

ALIMENTATION ET VIEILLISSEMENT

L'alimentation a 2 fonctions : la première un apport en nutriments et en énergie, et la deuxième du plaisir et de la satisfaction. Des déséquilibres importants peuvent survenir en fonction du comportement alimentaire, des habitudes de vie, de l'exercice physique, des besoins nutritionnels ...

La maladie, une infection, le stress, une opération, un traumatisme ... s'ils durent conduisent très vite à la malnutrition chez la personne âgée ayant peu de réserves nutritionnelles.

RAPPEL

- A partir de 60 ans, la taille diminue de 0,5 à 1 cm environ tous les dix ans.
- La masse maigre diminue plus vite chez l'homme que chez la femme, fonte musculaire liée au vieillissement et influencée par l'activité physique.
- La masse grasse a tendance à augmenter et compense la masse maigre.
- La masse hydrique diminue au cours du vieillissement, du fait des modifications des proportions masse maigre et masse grasse, celle-ci étant pauvre en eau.



QUELS CHANGEMENTS POUR LES FONCTIONS PHYSIOLOGIQUES ?

La salive diminue avec l'âge, alors la bouche peut être desséchée et cela gêne la mastication. La mastication est difficile si les dents sont en mauvais état ou absentes. Une diminution du goût empêche la perception des saveurs, et l'odorat est souvent diminué. Toutes ces modifications entraînent un changement des habitudes alimentaires.

L'évacuation de l'estomac est ralentie, le temps de transit intestinal est un peu augmenté. La constipation provient d'une consommation insuffisante de fibres alimentaires, d'une baisse de l'activité physique, d'un apport hydrique insuffisant ou de médicaments ralentissant le transit intestinal.

La fonction hépatique ne subit pas de changement

Les fonctions endocriniennes et neurologiques sont perturbées. Le diabète sucré et l'athérosclérose avec ses complications peuvent apparaître. L'élimination rénale de l'eau se fait moins bien, et les centres neurologiques responsables de la soif sont moins sensibles.

QUELS SONT LES BESOINS NUTRITIONNELS DE LA PERSONNE AGEE

Cela dépend du poids, du sexe, et de l'activité physique.

- 2000 kcal par jour pour une femme
- 2400 kcal par jour pour un homme

Les besoins nutritionnels dépendent plus de l'activité physique que de l'âge.

Les besoins en protéines diminuent légèrement, un manque peut aboutir à une malnutrition.

Les lipides ne doivent pas dépasser 30% de la ration en veillant à un apport satisfaisant en acides gras polyinsaturés.

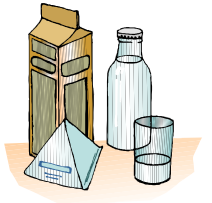
Les glucides représentent 55% de la ration énergétique dont 15% de sucres simples.

QUELS SONT LES BESOINS EN MINÉRAUX ET OLIGÉLEMENTS ?

■ Le calcium

L'absorption du calcium est souvent diminuée chez la personne âgée, et son manque d'exposition au soleil provoque un manque de vitamine D. Il est conseillé un apport en calcium de 1 g par jour ou plus.

On le trouve dans le lait et les produits laitiers en veillant à leurs apports suffisants.



■ Le fer

Les besoins restent les mêmes que chez les personnes jeunes, le fer contenu dans la viande est mieux absorbé que celui des légumes.

Les apports en fer sont de 10 à 12 g par jour, les aliments riches en fer sont le foie, la viande (bœuf, porc), les œufs et les légumes secs.



■ Le magnésium

Les besoins varient de 325 mg à 650 mg par jour, cao, les légumes secs, les céréales complètes.



les aliments riches en magnésium sont le ca-

■ Le sodium

Les besoins ne sont pas modifiés, mais le manque de sodium peut entraîner une perte et faciliter la déshydratation.

En cas de régime sans sel, il faut plutôt supprimer les aliments riches en sel (pain, conserves et charcuteries) et conserver un assaisonnement normal des plats pour un meilleur goût des aliments.



■ L'eau

Les besoins quotidiens sont de 2 litres par jour. Ils sont supérieurs en situation de fièvre, chaleur, ou maladies (diarrhées).

La diminution de sensation de soif met très vite en danger la personne âgée : risque de déshydratation.



QUELS SONT LES BESOINS EN VITAMINES ?

■ La vitamine A

Les besoins sont de : 1000 g par jour pour l'homme
800 g par jour pour la femme

On la trouve dans le beurre, le lait, les œufs, le foie d'animaux.



■ La vitamine D

L'insuffisance de vitamine D chez la personne âgée perturbe l'équilibre phosphocalcique et il apparaît un risque de fractures.

Les besoins sont de : 10 g par jour

On la trouve dans le lait, la viande, le poisson, le foie (de poisson).



■ La vitamine E

Les besoins sont de : 8 mg chez la femme
10 mg chez l'homme

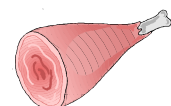
On la trouve dans les légumes verts (salade, choux, épinards), l'huile d'olive et d'arachide.



■ La vitamine K

Les besoins sont de : 70 à 120 mg par jour

On la trouve dans les épinards, les choux, le lait, les œufs, le foie de porc.



■ La vitamine B1

Les apports sont parfois insuffisants, ils dépendent du poids, de l'activité physique et de la composition de la ration alimentaire.

Les besoins sont de : 0,5 mg pour 1000 kcal

On la trouve dans les céréales, les légumineuses, les levures.

■ La vitamine B2

L'insuffisance de vitamine B2 chez la personne âgée entraîne une carence.

Les besoins sont de : 1,4 à 1,8 mg par jour

On la trouve dans le lait, les fruits oléagineux, l'œuf, le foie d'animaux.

■ La vitamine B6

L'apport recommandé est de : 2 mg par jour

On la trouve dans les abats, le poisson, la viande, les céréales.

■ Les Folates

Les besoins sont de : 150 à 200 g par jour

On les trouve dans les légumes verts (à feuille), les œufs, le foie, les abats, la viande .

■ La vitamine C

Les besoins sont de : 60 à 100 mg par jour

On la trouve dans les agrumes, les légumes verts, les fruits rouges (cette vitamine est partiellement détruite à la cuisson).

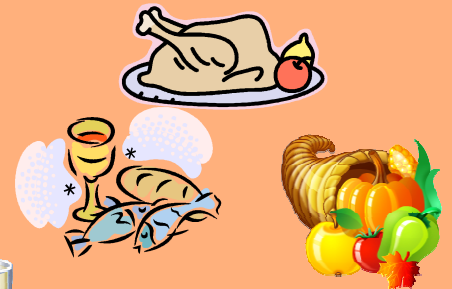
TYPE D'ALIMENTATION POUR UNE PERSONNE AGE

2000 kcal - 1200 mg de calcium

- **Petit déjeuner** : 1 bol de lait + 1 à 2 morceaux de sucre
50 g de pain avec 1 noix de beurre
1 yaourt + 2 c à c de sucre



- **Déjeuner** : crudités avec 1 c à s d'huile
viande ou poisson
féculent + beurre ou huile, ou légumes cuits
1 fruit cru ou cuit
2 tranches de pain
et 2 verres d'eau



- **Collation** : 1 grande tasse de lait + céréales
ou laitage, ou entremet et biscuits secs



- **Dîner** : potage (viande, poisson, œuf, en cas d'absence au déjeuner)
légumes cuits ou féculents (en fonction du déjeuner)
1 yaourt + sucre
2 tranches de pain
et 2 verres d'eau



ALIMENTATION NORMALE

Une alimentation normale doit comprendre 3 repas principaux et une collation l'après-midi. Chaque repas doit apporter un produit laitier, du pain, des céréales, des fruits frais, et des légumes verts. Un plat de viande 1 fois par jour, des œufs 3 à 4 fois par semaine, du poisson 2 à 3 fois par semaine.

Ne pas oublier de boire : 1,25 à 1,5 litre par jour.