

---

## Comment bien manger pour mieux vieillir ?

---

Auteurs : MARIE-MAGDELAINE Cécile (Diététicienne)

### Quelle est la composition idéale du petit déjeuner d'un tout nouveau retraité, pour bien commencer la journée ?

Cécile Marie-Magdeleine : S'il existait un petit déjeuner « idéal », ce serait celui-ci :

- Un féculent sous forme de pain, biscottes, céréales, pains suédois, triscottes, etc.
- Un produit laitier : du lait dans la boisson chaude, ou un yaourt, un fromage blanc, un petit-suisse, une part de fromage...
- Un fruit frais ou un petit verre de jus de fruit « pur jus » ou « sans sucre ajouté »
- De l'eau pour se réhydrater : l'eau du café, du thé, l'eau contenue dans le lait, un verre d'eau...

Ce que l'on ajoute ensuite sont des compléments : un peu de beurre, de la confiture, du miel... Ils ne sont pas nécessaires pour faire un petit déjeuner équilibré mais ils sont fort appréciés sur ce repas-là. C'est aussi une question de plaisir alimentaire. Bien souvent des personnes qui mangent peu disent que « c'est leur meilleur repas de la journée ».

Les féculents permettent de recharger nos réserves en sucre qui se sont réduites durant la nuit ; le sucre contenu dans le fruit viendra aussi nous apporter de l'énergie, plus rapidement disponible mais rapidement épuisée aussi (d'où l'intérêt de manger un féculent ET un fruit).

Quant au produit laitier, après 60 ans, les besoins sont plus importants ; alors pour couvrir ces besoins sur 24h, il est nécessaire d'en consommer au petit déjeuner.

### Les personnes âgées ont-elles des besoins caloriques identiques aux personnes actives dans la force de l'âge ?

Cécile Marie-Magdeleine : Effectivement la différence n'est pas grande ; cela s'explique par le fait que l'organisme, en vieillissant, « capte » moins bien les nutriments issus de notre alimentation. Les nutriments sont : les lipides, les protéines, les glucides qui nous apportent de l'énergie sous forme de calories, et les vitamines, les minéraux et les fibres qui, eux, n'apportent aucunes calories mais sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

Pour compenser, il faut donc en apporter « un peu plus ». Pour un homme de plus de 65 ans, les besoins sont d'environ 2100 kcal par jour, et pour une femme de plus de 65 ans les besoins sont d'environ 1800 kcal. Ces chiffres sont variables en fonction de l'activité physique quotidienne. Certaines pathologies nécessitent également l'augmentation des apports caloriques.

Veiller aux calories c'est important mais dans le cadre d'une alimentation équilibrée afin de couvrir tous les besoins en nutriments.

### Quels sont les apports quotidiens recommandés (fruits, légumes, protéines...) pour un homme de 65 ans sédentaire ?

Cécile Marie-Magdeleine : Comme les femmes à la retraite se posent également beaucoup de questions, je vais vous indiquer en plus les besoins pour les femmes de 65 ans (et plus), quand ceux-ci sont différents de ceux des hommes. Pour 24h, les besoins d'un homme de 65 ans (et plus) sont les suivant :

- Lait : l'équivalence de ½ litre de lait (= 1 bol de lait + 2 laitages ou 3 yaourts ou 4 fromages blancs)
- Fromage : 2 parts (1 part et plus pour les femmes, selon l'état nutritionnel). Si vous ne consommez pas de fromage, il faut le remplacer par des laitages en plus des quantités indiquées pour les apports en lait (ci-dessus)
- Viande/poisson/œufs : 150g à consommer (120g pour les femmes). Sont aussi inclus dans ce groupe les abats et tous les produits de la mer. Cela fait une portion au déjeuner et ½ portion au dîner ; c'est important pour éviter la dénutrition. Le soir, ce peut être des aliments simples comme deux sardines, un œuf au plat, un reste de viande froide à la vinaigrette, quelques crevettes ou moules....

Pour ceux qui n'aiment vraiment pas manger d'aliments de ce groupe le soir, ils peuvent aussi déplacer la consommation au petit déjeuner avec un œuf à la coque ou une tranche de jambon blanc, par exemple.

- Pomme de terre et autres féculents : 300g cuits (et 200g cuits pour les femmes)
- Pain : 200g (et 150g pour les femmes)
- Légumes : 300g pour tout le monde (environ 150g par repas, sous la forme qui vous fait plaisir)
- Fruits : 3 portions pour tout le monde (une portion est représentée par exemple par une orange, une pomme, une poire, deux kiwis, deux clémentines)
- Beurre : 10 à 15g pour tout le monde (bien souvent consommé au petit déjeuner)
- Huile : 20g pour les hommes et les femmes (soit une cuillère à soupe par repas et par personne) ; l'idéal serait de l'utiliser pour les vinaigrettes et les cuissons.
- Sucre : 50g pour les hommes (et 40g pour les femmes)

La consommation de sucre ou produits sucrés n'est pas indispensable ; mais c'est une source de plaisir et de réconfort. Les produits sucrés flattent aussi la gourmandise.

Les produits sucrés sont très riches en sucre. Pour exemple, une barquette de confiture (30g) apporte en moyenne 18g de sucre pur ; pour un bonbon, son poids est pratiquement équivalent aux apports de sucre (un bonbon de 5g c'est 5g de sucre pur). Les comptes montent vite avec le sucre !

## **Quels aliments proposer à une personne âgée qui éprouve du dégoût, pouvant aller jusqu'à la nausée ?**

Cécile Marie-Magdeleine : Tout dépend d'où vient le dégoût, la nausée ; les solutions sont donc très variables.

- Si le lait, les laitages provoquent nausées, ballonnements, maux de ventre... ce peut être une mauvaise tolérance au lactose. Vous pouvez donc tester du lait sans lactose. Les fromages contiennent très peu de lactose.
- Si les odeurs vous écœurent, privilégiez des aliments sans goûts ni odeurs fortes ; on va donc écarter de l'alimentation les fromages forts, les choux, les poissons fumés... Vous pouvez aussi tester des repas froids qui dégagent moins d'odeurs ; seul bémol, en période d'hiver, manger un repas froid ne fait « pas tellement envie ». Ce peut être aussi des petits sandwiches complets, des potages enrichis...  
Il faut tester !
- En cas de forte nausée, dans le cas de traitement « forts » telle que la chimiothérapie, si la personne n'est pas diabétique, on lui propose de boire un petit verre de « coca », avec ou sans les bulles, selon la situation.

## **Que faire en cas de douleurs lors de la mastication ?**

Cécile Marie-Magdeleine : Il faut absolument changer la texture du repas pour que les aliments soient plus tendres et demandent moins d'efforts, donc moins de douleur, voir plus de douleurs du tout :

- Changer les viandes dures par des viandes tendres, du poisson et autres produits de la mer, des œufs, des aliments faciles à mâcher tels que le jambon blanc, le boudin noir, le boudin blanc, des terrines de poisson...
- Les viandes dures peuvent être légèrement hachées ou moulinées selon le besoin ; on ajoute un peu de sauce pour le repas, afin que cela soit moins sec et plus attrayant

Si la personne a une prothèse dentaire, certains aliments comme le riz se « glissent » entre la prothèse et la mâchoire ou le palais et provoque des douleurs à la mastication ; il faut donc supprimer ces aliments ou les préparer autrement. Un riz au lait fait avec du riz rond est beaucoup plus tendre par exemple, ou un riz basmati.

Une prothèse dentaire qui tient moins bien peut être un signe d'amaigrissement : quand un individu maigrit, les gencives maigrissent aussi... et la prothèse ne tient pas bien ; d'où douleurs à la mastication.

## **Qu'est-ce que la dénutrition de la personne âgée et quelles en sont les causes ?**

Cécile Marie-Magdeleine : La dénutrition n'est pas spécifique à la personne âgée mais elle est malheureusement très présente chez ce public là ; c'est bien souvent au cours d'une hospitalisation qu'elle est diagnostiquée. Le médecin traitant peut également l'évaluer à l'aide d'un bilan sanguin. La dénutrition protéino-énergétique est un manque de protéines et de calories, dont il existe plusieurs causes :

- Due à un manque d'apports nutritionnels : la personne ne mange pas assez et ne couvre pas ses besoins nutritionnels. Les causes sont multiples : perte d'appétit pouvant aller jusqu'à l'anorexie, douleurs intenses, constipation, isolement, deuils, problèmes financiers, perte d'autonomie, état dépressif, mauvais état dentaire, régimes abusifs et trop restrictifs...
- Due à un état de santé particulier : syndrome inflammatoire, maladies « cachectisantes », diarrhées chroniques et autres causes de malabsorption des nutriments...

Ce qui doit alerter la personne et/ou l'entourage, c'est la perte de masse musculaire qui est à l'origine d'une perte de poids. Même une personne en surpoids ou obèse peut être dénutrie. Ne vous fiez pas aux apparences !

## **Faut-il encourager le grignotage chez une personne âgée pour éviter la dénutrition ?**

Cécile Marie-Magdeleine : Il ne faut pas forcément encourager le grignotage mais une ou deux collations peuvent améliorer les apports nutritionnels. On peut aussi enrichir les plats sans trop en augmenter le volume avec de la crème de gruyère, de la poudre de lait, un filet d'huile, un œuf par exemple.

Chez une personne qui a un petit appétit, il vaut mieux lui proposer de petites portions et multiplier les collations.

Il ne faut pas non plus interdire le grignotage ; bien souvent, une amande par-ci, un carré de chocolat par-là, permet à la personne de maintenir la gourmandise, le plaisir alimentaire et un apport en calories.

## **Doit-on consommer des compléments alimentaires lorsque l'on vieillit ?**

Cécile Marie-Magdeleine : Ce n'est pas systématique. Les compléments nutritionnels oraux (CNO) ne sont nécessaires que si la dénutrition risque de s'installer (baisse des apports observée depuis un certain temps) ou si elle a été diagnostiquée et que l'on ne peut pas apporter suffisamment de calories et protéines avec une alimentation « normale ».

Ils existent sous forme de jus de fruits, de boissons lactées neutres ou aromatisées, de crèmes desserts, de biscuits... Ils peuvent être pris en charge uniquement avec une ordonnance mais on peut aussi les acheter librement en pharmacie. Les conseils du médecin ou d'un diététicien/nutritionniste sont recommandés. Leur consommation ne doit pas « empêcher » la personne de manger de vrais repas. En trop grande quantité, ces produits peuvent être écœurants et une certaine lassitude peut s'installer ; d'où la nécessité de faire évoluer l'alimentation et la consommation des CNO à l'aide d'un professionnel de santé. Les diététiciens ne sont pas habilités à faire des ordonnances. Il faut considérer ces produits comme une « béquille » alimentaire.

## **Faut-il arrêter de consommer du sel passé 60 ans pour éviter le risque d'hypertension ?**

Cécile Marie-Magdeleine : Le sel est un exhausteur de goût ; il ne faut donc pas le supprimer de l'alimentation. Cependant la consommation doit être réduite uniquement si un état de santé ou un traitement le justifie : hypertension, cortisone....

Un régime sans sel peut entraîner une baisse de la consommation des repas, voir une anorexie, simplement parce que les personnes trouvent que les plats « ne sont pas bons ». Si le régime « pauvre en sel » est impératif pour les motifs évoqués ci-dessus, alors il faut redonner du goût aux plats en utilisant des épices, des herbes aromatiques, de l'ail, de l'oignon, de l'échalote...

Dans les autres cas, notre consommation de sel doit être « normale » mais sans excès. Nos excès en France viennent plutôt de notre surconsommation de produits riches en sel : trop de charcuterie, de fromage, de pain, de plats industriels... Il est donc recommandé de les consommer en quantités modérées.

## **Comment remédier à la perte de goût qui peut se manifester dès l'âge de 50 ans ?**

Cécile Marie-Magdeleine : Je n'ai pas les compétences pour évoquer les origines de la perte de goût ; je vous conseille, si c'est le cas, de consulter un spécialiste.

Cependant, nous connaissons certains facteurs qui pourraient être à l'origine d'une moins bonne perception des saveurs, en sachant que le goût et l'odorat sont intimement liés :

- Certains régimes comme le régime pauvre en sel induisent la sensation de perte de goût,
- Le tabagisme,
- Une carence en zinc, vitamine B3, B12,
- Certains traitements médicamenteux.

Les aliments riches en Vitamine B3 (ou PP ou niacine) sont :

- Les foies, canard, dinde, poulet, cheval, escalope dans le jambon de porc, lapin, grison,
- Les thon, anchois, maquereau, saumon fumé.

Les aliments riches en vitamine B12 sont :

- Les foies, rognons,
- Les fruits de mer, maquereau, harengs, sardines, pilchard.

Pour les aliments source de zinc, la médaille d'or est pour l'huître puis montent sur le podium le foie de veau, le bœuf, le pain de seigle, les fruits de mer, l'épaule de porc, les gésiers et confits de canards, le veau, l'épaule d'agneau...