

L'ALIMENTATION DE LA PERSONNE AGEE



ENREGISTRÉ A L'API SOUS LE NINA : MA.BKO 2020.A.4074 DU 20/04/2020 / NIF : 08 62 14 95 63 C
ADRESSE : BAMAKO-YIRIMADJO 1008 LOGEMENTS, BAMAKO-MALI
TÉLÉPHONE : (+223) 73 71 50 44
SITE WEB: WWW.HND-CONSULTING.COM / EMAIL: HNDCONSULTING20@GMAIL.COM

SOMMAIRE

I. Focus

II. Les changements physiques et physiologiques chez les personnes âgées

III. Les apports nutritionnels conseillés pour les personnes âgées

IV. Comment prévenir ou mieux gérer les maladies liées à l'alimentation

V. Conclusion



FOCUS

Contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge. Ils se modifient pour répondre aux évolutions du métabolisme. Pour vieillir en bonne santé, il est essentiel d'adopter de bonnes pratiques alimentaires afin de fournir à l'organisme tous les nutriments dont il a besoin. Les personnes âgées ont tendance à diminuer leur apport alimentaire. Une baisse de l'appétit et les modifications physiologiques apportent des changements sur leur façon de s'alimenter. La solitude, l'isolement, la dépression et la perte de convivialité peuvent également fragiliser les personnes âgées et les conduire à une sous-alimentation et à la dénutrition lorsque les apports nutritionnels sont insuffisants pour couvrir les besoins de l'organisme.

Or les besoins énergétiques sont quasi identiques à ceux de l'adulte (de 30 à 35 Kcal/Kg/J). Même si les dépenses énergétiques peuvent apparaitre moins importantes en raison d'une baisse de l'activité physique, l'organisme utilise difficilement les composants des aliments avec l'âge**(2)**.

Que faut-il privilégier dans son alimentation quand on est une personne âgée ? Que faut-il limiter ? Quels sont les bienfaits d'une alimentation équilibrée ?



II.LES CHANGEMENTS PHYSIQUES ET PHYSIOLOGIQUES CHEZ LES PERSONNES AGÉES :

Les modifications physiologiques et physiques	Conséquences
Diminution de l'appétit	Risque de dénutrition et de sous-alimentation
Diminution de la sensation de soif	Risque de déshydratation
Modification de la perception du gout et de l'odorat	Préférence pour les gouts sucrés et difficulté de perception de certaines saveurs
Problème buccodentaire	Difficulté à mastiquer
Diminution du flux salivaire et des secrétions d'acides gastriques	Ralentissement de la digestion
Ralentissement du transit intestinal	Tendance à constiper
Difficulté à se déplacer	Isolement social et alimentation inadaptée



III. LES APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS POUR LES PERSONNES ÂGÉES :

Les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge.

Ils se modifient pour répondre aux évolutions du métabolisme.

L'alimentation doit être adaptée aux besoins de chacun. Les besoins nutritionnels d'une personne âgée sont identiques, voire supérieurs à ceux d'un adulte(4).



- **Les besoins en eau :**

Boire de l'eau est essentiel pour rester en forme, en particulier pour le senior, et ce, pour plusieurs raisons :

en vieillissant, la proportion d'eau dans le corps diminue, il est donc essentiel de s'hydrater régulièrement ;

les reins ont besoin d'une plus grande quantité d'eau pour bien fonctionner ;

la sensation de soif diminue avec l'âge.

Un manque d'eau peut avoir des conséquences néfastes sur la santé du senior, notamment des crampes musculaires, des infections urinaires, des maux de tête, de la fatigue, etc. Ainsi, à partir de 65 ans, il est recommandé de consommer au moins 1,5 litre d'eau par jour. S'il est primordial de boire plus en période de forte chaleur pour éviter la déshydratation, il ne faut pas pour autant oublier de s'hydrater pendant l'hiver.





° LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES :

De bons apports énergétiques sont essentiels pour rester en bonne santé. En fonction de la santé des sujets, ils s'élèvent à 1 800 kcal/j chez la femme et 2 000 kcal/j chez l'homme. Ces besoins augmentent si le sujet est malade, car la dépense énergétique de repos s'avère plus importante(4).



°LES BESOINS EN MACRONUTRIMENT :

-LES PROTÉINES :

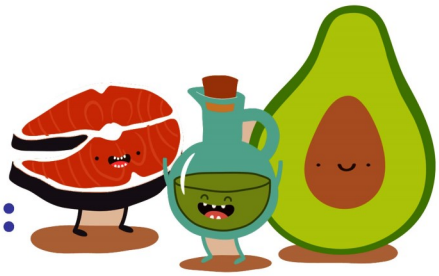
Comme tout le monde, un senior a besoin d'un apport protéinique quotidien pour éviter la fragilisation et l'affaiblissement de l'organisme. Les besoins en protéines sont de 1 g/kg/j et deux fois plus chez les sujets malades. Les protéines d'origine animale, comme la viande, les œufs et les laitages sont à privilégier, car elles contiennent tous les acides aminés nécessaires (4)



°LES GLUCIDES :

Les personnes âgées ont aussi besoin de glucides. Aucun sucre simple ou complexe n'a été répertorié comme un nutriment indispensable. La recommandation ne porte que sur la ration globale en glucides et devrait représenter 50 % de l'apport énergétique(5). Privilégiez de préférence les glucides complexes aux glucides simples. On les retrouve notamment dans des légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiche), des céréales et des aliments à base de céréales (pain, semoule, pâtes, etc.). Ceux-ci rendent plus facile l'ingestion de certains aliments(4).

°LES LIPIDES :



Les personnes âgées ont aussi besoin de glucides. Aucun sucre simple ou complexe n'a été répertorié comme un nutriment indispensable. La recommandation ne porte que sur la ration globale en glucides et devrait représenter 50 % de l'apport énergétique(5). Privilégiez de préférence les glucides complexes aux glucides simples. On les retrouve notamment dans des légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiche), des céréales et des aliments à base de céréales (pain, semoule, pâtes, etc.). Ceux-ci rendent plus facile l'ingestion de certains aliments(4).



°LES BESOINS EN VITAMINES ET AUTRES MICRONUTRIMENTS

L’alimentation des personnes âgées doit aussi inclure des aliments riches en vitamines et en oligoéléments ou minéraux.

- CALCIUM : 

Il est important de s’assurer que le calcium soit intégré dans l’alimentation de la personne âgée. Ainsi, chez les personnes âgées, un apport calcique alimentaire de 1 200 mg/jour est recommandé.
La consommation de calcium au quotidien est primordiale pour renforcer les os et les articulations.
Le calcium se trouve principalement dans les produits laitiers (lait, yaourt, fromage), dans certaines eaux minérales et dans les fruits à coques (amandes, noisettes, noix….)(4).
Pour un senior, les vitamines importantes sont notamment :

Pour un senior, les vitamines importantes sont notamment :

- LES VITAMINES B9 ET B12 : 

Elles agissent sur le cerveau et la mémoire ;

- LA VITAMINE C : 

Elle renforce le système immunitaire. Avec l'âge, le risque de développer l'ostéoporose s'accroît.

- LA VITAMINE D : 

Elle aide à fortifier les muscles ainsi que les os et favorise l'absorption de la vitamine C.

Les minéraux sont tout aussi importants. A titre d'exemple, une personne âgée a besoin de 3 g/j de potassium, 15 mg/j de zinc et de 360 mg/j de magnésium.

IV. COMMENT PREVENIR OU MIEUX GERER LES MALADIES LIEES A L'ALIMENTATION :

Une alimentation équilibrée permet à la personne âgée de rester en bonne santé. Il n'y a ni "bons" ni "mauvais" aliments. La clé est de manger des produits variés, de qualité (de préférence non transformés), et en quantité raisonnable(3).

Afin de limiter le risque de dénutrition, il est indispensable de manger trois repas équilibrés par jour, dont un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner, auxquels peut être ajouté un goûter dans l'après-midi à base de laitages. Un régime alimentaire équilibré se compose de :

- Fruits et légumes : veillez consommer au moins cinq par jours ;
- Céréales à chaque repas : pain, riz, pâtes, etc. ;
- Produits laitiers trois à quatre fois par jour : lait, yaourt, fromage, etc. ;
- Protéines : il est préférable de favoriser les viandes maigres (poulet, poisson) ou le poisson pour le repas du soir. Il est conseillé de consommer peu de viande rouge (deux fois par semaine) ;
- Matières grasses : privilégiez les huiles végétales (l'huile d'olive, de colza) riches en oméga ;

sucre : préférez les sucres lents (lentilles, pois chiche, légumes, fruits) ;

- boissons : au moins 1,5 litre d'eau par jour est conseillé (y compris le thé, les infusions, les jus de fruits…)

Adapter l'alimentation des personnes âgées à leur état de santé, et aussi à leurs goûts est essentiel(4). Aussi, il est capital pour la personne âgée de bien s'hydrater et de ne pas attendre la sensation de soif, qui diminue avec l'âge. Il est conseillé de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour et les autres boissons (non sucrées de préférence). L'activité physique joue également un rôle essentiel sur la régulation du poids et le maintien du métabolisme. La pratique d'au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour permettrait de protéger les personnes âgées de certaines maladies, de prévenir la prise de poids, et de maintenir le capital musculaire (3).

Avec l'âge, le senior souffre d'une altération du goût. Lorsque c'est le cas, la qualité gustative des repas peut être améliorée en relevant les plats avec des épices ou des herbes. En outre, privilégier des plats que la personne âgée apprécie est préconisé pour l'aider à retrouver l'appétit.

Le repas doit avant tout constituer un bon moment, si possible partagé. Par ailleurs, une difficulté de mastication liée au vieillissement peut entraîner un trouble alimentaire et, à terme, une dénutrition. Il faut alors préparer des repas faciles à mâcher, comme des purées, des yaourts ou des soupes. Lorsqu'une personne n'est plus en mesure de s'alimenter ou de préparer seule ses repas, faire appel aux services d'aide à domicile ou à un membre de la famille peut s'avérer nécessaire. En cas de perte d’autonomie la solution adaptée est le partage de repas. Le partage et la convivialité sont également essentiels pour retrouver le plaisir de manger.



V. CONCLUSION:

L’alimentation de la personne âgée doit être équilibrée, variée (qui apporte tous les éléments essentiels) dans le but de prévenir certaines maladies liées à l’alimentation et aussi pour maintenir une bonne santé. Une alimentation adaptée prend en considération le facteur plaisir.

Mieux manger passe par un respect strict des différentes recommandations.

Pour cela il faut une attention particulière et ne pas hésiter à aller vers le cabinet nutritionnel pour recevoir des conseils et une prise en charge adaptée.

Bibliographie :

1. personne âgée statistique - Recherche Google [Internet]. [Cité 24 mars 2022]. Disponible sur: https://www.google.com/search?q=personne+ag%C3%A9e+statistique&rlz=1C1XXVF_frML997ML997&oq=personne++ag%C3%A9e+stat&aqs=chrome.1.69i57j0i512j0i22i30l6.21375j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8
2. l'alimentation de la personne âgée - Recherche Google [Internet]. [Cité 24 mars 2022]. Disponible sur: https://www.google.com/search?q=l+alimentation+du+personne+ag%C3%A9e&rlz=1C1XXVF_frML997ML997&oq=l%27alimenta-tion+du+personne+&aqs=chrome.1.69i57j33i22i29i30l4.12912j1j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8
3. Alimentation de la personne âgée : quels aliments faut-il privilégier ? [Internet]. Institut Amelis. 2021 [cité 24 mars 2022]. Disponible sur: https://institut.amelis-services.com/sante/nutrition/une-cuisine-adaptee-et-appetissante-pour-la-personne-agee/
4. L'alimentation des personnes âgées : un facteur déterminant pour rester en bonne santé [Internet]. [Cité 24 mars 2022]. Disponible sur: https://www.independanceroyale.com/bien-etre/sante/alimentation/nutrition
5. Cours [Internet]. [Cité 24 mars 2022]. Disponible sur: http://campus.cerimes.fr/geriatrie/enseignement/geriatrie5/site/html/2.html