



MON GUIDE NUTRITION



POURQUOI CE GUIDE ?

En France, nous vivons de plus en plus longtemps grâce aux progrès de la médecine. En revanche, dès 65 ans, apparaissent des maladies qui peuvent impacter la qualité de vie et le confort du quotidien.

Ces maladies ont pour conséquence la dépendance et sont responsables dans la majorité des cas d'une hospitalisation voire d'une entrée en EHPAD.

Il est pourtant possible d'anticiper et de prendre en charge ces maladies grâce à une alimentation adaptée et quelques nouvelles habitudes simples.



Il est parfois difficile de savoir ce qu'il faut faire en pratique quand on se retrouve confronté à une pathologie ou à des maux qui impactent notre prise alimentaire.

Votre Guide Nutrition est là pour vous accompagner et vous apporter des réponses concrètes. Il a été réalisé par des diététiciens et experts de la Nutrition spécialisés dans les enjeux du vieillissement.

COMMENT BIEN VIEILLIR ?

Les études scientifiques montrent qu'il existe deux étapes clés.

1. A partir de 65 ans, les principales pathologies rencontrées sont :

- L'hypertension
- Le diabète de type 2
- L'excès de cholestérol
- Le surpoids

Celles-ci s'expliquent du fait d'un changement dans le rythme de vie (sédentarité, alimentation, tabac, ...) mais aussi de la physiologie liée à l'âge (résistance à l'insuline, vieillissement cellulaire)

2. A partir de 75 ans, ce sont d'autres modifications et ainsi d'autres pathologies qui peuvent apparaître :

- Des troubles digestifs
- Des douleurs buccodentaires
- Une perte de mobilité avec des risques de chute augmentés
- Une perte de poids liée à une dénutrition

Si on adopte de bons réflexes alimentaires et une hygiène de vie adaptée, il est possible d'éviter ou de ralentir l'apparition de ces maladies.

L'alimentation ainsi que l'activité physique adaptée sont les piliers d'un vieillissement réussi.

Pour autant, n'oublions pas que manger est un acte culturel qui doit rester un moment de convivialité et de plaisir.

Partager un repas, cuisiner pour soi et pour ses proches, faire ses courses sont autant d'activités qui permettent de garder ce plaisir de la vie.



LES BASES DE LA NUTRITION

Pour vivre, nous avons besoin d'énergie, apportée par des calories. Cette énergie est nécessaire pour faire fonctionner notre organisme, elle palie ainsi à 2 types de dépenses énergétiques : le métabolisme basal et l'activité physique.



- **Le métabolisme basal** permet de répondre aux besoins de nos organes : poumons, cœur, intestin, foie, cerveau, ...

- Nous avons également besoin d'énergie pour **activer nos muscles** dans nos activités du quotidien : se lever, marcher, jardiner, ...



A partir de 65 ans, on estime les besoins caloriques journaliers à environ **2000 kcal**. Ces besoins varient en fonction du sexe, de l'âge et de l'activité physique pratiquée quotidiennement. Ces besoins peuvent être augmentés en cas de pathologies associées : infection, inflammation, cancer, ...

Nous allons trouver cette énergie dans les aliments que nous consommons sous forme de nutriments : **les protéines, les glucides et les lipides.**



LES PROTÉINES

Elles interviennent **dans la constitution de la peau mais aussi des muscles et des os**. On distingue les protéines animales (viandes, poissons, œufs, produits laitiers) des protéines végétales (soja, légumes secs essentiellement, céréales). Les deux sources sont essentielles et sont complémentaires.



LES GLUCIDES

Ils interviennent comme **carburant pour tenir toute la journée**. On distingue les glucides complexes (céréales, pâtes, riz, pommes de terre, pain et dérivés, farine, ...) des glucides simples (légumes, fruits, laitage mais aussi produits sucrés). Les glucides complexes permettent d'apporter de l'énergie sur du long terme. Les glucides simples, quant à eux, sont plus rapidement digérés. A noter que les fruits et les légumes sont bénéfiques aussi pour leur apport en fibres.



LES LIPIDES

Appelés aussi graisses, ils permettent de **maintenir notre corps à la bonne température et participent à la constitution de notre système nerveux**. On distingue les lipides d'origine animale (beurre, crème, charcuterie, fromage, ...) des lipides d'origine végétale (huiles végétales). Nous avons besoin des deux sources de lipides pour une bonne complémentarité en vitamines et acides gras (saturés, oméga 3 et oméga 6). A noter que les oméga 3, présents dans les noix, l'huile de lin, huile de colza, les poissons gras, ... seraient bénéfiques pour prévenir les troubles de la mémoire.

Notre organisme a aussi besoin d'eau, de vitamines, de minéraux et de fibres pour assurer toutes les fonctions mécaniques, hormonales et chimique.

L'EAU

Le corps est constitué à 70-80% d'eau. Il est donc nécessaire de combler ce besoin en buvant **a minima 1L d'eau par jour soit 8 verres / jour**. La boisson peut être de l'eau plate ou pétillante, de l'eau aromatisée ou des tisanes. D'autres boissons peuvent venir compléter ces apports : soupes, jus de fruits par exemple.

LES MINÉRAUX

Il en existe là aussi un certain nombre. Ils ont tous des rôles différents mais importants pour le bon fonctionnement de notre organisme.

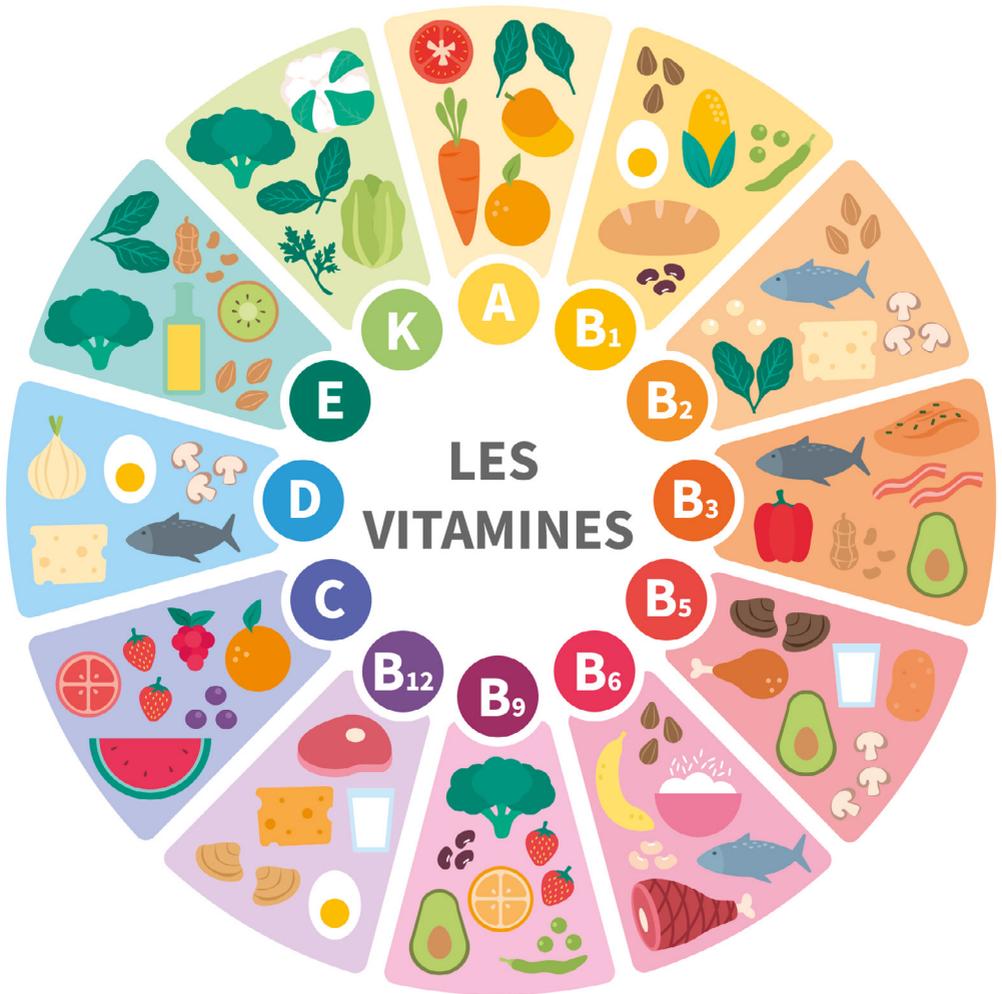
Prenons l'exemple du calcium : A partir de 65 ans, **le besoin en calcium est augmenté** (1200mg/jour) car il participe à la constitution et la fortification des os et des dents. Il **limite ainsi les risques d'ostéoporose, des fractures du col du fémur ou encore des troubles dentaires**. Nous trouvons le calcium dans les produits laitiers essentiellement (fromage, yaourt et lait)

LES FIBRES

Présentes dans les légumes secs, les céréales dites complètes ou non raffinées, les légumes et les fruits, les fibres assurent la régulation de notre transit intestinal. Elles nourrissent notre flore microbienne. Associées à l'eau et à l'activité physique, nos besoins quotidiens sont de 25 à 30g.

LES VITAMINES

Il existe différentes vitamines. Une alimentation variée et équilibrée permet de couvrir nos besoins. Supprimer un aliment c'est prendre le risque d'être carencé. Une exposition correcte au soleil va permettre également la synthèse de la vitamine D. Pensez à demander une supplémentation sur la période automne hiver à votre médecin.



QUE MANGER EN CAS DE... ?

DIABÈTE

Le **diabète de type 2** est une maladie caractérisée par une hyperglycémie, c'est-à-dire par **un taux trop élevé de glucose (sucre) dans le sang**.

C'est grâce à une hormone, l'insuline que nous digérons, sous forme de glucose, les glucides contenus dans les aliments. Chez une personne diabétique, les cellules absorbent mal ou pas le glucose, ainsi ce dernier reste dans le sang.

Pour pallier à cela, les diabétiques doivent souvent associer un traitement médicamenteux ou hormonal à une alimentation équilibrée.

Très souvent, un simple rééquilibrage alimentaire associé à la pratique d'une activité physique adaptée suffit à stabiliser la glycémie.

Aucun aliment n'est interdit.

Manger correctement et suffisamment à chaque repas. Ne pas grignoter.

Limitier l'alcool, les sodas et boissons sucrées.

LES CONSEILS DE LA DIÉT

Le saviez-vous ? Les fibres permettent de ralentir la digestion des glucides. Une alimentation riche en fibres est doublement recommandée chez les personnes diabétiques.

SOLUTIONS NUTRISENS

Il est possible de consommer de temps en temps des desserts sucrés, mais mangez les plutôt à la fin de repas afin d'atténuer leur charge glycémique.

Conseils diététiques sur la Plateforme **nutrid*** www.nutrid-online.com

Produit Fibraplus disponible sur www.shop.nutrisens.com/fr ou en pharmacie

HYPERTENSION

Le cœur se contracte, comme une pompe, pour propulser le sang dans toutes les artères de l'organisme. Le sang exerce une pression sur la paroi des artères. Avec l'âge et d'autres facteurs de risque (tabagisme, surpoids...) la paroi des artères devient plus rigide et s'épaissit, ce qui conduit à une augmentation de la pression artérielle. **Lorsque la pression artérielle est trop élevée, on parle d'hypertension artérielle.**



LES CONSEILS DE LA DIET

Il a été prouvé qu'une alimentation dépourvue en sel est anorexigène et entraîne à long terme une dénutrition. Toutefois, une alimentation trop riche en sel n'est pas recommandée.

Le saviez-vous ? En France, la consommation de sel est de 8 à 12g / jour alors que l'OMS recommande 5 à 6g / jour.

Les plats cuisinés industriels, les charcuteries, le fromage, le pain, les biscuits apéritifs, les conserves sont des produits très riches en sel.

Si votre alimentation est souvent composée de ces produits et que vous avez tendance à resaler tous vos plats, il est fort probable que vous mangiez trop de sel.

A noter que pour certaines pathologies cardiaques, une alimentation pauvre en sel peut être prescrite.

SOLUTIONS NUTRISIENS

Conseils diététiques sur la Plateforme  www.nutrid-online.com

HYPER-CHOLESTÉROLÉMIE

Il s'agit d'un taux élevé de cholestérol dans le sang par rapport à une limite fixée. **Si le taux de cholestérol est supérieur à 2g/L, on parle alors d'hypercholestérolémie.**

LES CONSEILS DE LA DIÉT



De nombreuses études ont permis de montrer que cette élévation de cholestérol dans le sang n'était pas liée au cholestérol alimentaire. Inutile donc de réduire sa consommation d'œufs par exemple.

En revanche, il est important d'avoir une alimentation équilibrée avec notamment un apport privilégié en « bonnes graisses ».

Pensez à cuisiner avec des huiles végétales variées.

Le saviez-vous ? L'huile de noix et de colza, riche en oméga 3, ne se chauffent pas et s'utilisent pour les salades. L'huile de pépin de raisin, riche en oméga 6, est idéale pour les cuissons.

SURPOIDS

On qualifie une personne en surpoids si **son Indice de Masse Corporelle est compris entre 25 et 29,9.**

Le saviez-vous ? On calcule l'IMC en divisant le Poids en kg par la Taille en m au carré.

Il est important d'adopter une alimentation équilibrée associée à une activité physique adaptée.

Un régime restrictif ne permet pas de maintenir une perte de poids à long terme. A noter qu'au-delà 75 ans, un surpoids est préférable à un poids trop faible. Une perte de poids trop importante est dangereuse. Manger doit rester un plaisir !

LES CONSEILS DE LA DIÉT



TROUBLES DIGESTIFS

Les principaux troubles digestifs rencontrés sont les **douleurs abdominales, les gaz et ballonnements (25%), un transit irrégulier (22%)**. Ces troubles peuvent avoir pour conséquence une perte d'appétit, des nausées, des selles à consistance variable : diarrhée, constipation.

En France, près d'une personne sur 2 souffre de troubles digestifs. Les femmes sont particulièrement touchées.

La sédentarité, le manque d'apports en fibres, le tabac, la prise de médicaments sont autant de facteurs favorisants.



LES CONSEILS DE LA DIÉT

Il est important de chercher la cause. Un trouble digestif n'est pas forcément lié à une intolérance alimentaire. Il est inutile de chercher à supprimer certains aliments (ex : gluten ou lactose) sans avoir rencontré une diététicienne.

Il est surtout important d'améliorer la qualité de sa flore intestinale en adoptant une alimentation adaptée, une hydratation suffisante et la pratique d'une activité physique.

Le saviez-vous ? Il existe deux types de fibres alimentaires.

Les fibres solubles, qui en devenant visqueuses, facilite le glissement des résidus. Elles ont un rôle prébiotique, elles permettent de nourrir notre flore bactérienne intestinale (fruits et légumes). Les fibres insolubles, gonflent et augmentent ainsi le volume des selles et stimulent la contraction du colon. Elles sont plus irritantes (légumes secs et céréales non raffinées).

SOLUTIONS NUTRISENS

Conseils diététiques sur la Plateforme **nutriD** www.nutrid-online.com

Produit Fibraplus disponible sur www.shop.nutrisens.com/fr ou en pharmacie

DOULEURS BUCCODENTAIRES

Les douleurs de la bouche peuvent prendre différentes formes : maux de dents, inflammation, appareil dentaire mal adapté, douleur dans la mâchoire, douleurs aiguës lorsque vous mangez ou buvez, ...

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles vos dents ou vos gencives peuvent être douloureuses.

C'est en premier par la bouche que passent les aliments. Elle détecte les saveurs, prépare la digestion grâce à la mastication et à la salivation. Si **celle-ci n'est pas fonctionnelle, les risques de pertes d'appétit sont importants.**



Comme pour les troubles digestifs, il est important de chercher la cause des douleurs.

A noter que si vous rencontrez des difficultés pour avaler, il est urgent de consulter un spécialiste. Une adaptation de votre alimentation et/ou de votre boisson sera peut-être nécessaire.

Le saviez-vous ?

Pour votre santé buccodentaire, il est important de consulter votre dentiste 1 à 2 fois / an.

SOLUTIONS NUTRISENS

Troubles de déglutition : chez des personnes qui ne peuvent déglutir de l'eau, il est aussi important de maintenir une bonne hydratation. Pensez aux eaux gélifiées.

Des plats cuisinés à texture adaptée ainsi que des eaux épaissies, livrés chez vous, existent sur le site sur www.shop.nutrisens.com/fr

BAISSE DE LA MOBILITÉ

On note chez les séniors de façon plus prononcée une dégradation lente et irréversible des fonctions générales de l'organisme. **On appelle cela la sénescence qui a pour conséquence l'apparition d'une baisse de la mobilité.**

Les fonctions principalement touchées sont :

- L'ostéoporose : diminution de la masse osseuse et accentuation de la fragilité du squelette
- La sarcopénie : perte progressive de la masse musculaire
- La DMLA : dégénérescence maculaire liée à l'âge.



LES CONSEILS DE LA DIÉT

Afin de conserver une autonomie la plus longue possible, il est important de maintenir ses masses musculaire et osseuse et ses capacités visuelles. 2 choses à retenir :
Pour les muscles et les os : des protéines animales, du calcium et de la vitamine D
Pour la vision : des oméga 3 et de la vitamine A
Soit manger des bonnes graisses.

Le saviez-vous ? La chute est la 3ème cause d'admission à l'hôpital.

Vous avez des difficultés pour monter les escaliers, vous lever de votre chaise. Vous avez peur de la chute. Une baisse de mobilité entraîne donc un isolement social et une perte en autonomie. Or, ce sont 2 facteurs qui sont responsables de la dénutrition (= baisse d'appétit avec baisse des apports alimentaires).

SOLUTIONS NUTRISENS

Si pour des raisons personnelles, vous ne pouvez pas manger de protéines animales (viandes notamment), sachez que des solutions alternatives existent. Demandez conseils à des diététiciens.

Gamme **Fortesens** disponible sur www.fortesens.fr, une gamme pour prévenir les risques de dénutrition et maintenir son capital vitalité

PERTE D'APPÉTIT

Les apports journaliers ne sont pas suffisants pour maintenir un bon état de santé.

Avec l'âge, la perte d'appétit est un phénomène courant mais qu'il ne faut pas prendre à la légère.

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'une perte d'appétit.

Tous les troubles ou pathologies vus précédemment peuvent avoir pour conséquence une perte d'appétit. A cela s'ajoutent la perte de goût, la fatigue, l'ennui, la dépression, l'environnement social, ...

Cette perte progressive ou soudaine est dangereuse.

La personne perd progressivement du poids avec un risque de



LES CONSEILS DE LA DIÉT

Le saviez-vous ? La perte de poids est le premier signal d'alerte visible par l'entourage ou le personnel soignant. Pensez à vous peser régulièrement ou à peser vos proches.

SOLUTIONS NUTRISENS

- Préparer des plats qui vous plaisent : on ne fait pas de régimes !
- Dresser une belle table et partager des moments conviviaux avec vos proches
- Pratiquer une activité quel qu'elle soit : marche, cinéma, ...
- Rehausser les plats avec des aromates si vous sentez que vous avez moins de goût (en cas de perte d'appétit, n'hésitez pas à saler vos plats si cela vous permet de mieux manger)

Gamme **Fortesens** disponible sur www.fortesens.fr, une gamme pour prévenir les risques de dénutrition et maintenir son capital vitalité

PERTE DE POIDS - DÉNUTRITION

C'est un état pathologique qui résulte d'un **déséquilibre entre les apports nutritionnels et les dépenses énergétiques de l'organisme.**

- Les apports sont insuffisants du fait d'une baisse d'appétit (cf. volet « Perte d'appétit »).
- Les dépenses peuvent être augmentées à cause d'une infection,



LES CONSEILS DE LA DIET

Le saviez-vous ? On parle de dénutrition lorsqu'il y a une perte de poids > à 5% en 1 mois.

Par exemple : je pèse 60kg, je suis une personne dénutrie si je perds 3kg en 1 mois.

SOLUTIONS NUTRISENS

Il est important de connaître les raisons de la perte d'appétit afin d'en traiter la cause.

Si vous avez des difficultés pour mâcher ou avaler, vous pouvez lire les conseils de la fiche « que faire en cas de douleurs buccodentaires ? »

Lorsque le diagnostic est posé, il est recommandé d'adapter l'alimentation aux capacités de la personne.

Si vous avez peu d'appétit, réduisez les portions et fractionnez votre alimentation.

En revanche, il est impératif d'enrichir son alimentation en calories et en protéines pour reprendre du poids et maintenir sa masse musculaire.

Pour enrichir : vous pouvez ajouter des concentrés de protéines ou des aliments enrichis prêts à consommer.

Si l'enrichissement ne suffit pas, vous pouvez demander à votre médecin de vous prescrire des compléments nutritionnels oraux à la pharmacie. Il en existe différentes formes : biscuits, compote, ...



LEXIQUE / GLOSSAIRE

- **IMC** : Indice de Masse Corporelle
- **Charge glycémique** : Capacité d'un aliment à élever la glycémie en fonction de sa teneur en glucides et de la portion consommée.
- **Prébiotique** : Fibres contenues dans l'alimentation permettant le développement des bonnes bactéries intestinales (= appelées les probiotiques) et la régulation du transit.
- **Sénescence** : Processus de ralentissement de l'activité vitale chez la personne âgée.
- **DMLA** : maladie dégénérative de la rétine entraînant une perte progressive de la vision centrale.
- **OMS** : Organisation Mondiale de la Santé



NOTES PRATIQUES
