

Seniors, les bons réflexes à adopter en matière d'alimentation



À partir de 55 ans, les besoins nutritionnels évoluent. Et contrairement à ce que l'on pense couramment, les besoins nutritionnels des seniors sont supérieurs à ceux de la population en général. Pour vous prémunir des risques de dénutrition et d'autres problèmes de santé (ostéoporose, fonte musculaire...), même si votre appétence diminue, il est donc indispensable de veiller à bien vous alimenter.

Les aliments enrichis ou allégés : gare aux bienfaits en trompe-l'œil !

Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande un apport suffisant en calcium, en vitamine D et en protéines, trois éléments essentiels à votre santé.



- **Le calcium** est indispensable à la croissance et à la solidité des os à tous les moments de la vie pour construire puis conserver son capital osseux le plus longtemps possible (prévention de l'ostéoporose).
- **La vitamine D** est le complément indispensable du calcium, car elle permet d'assimiler et de fixer le calcium sur l'os.
- **Les protéines** interviennent dans la formation de l'os, construisent et maintiennent la masse musculaire.

⇒ Les produits laitiers (yaourts, fromages blancs, laits...) enrichis en calcium, en vitamine D et en protéines, présentés comme bénéfiques pour la solidité des os, sont loin d'être indispensables !

Calcium, vitamine D, protéines : les astuces de l'UFC-Que Choisir

Il existe de nombreuses alternatives, plus économiques, à la consommation de produits enrichis.



• **Le calcium.** Tous les produits laitiers notamment les fromages, les laitages et les desserts lactés sont de bonnes sources de calcium.



• **La vitamine D.** Le corps la produit naturellement sous l'action du soleil, mais on la trouve également dans les poissons gras (thon, maquereau, hareng, sardine, saumon...), dans le jaune d'œuf et les produits laitiers.



• **Les protéines.** Il existe un grand nombre de sources de protéines dans l'alimentation, au premier rang desquelles la viande, le poisson ou les œufs.

Les 3 règles pour une bonne alimentation

• Prenez 3, voire 4 repas

quotidiens. Il est important d'avoir un nombre de prises alimentaires suffisant dans la journée avec au minimum trois repas (petit déjeuner, déjeuner et dîner). Bien qu'il constitue un apport plus limité, dans le cas de l'alimentation des personnes âgées, le goûter est considéré comme un repas à part entière.

• Prenez le temps de manger.

Se donner suffisamment de temps pour manger est important pour pouvoir mastiquer correctement, profiter des saveurs et plus généralement profiter du plaisir du repas. À titre indicatif : 30 minutes pour le petit déjeuner, 1 heure pour le déjeuner et 45 minutes pour le dîner.

• Respectez des intervalles de temps suffisants entre chaque repas.

Avec l'âge apparaissent des troubles de la régulation de la glycémie. Pour pallier aussi bien l'hypoglycémie que l'hyperglycémie, un rythme alimentaire régulier est essentiel. Pour cela, on recommande un temps minimum de 3 heures entre chaque repas, pour laisser la digestion se faire et éviter les reflux gastriques.

Des astuces pour stimuler l'appétit

• Entretenez la convivialité.



À force de manger seul, on peut perdre l'appétit : un repas

convivial est souvent très efficace pour le retrouver ! Partagez votre repas le plus souvent possible en invitant à déjeuner des amis, un voisin, ses petits-enfants...

• **Relevez les plats.** Si vous percevez moins bien le goût des aliments et que tout paraît fade et ennuyeux, relevez les plats avec du jus de citron, des épices, des fines herbes, des bouquets garnis... Sauf recommandation médicale expresse, il n'y a aucune raison de s'interdire la consommation de sel.

• Faites avec vos difficultés.

⇒ Coupez les aliments en petits morceaux ou mixez-les pour qu'ils soient plus faciles à mâcher.

⇒ Si vous êtes vite rassasié, préparez des collations entre les repas.

⇒ Ajoutez de la viande mixée dans une purée ou un gratin de légumes, du fromage ou du lait en poudre dans la soupe...



Notre indépendance financière c'est vous !

Adhérez à l'Association locale !

Vous serez mieux défendu grâce au soutien de l'Association, notamment en cas de litiges.

Faites un don à l'Association locale !

Vous nous permettrez d'être plus forts en soutenant notre action.

