



REPORTERS / BSIP

Une alimentation équilibrée est l'un des facteurs importants qui contribuera à l'évolution d'une vieillesse en forme.

Seniors : l'alimentation change-t-elle en vieillissant ?

✳ On vit de plus en plus vieux et en meilleure santé, notamment grâce à la médecine. L'alimentation a, elle aussi, un rôle à jouer pour vivre une vieillesse en forme.

Dossier Michèle Dryepont
Diététicienne-Nutritionniste

À PARTIR DE QUEL ÂGE devient-on "senior" : 65, 70, 80, 90 ans ? L'espérance de vie ne fait qu'augmenter. Selon une étude de la KUL, les plus de 65 ans sont en forme. L'invalidité au-delà de cet âge aurait diminué de 40 % en 35 ans. En 1966, une personne de plus de 65 ans sur quatre était invalide, alors qu'en 2001, ce chiffre est passé à une sur six. Si les progrès de la médecine en sont la cause principale, l'alimentation ne peut qu'aider à vivre une vieillesse en forme.

On ne mange plus à 70 ans comme on mangeait à 20 ans. Le processus de vieillissement (qui démarre à 35 ans !) entraîne des modifications physiologiques qui peuvent avoir des répercussions sur l'alimentation. Le vieillissement bucco-dentaire et du tube digestif, qui se traduit par une paresse gastrique ou des perturbations du transit intestinal (constipation ou diarrhée), peut conduire à une modification de l'alimentation. Les fonctions du goût et de l'odorat s'amenuisent sensiblement avec l'âge et l'appétence pour les produits de viande diminue au profit des mets plus sucrés. La dénutrition est un souci majeur pour les gériatres. Elle se définit comme

un état pathologique qui résulte d'une inadéquation entre les apports nutritionnels et les besoins de l'organisme. La conséquence en est, notamment, une diminution de la masse musculaire qui rend particulièrement vulnérable aux infections.

La perception de la soif est également moins sensible et la déshydratation guette la personne âgée. Elle se manifeste par toute une série de signes, telles la sécheresse des lèvres et des muqueuses, une respiration accélérée (polynée), une baisse de la tension artérielle, ou encore de la confusion et désorientation.

Par ailleurs, des changements métaboliques affectent l'absorption des certains nutriments. Ainsi, le métabolisme du calcium n'est plus aussi efficace. Son absorption régresse, due probablement à la diminution de l'absorption de la vitamine-D. Cette dernière est fabriquée par notre organisme au départ de l'action du soleil sur le cholestérol. La sédentarité, qui confine le senior à l'intérieur, le mène à la carence en vitamine D. Le fer n'est pas en reste. A partir de 60 ans, le nombre de globules rouges décroît, particulièrement chez l'homme. C'est la conséquence de la baisse de l'activité de la moelle hématopoïétique qui les fabrique. Or, ce sont les glo-

bules rouges qui transportent le fer; moins il y a en a, moins le fer peut circuler.

Le processus de vieillissement résulte aussi d'une production de radicaux libres, ces molécules qui causent des dommages oxydatifs dans l'organisme et qui doivent être éliminés par les antioxydants. Nous possédons des moyens physiologiques de défense contre les radicaux libres par l'intermédiaire d'enzymes qui dépendent de minéraux, tels le zinc et le sélénium ou encore des vitamines A et E. Les antioxydants de l'alimentation, présents surtout dans les légumes et les fruits, soutiennent ces défenses physiologiques. Des apports alimentaires insuffisants rendent donc plus vulnérable et accélèrent le vieillissement.

On ne peut pas aborder le vieillissement sans évoquer le déclin cognitif, la maladie d'Alzheimer ou encore la dépression. Des études épidémiologiques laissent supposer que certains nutriments pourraient jouer un rôle préventif. Rien n'est encore formellement démontré, mais il semble que les acides gras oméga 3, spécifiques des poissons, pourraient jouer un rôle en ce domaine.

Une alimentation équilibrée est l'un des facteurs importants qui contribuera à l'évolution d'une vieillesse en forme.

Comment rééquilibrer son alimentation ?

Les règles de l'alimentation équilibrée restent d'application.

Au quotidien, on focalise sur :

– Les **protéines** pour renforcer la masse musculaire, le statut en fer, zinc et calcium.

* Au repas chaud :

125 g de viande de volaille ou de poisson, ou 2 œufs, ou 70 g (poids sec) de légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots blancs, rouges...

* Au repas froid :

50 à 80 g de charcuterie maigre : jambon, filet de poulet, de dinde, d'Anvers, de Saxe... ou 30 g de fromage à pâte dure ou molle, ou 100 g de poisson en conserve ou fumé, ou de fruits de mer. Et pour le calcium, on ajoute 2 verres de lait et/ou 2 yaourts, ou 100 g de fromage blanc.

– Les **légumes et les fruits** pour consolider le système de défense en apportant vitamines C et antioxydants, et se protéger des maladies cardiovasculaires grâce aux vitamines du groupe B. Et les fibres qu'ils contiennent sont indispensables au transit intestinal. D'autre part, les légumes sont riches en potassium. Il joue le balancier avec le sodium (le sel) afin de maintenir l'équilibre en

eau à l'intérieur et à l'extérieur des cellules. Une consommation excessive de sel agit à la hausse sur la tension artérielle. En compensant par une augmentation de potassium, on peut mieux réguler l'équilibre.

– La **matière grasse végétale** riche en vitamine E pour renforcer la lutte contre les radicaux libres, et des oméga-3 pour préserver les membranes cellulaires et les fonctions cognitives.

3 à 5 cuillères à soupe par jour d'huile en alternant olive, arachide, colza avec noix, soja, tournesol pour les préparations froides. Les oméga-3 des poissons gras – sardine, maquereau, saumon, truite, anchois, hareng – compléteront ceux des huiles. Ils sont métaboliquement plus efficaces.

– Les **fruits oléagineux**, parce qu'ils sont riches en vitamine E. La noix est riche en oméga-3 et en sélénium.

– L'**eau** pour la bonne hydratation. Un litre par jour et du thé, café léger, chicorée, tisane, infusion à raison d'un demi-litre. Choisir une eau peu salée (moins de 200 mg de sodium par litre) et éviter les sodas sucrés et jus de fruits.



Les noix ne sont pas à négliger vu leur richesse en oméga-3 et en sélénium.

VISIONS/REPORTERS

Les règles de l'alimentation équilibrée restent d'application :

PROTÉINES :
de viande ou volaille ou poisson ou œufs ou fromage ou charcuterie (plutôt maigre)



FÉCULENTS :
pain ou pomme de terre ou pâtes ou riz ou autres céréales



LÉGUME et/ou FRUIT



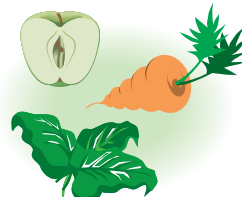
MATIÈRE GRASSE :
représentée plus souvent par l'huile que par le beurre. Le tout complété par des laitages et des fruits.



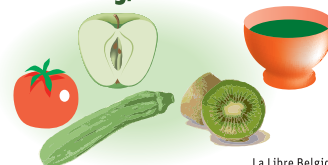
La Libre Belgique

5 portions de fruits et légumes par jour signifient au minimum 5 fois 80 g pour l'OMS

Par exemple :
1 pomme
+ 100 g de carottes râpées
+ 100 g d'épinards



Les experts préconisent 5 fois 140 g, soit :
1 pomme
+ 1 kiwi
+ 1 bol de potage
+ 1 tomate
+ 1 petite courgette



La Libre Belgique

Le poids, allié ou ennemi

Le maintien d'un poids d'équilibre et stable constitue un facteur protecteur contre le diabète, les maladies cardiovasculaires, les maladies des articulations, les douleurs dorsales, les apnées du sommeil. L'indice de masse corporelle, que l'on calcule en divisant le poids par la taille au carré, évolue avec l'âge. Ce n'est pas que l'on puisse prendre plus de poids, mais surtout, parce que la taille diminue. On peut perdre 7 cm de taille entre 45 et 75 ans. Ainsi, entre 65 et 70 ans, le résultat de ce rapport se situera entre 20 et 27, et au-delà de 70 ans, entre 21 et 29. A cet âge, un indice de masse corporelle inférieur à 21 peut faire suspecter une dénutrition.

Par exemple, entre 65 et 70 ans, pour une taille de 1,61m, le poids d'équilibre se trouve entre 52 et 70 kg et pour une taille de 1,70 m, entre 58 et 78 kg.

La faim est le régulateur des prises alimentaires et permet de conserver un poids "biologique" confortable pour le fonctionnement de l'organisme. L'ennui, la déprime, l'angoisse peuvent mener au grignotage et à manger ainsi au-delà des besoins engendrant une prise de poids qui peut être délétère. C'est la raison pour laquelle il est primordial de conserver des activités quotidiennes pour s'occuper à son rythme et un peu d'activité physique telle que 30 minutes de marche par jour en plus des déplacements habituels.