prévenir la dénutrition des personnes âgées :

- [Grand âge & Petit appétit: le guide pratique pour prévenir la dénutrition](#)

Pour bien vieillir met à votre disposition un guide de nutrition pour les 55 ans et plus :

- [Le guide nutrition à partir de 55 ans](#)

Santé publique France propose un guide de nutrition pour les aidants des personnes âgées :

- [Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées](#)

Le portail d'information pour les personnes âgées et leurs proches a réalisé un dossier sur « La prévention de la dénutrition » :

- [La prévention de la dénutrition](#)



Pour
passer
à l'action !

Le Prif organise un atelier pour adopter les bonnes habitudes alimentaires en alliant santé et plaisir :

- [Participez à l'atelier Bien dans son assiette](#)



Solide dans l'âge, solidaire entre les âges

Le projet « Solid'Âge » de GéronD'if, le gérontopôle d'Île-de-France, est une initiative en faveur du « bien-vieillir » et de l'autonomie des personnes âgées. Menée sur le territoire francilien, cette initiative engage deux grandes actions : le thème « **Solide dans l'âge** » axé sur la prévention positive, en réponse au risque de perte d'autonomie, le thème « **Solidaire entre les âges** » axé sur la lutte contre l'âgisme en réponse aux stéréotypes négatifs de la vieillesse.

Édité dans le cadre du thème « Solide dans l'Âge », le présent guide, qui fait partie d'une collection de huit titres, a pour ambition de rétablir quelques faits et principes concernant la nutrition pour inciter les lectrices et lecteurs à adopter de bonnes pratiques.

Pour aller plus loin et « passer à l'action » en toute liberté, le site www.solidage-idf.org recense les activités et initiatives locales, publiques comme privées, qui peuvent vous aider à faire de l'alimentation votre meilleure alliée.

www.solidage-idf.org

© GéronD'if • Mars 2023 – Toute reproduction interdite.

Directeur de la publication : Pr. Olivier Hanon

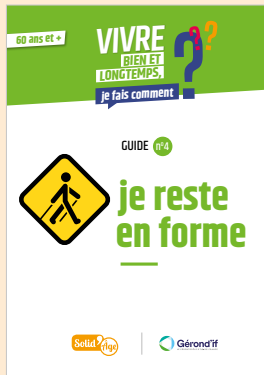
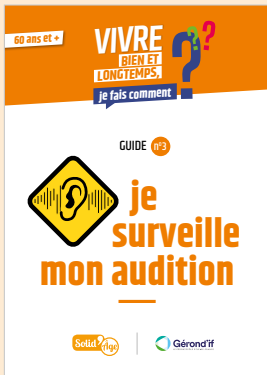
Conception et rédaction : Caroline Baclet-Roussel

A collaboré à ce guide : Dr. Ariane Gross

Réalisation : BRIEF

Remerciements : les membres de l'atelier 95, Pr. Agathe Raynaud

Crédit photos : AdobeStock - Freepik, DR.



Collection
de 8 guides
à retrouver sur le site
www.solidage-idf.org

CAMPAGNE RÉGIONALE D'INFORMATION

