



Alimentation des séniors : donner du goût aux repas, pour donner du goût à la vie

Modification du métabolisme, diminution de l'appétit, altération du goût, isolement, difficulté à cuisiner : en vieillissant, se nourrir ne va plus toujours de soi... À l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées (1^{er} octobre 2014), l'AFDN rappelle les principes d'une alimentation équilibrée, condition de la qualité de vie.

Contrairement aux idées reçues, avec l'âge, les besoins nutritionnels ne faiblissent pas (certains même augmentent). En revanche, l'appétence pour la nourriture diminue. Pour faire face à cette difficulté, les personnes âgées doivent « bien » manger, c'est-à-dire non seulement couvrir leurs besoins physiologiques mais aussi garder « l'envie de manger ».

Bien manger pour vieillir en forme

Comme à tout âge, **une alimentation équilibrée** prévient la survenue des maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers...). Après 55 ans, à ce risque accru vient s'ajouter celui de la dénutrition. Il faut donc veiller à l'apport en **protéines**, poisson ou viande, mais aussi végétales (céréales : boulgour, riz, avoine... ; légumineuses : haricots, lentilles, pois chiches...), qui peuvent davantage susciter l'appétit. Trois fois par jour, les **produits laitiers**, seuls (morceau de fromage, verre de lait, yaourt...) ou dans des préparations (lait, fromage râpé...) sont aussi importants pour prévenir l'ostéoporose. Les **fibres** préviennent les carences ; elles sont apportées par cinq fruits et légumes par jour, qui peuvent être présentés sous forme de jus, potages, compotes...

Les produits sucrés ne sont pas interdits à condition d'être consommés avec modération. **Les régimes restrictifs** (sans sel, sans résidus, diabétique avec contrôle des glucides...), anorexigènes, sont tout à fait **déconseillés**.

[...]

Cette alimentation se répartit sur **trois repas**, auxquels peuvent s'ajouter une ou deux collations. Et surtout, ne jamais oublier que la meilleure prévention contre l'éloignement de la nourriture, c'est le

plaisir : du goût, de la convivialité, de l'esthétique (environnement et présentation de l'assiette), voire de la préparation par soi-même.

Chez des personnes qui perdent la sensation de soif, **l'hydratation** est également fondamentale : au moins un litre d'eau par jour, éventuellement aromatisée avec un peu de citron ou de menthe pour donner du goût, encore plus s'il fait chaud dehors ou dans la pièce, ou en cas de fièvre, de diarrhée ou de vomissements.

Deux points essentiels à surveiller

- **Le poids** : se peser tous les mois, voire toutes les semaines en cas de situations à risque (déshydratation, infection, hospitalisation, choc émotionnel, insuffisance cardiaque...) est très important pour pouvoir alerter le médecin généraliste en cas de perte de 2 kg ou plus dans le mois.
- **L'activité** : avoir une activité physique (faire les courses, se promener, jardiner, faire le ménage, faire quelques exercices...), intellectuelle ou de loisirs (lecture, mots croisés, télévision...), sociale (voir sa famille, ses amis, faire partie d'une association...) est aussi essentiel.

ZOOM > la dénutrition en institution : une prise en charge sur plusieurs fronts

- Évaluation de l'état nutritionnel
- Surveillance quotidienne du poids
- Enrichissement des préparations en protéines et en calories. Exemple : rajout dans le potage de poudre de lait, de jaunes d'œufs, de dés de jambon, de crème fraîche, de petites pâtes...
- Si nécessaire : prescription de compléments nutritionnels
- Fractionnement de l'alimentation en plusieurs petits repas

Contacts presse : agence becom! T. 01 42 09 04 34 / www.becomagence.com

Mathilde Heidary, m.heidary@becomagence.com / **Amélie Testa**, a.testa@becomagence.com