



**“Bien manger pour mieux
vieillir” - 07-04-2023**

Marilyne SOURD-PUVILLAND

Diététicienne – Nutritionniste et Infirmière

Cabinet Alp’Diététique – Saint Egrève

Quelques chiffres !



-
- En 2023, les personnes de plus de 60 ans représentent 1/4 de la population française.
 - D'ici 2050 = elles pourraient représenter 1/3 de la population.
 - Augmentation du nombre de personnes âgées dépendantes = 1,2 millions de personnes en 2012. Estimation à 2,3 millions de personnes d'ici 2060.

Quelques chiffres !



-
- **Importance des maladies chroniques dans la population =** pathologies cardio et neuro-vasculaires (AVC), troubles neurocognitifs majeurs (Alzheimer), maladies respiratoires chroniques (BPCO), le diabète et les cancers.
 - 1 personne dépendante sur 2 vit actuellement en institution.
 - **La priorité** = prévention de la perte d'autonomie.
 - **Favoriser le vieillissement en bonne santé = Alimentation !!**

Modifications physiologiques.



- **Goût** : il s'estompe avec l'âge (75% des plus de 80 ans).
- **Appareil masticateur** : Élément essentiel pour garantir une bonne alimentation. Si les dents sont en mauvais état → tissu osseux diminue au niveau des mandibules → mauvaise utilisation des appareils dentaires.
- **Atrophie des glandes salivaires** : diminution du flux salivaire → assèchement des muqueuses → apparition de mycoses oropharyngiennes.

Modifications physiologiques.



- **Baisse des sécrétions acides de l'estomac** : pH devient plus alcalin
→ digestion plus difficile → pullulation microbienne possible.
- **Baisse des sécrétions enzymatiques digestives.**
- **Odorats** : modifications plus importantes que pour le goût → peut favoriser une anorexie.
- **Organes** : l'ensemble des organes est soumis au vieillissement.

Modifications métaboliques.



- **Métabolisme de base** : diminue avec l'âge → de plus, moins bonne assimilation globale des aliments.
- **Composition corporelle** : baisse de la masse musculaire au profit de la masse grasseuse.
- **Métabolisme lipidique** : certains acides gras deviennent essentiels car plus suffisamment synthétisés.
- **Sécrétion d'insuline** → insulino-résistance.
- **Perte de l'efficacité de l'absorption digestive** pour le calcium, le fer, la vitamine B12.
- **Diminution de la masse hydrique.**

Psycho-socio-environnementales



-
- Apparition de maladies +/- chroniques : altération de l'appétit.
 - Prise de traitements médicamenteux, polymédication.
 - Changements dans la vie familiale : perte du conjoint, séparation.
 - Hospitalisation, entrée en institution.
 - Isolement social.

Besoins énergétiques.



- Besoins nutritionnels équivalents voire supérieurs à ceux des adultes < 70 ans → **25 à 30 kcal/kg/jour.**
- **Si pathologie ou dénutrition : 30 à 40 kcal/kg/jour.**
- Par exemple : homme de 70 kg = apport moyen énergétique de 1925 kcal/jour.
- Besoins à adapter au niveau d'activité physique et état de santé de la personne.

Besoins protéiques.



- **Apports spécifiques en protéines !**
- Apport nutritionnel conseillé (ANC) **de 1 à 1,2 g/kg/jour** sans absence de problème de santé majeur. **Sinon 1,2 à 1,5g/kg/jour.**
- **Pour rappel, chez l'adulte < 70 ans : 0,83 g/kg/jour.**
- Homme de 70 kg : 77g de protéines/jour → 120g de viande + 150 ml de lait + 125g de yaourt + 30g de fromage.

Besoins spécifiques.



-
- **Calcium** → rôle dans la minéralisation osseuse et des dents + lutter contre la fragilité osseuse et l'ostéoporose.
 - **Autres rôles du calcium** : contraction musculaire, coagulation sanguine, contraction de l'influx nerveux.
 - **2/3 du besoin doit être d'origine laitière** car meilleur Coefficient d'Utilisation Digestive.

Besoins spécifiques.



- Apports en calcium recommandés **de 1200mg/jour pour adultes > 75 ans.**
- Adultes < 75 ans → 950 mg/jour.
- **1200 mg/jour → 1 produit laitier/repas + 1 à la collation.**
- Aliments à privilégier : produits laitiers, légumes verts et crucifères (choux, épinards, brocolis), fruits oléagineux (amandes, noix), eaux minérales (Hépar, Courmayeur, Contrex), légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots).

Besoins spécifiques.



-
- Augmenter l'absorption du calcium en **augmentant l'apport de la vitamine D, du phosphore et du magnésium.**
 - **Vitamine D** : poissons gras, sardines, maquereaux, exposition au soleil.
Supplémentation médicamenteuse de vitamine D.
 - **Phosphore** : viandes, poissons, œufs, produits laitiers.
 - **Magnésium** : amandes, eaux minérales, noix de cajou, banane.

Pathologies du vieillissement



-
- **Maladies chroniques** : diabète, dyslipidémies, hypertension artérielle, cancers.
 - **Troubles digestifs.**
 - **Surpoids.**
 - **Ostéoporose.**
 - **Troubles cognitifs.**
 - **Fonte musculaire, dénutrition.**

Les conséquences de la dénutrition.

- Infections multiples.
- Chutes.
- Fonte de la masse musculaire.
- Retentissement psychique et relationnel.
- Altération des différentes fonctions physiologiques essentielles (musculaire, immunitaire, cicatrisation).
- Le décès quand la perte de masse protéique excède 50%.



Repérer les premiers signes...



- Un changement d'alimentation suite à un évènement (hospitalisation, décès d'un proche...)
- Des difficultés pour faire les courses, la cuisine, préparer les repas.
- Une perte d'autonomie physique ou psychique.
- Des problèmes bucco-dentaires entraînant des difficultés pour s'alimenter.
- Des troubles de la déglutition.
- Un état de fatigue inhabituel.
- Une perte de poids de 5 à 10% en 1 mois et 10 à 15 % en 6 mois.





Mesure du poids !!

- Une pesée hebdomadaire ! Geste préventif, facile et utile.
- Permet de déceler rapidement une perte anormale du poids. Si votre poids varie de plus de 2 à 3 kilos d'une semaine à l'autre, cela signe une anomalie!
- Un diagnostic rapide permet de détecter la cause et de traiter le problème avant que celui ci ne s'aggrave.
- Si prise ou perte de poids anormale, consultez votre médecin ou un diététicien !!





Mesure du poids !!

- **Pesée hebdomadaire indispensable** pour les personnes chez qui la perte de poids n'est pas réversible:
- Personnes âgées > 75 ans.
- Patients en chimiothérapie.
- Personnes souffrant de pathologies chroniques, portant un appareil dentaire, souffrant d'isolement social, de dépression.





Mesure du poids !!

- Calcul de l'IMC (Indice de Masse Corporelle).
- $IMC = Poids / Taille (m^2)$.
- Méthode fiable pour les femmes et hommes adultes de 18 à 65 ans mais ne peut pas être utilisée telle quelle pour les femmes enceintes ou allaitantes, les seniors, les sportifs d'endurance ou les personnes très musclées.





Mesure du poids !!

- L'interprétation de l'IMC se fait selon les critères définis par l'OMS.
- La dénutrition débute en dessous de 18,5. Elle est sévère en dessous de 17.
- Chez la personne âgée, les seuils sont plus hauts : 21 pour la dénutrition et 18 pour la dénutrition sévère.



Critères de diagnostic de la dénutrition.

Chez l'adulte de - de 70 ans⁷

Critères phénotypiques

- Perte de poids $\geq 5\%$ en 1 mois ou $\geq 10\%$ en 6 mois ou $\geq 10\%$ par rapport au poids habituel (avant le début de la maladie)
- IMC $< 18,5 \text{ kg/m}^2$
- Réduction quantifiée de la masse et/ou de la fonction musculaire

Critères étiologiques

- Réduction $\geq 50\%$ de la prise alimentaire > 1 semaine, ou toute réduction des apports > 2 semaines*
- Absorption réduite (maldigestion / malabsorption)
- Situation d'agression (hypercatabolisme protéique avec ou sans syndrome inflammatoire) : pathologie aiguë ou chronique évolutive ou maligne évolutive

LA COMBINAISON D'AU MOINS 1 CRITÈRE PHÉNOTYPIQUE
ET AU MOINS 1 CRITÈRE ÉTIOLOGIQUE SUFFIT AU DIAGNOSTIC

Chez l'adulte de + de 70 ans⁸

Critères phénotypiques

- Perte de poids $\geq 5\%$ en 1 mois ou perte de poids $\geq 10\%$ en 6 mois
- IMC $< 21 \text{ kg/m}^2$
- Albuminémie $< 35 \text{ g/L}$
- Mini Nutritional Assessment® Global < 17 (/30)

1 SEUL CRITÈRE SUFFIT AU DIAGNOSTIC





Quand s'alerter ?

- Une perte de poids récente de 3 kgs ou plus.
- La prise de moins de 3 repas/jour et/ou une assiette non terminée.
- Un frigo vide ou des restes de nourriture qui s'accumulent.
- Des vêtements qui « flottent » ou une alliance qui ne tient plus au doigt.





- **Lait et produits laitiers :**
- **De 3 à 4 produits laitiers/jour** pour leurs apports en protéines, calcium et vitamines.
- **Variez les produits laitiers.**
- **1 portion = 1 yaourt/1 fromage blanc/30g de fromage/150 à 200 ml de lait.**





- Vigilance sur les fromages à pâte dure (Comté, Beaufort) riches en lipides + les fromages à pâte persillée (Roquefort, Bleu) riches en sel.
- Consommer des produits laitiers autrement : lait dans sauces ou la purée, fromage dans les gratins, lait dans le potage.





- Viandes, poissons et oeufs :
- 1 ou 2 fois/jour pour leurs apports en protéines et en omégas-3 pour les poissons gras.
- Besoins en protéines et en calcium + élevés chez la P.âgée.
- 1 portion = 100g viande, poisson ou crustacés/2 oeufs.
- Limitation des préparations frites ou panées.





- Limitez la viande hors volaille (boeuf, agneau, porc) à moins de 500g/semaine.
- Limitez la charcuterie à moins de 150g/semaine.
- Abats : foie, langue, rognons = richesse en vitamines et minéraux.
- Au moins 2 portions de poisson par semaine dont 1 poisson gras.





- **Féculents** : Présents à chaque repas et en quantité variable, selon l'appétit et l'activité physique.
- Pour leurs apports en énergie, protéines végétales et en fibres.
- Varier les féculents : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, haricots, lentilles, sarrasin, chataîgnes.





-
- Diminuer les féculents raffinés (pain blanc, riz blanc).
 - Augmenter votre consommation de féculents complets : pain complet, pâtes et riz complets... pour leurs apports en fibres, en vitamines du groupe B et en minéraux.
 - Privilégiez les céréales complètes biologiques.





- Légumineuses = intérêt nutritionnel particulier !
- Consommez en au moins 2 fois par semaine !
- Riches en fibres, en protéines, très bonne source de vitamines B et de minéraux (fer, magnésium, calcium) et pauvres en matières grasses.
- Intérêt particulier si réduction des protéines animales.
- 100 g de lentilles, fèves, pois cassés = 20 g de protéines.





- **Fruits et légumes : Au moins 5 portions/jour, en privilégiant les légumes et fruits frais, de saison.**
- Crus, cuits, nature ou préparés.
- Frais, surgelés ou en conserve.
- Pour leurs apports en vitamines et minéraux, fibres et antioxydants.





- 1 portion = 150g de légumes ou de fruits.
- 1 bol de crudités = 1 bol de soupe = $\frac{1}{2}$ assiette de légumes cuits.
- 1 fruit type pomme/poire/banane = 2 fruits de type abricot/kiwi/clementine = 1 poignée de petits fruits = 1 compote sans sucre ajouté (150g).





- Recommandation de consommer 30g/jour (= 1 petite poignée) de fruits à coque (noix, noisettes, amandes) non salés.
- Richesse en fibres, protéines végétales, calcium et omégas 3.
- Ajout éventuel de fruits secs : abricots, pruneaux, figues.
- Riches en énergie, fibres et minéraux.





-
- **Matières grasses** : A consommer avec modération, à chaque repas.
 - Varier les origines en privilégiant celles d'origine végétale.
 - Pour leurs apports en énergie, acides gras essentiels et vitamines.





-
- **Limitez les graisses d'origine animale (beurre, crème...)**
 - **Privilégiez matières grasses riches en omégas 3, pour la protection du système cardio-vasculaire et cérébral.**
 - **Huile de colza, de lin, de noix ! Riches en omégas 3.**





- **Veillez à leur utilisation !**
- **Pour la cuisson : favoriser l'huile olive raffiné ou vierge, l'huile arachide ou le beurre clarifié.**
- **Evitez l'huile de noix, de lin, de noisette, l'huile olive extra vierge, le beurre et la margarine = instables à la cuisson !**





- A éviter en dehors des repas : préférez une consommation au cours des repas ou en collations.
- Limitez les boissons sucrées (sodas, nectars, boissons sucrées à base de fruits) et les confiseries.
- Limitez les aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, chocolat, glaces, barres chocolatées, crèmes desserts du commerce...)
- Privilégiez les fruits à croquer, en salade, en sorbet, les fruits secs.





- Eau : entre 1 et 1,5 litre/jour, au cours et en dehors des repas.
- Consommation hydrique supplémentaire si : fièvre, vomissements, diarrhées, en cas de forte chaleur, si prise de diurétiques ou laxatifs et en cas d'effort physique.
- Autres sources d'hydratation : soupe, bouillon, tisane, légumes et fruits frais.
- Boissons alcoolisées et sucrées : A limiter !





- Réduisez l'ajout de sel en cuisine et de sel de table !
- Limitez la consommation d'aliments gras et salés : produits apéritifs salés, charcuterie, plats préparés, préparations industrielles (soupes, quiches, pizzas), certaines eaux gazeuses (Vichy, St Yorre, Arvie).
- Ne supprimez pas le sel de votre alimentation sans prescription médicale !





- Pourquoi limiter le sel ?

- Augmentation de la tension artérielle → HTA.
- Augmentation de la rétention d'eau, de l'ostéoporose.
- A terme risque de maladies cardiovasculaires → insuffisance cardiaque, rénale, HTA, AVC.





- 30 minutes d'activité cardio-respiratoire modérée, au moins 5 fois par semaine.
- + renforcement musculaire au moins 2 fois/semaine.
- + assouplissements au moins 2 fois/semaine.
- + exercices d'équilibre au moins 2 fois/semaine.





- **Recommandations de 7000 à 10 000 pas/jour.**
- **Activité physique améliore → douleurs, incapacité à faire certains mouvements, moral.**



Merci de votre attention !!

- **Marilyne SOURD-PUVILLAND**
- **Cabinet Alp'Diététique à Saint Egrève.**
- **Diététicienne Nutritionniste et Infirmière Diplômée d'Etat.**
- [Alp'Diététique Cabinet-Diététicienne Nutritionniste-Infirmière Diplômée | Facebook](#)
- **www.alpdietetique.com**

ALP' DIÉTÉTIQUE

