



GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN ET BIEN VIVRE SA RETRAITE



FICHE N° 15 : “LA NUTRITION DES SENIORS”

NOTRE CONSTAT :

Aujourd’hui **23% de la population** a plus de 60 ans. Les seniors en 2050 représenteront un Français sur trois d’après l’INSEE.

Pour prévenir l’apparition des troubles liés à l’âge et maintenir un état nutritionnel satisfaisant, l’alimentation, combinée à l’activité physique, est une des solutions clés. Il est donc essentiel de connaître **vos besoins nutritionnels pour bien vieillir**.

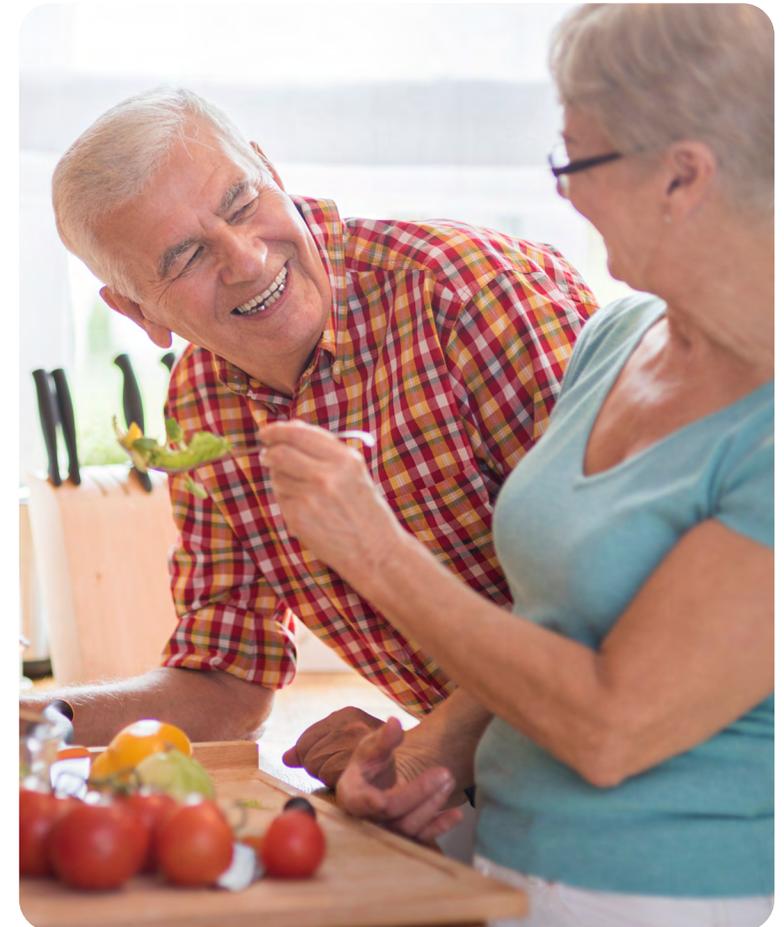
Actuellement la France compte plus de **1,2 millions de personnes âgées dépendantes**, et ce chiffre atteindra 2 millions en 2040.

Or, **l’avancée en âge** n’est pas sans conséquence et s’accompagne de **modifications physiologiques** inévitables.

À plus de 80 ans, certains étonnent leur entourage par leur vitalité, leurs activités intellectuelles et sociales. D’autres sont moins actifs, plus souvent malades.... On bouge moins, on perd sa force physique, sa masse musculaire, on se nourrit moins et moins bien...

On devient fragile et dépendant : une chute, sans gravité pour une personne en bonne santé, peut se révéler grave chez une personne vulnérable et entraîner une perte d’autonomie importante.

La recette pour bien vieillir passe aussi par l’assiette !





NOTRE MISSION : VOUS INFORMER

Chez Helpy nous avons pour objectif de vous transmettre des informations claires pour vous aider à maintenir votre autonomie à son maximum.



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE POUR LES SENIORS: LES CLÉS D'UNE VIE SAINÉ APRÈS 60 ANS

Adopter une **alimentation saine et équilibrée** est un élément clé pour maintenir une bonne santé et prévenir les maladies liées à l'âge. À partir de 60 ans, il devient encore plus essentiel de prêter attention à notre alimentation car nos besoins nutritionnels évoluent avec le temps. Dans ce livret, vous trouverez des informations précises et exploitables pour vous aider à adopter une alimentation adaptée à vos besoins spécifiques.

Pourquoi l'alimentation est-elle essentielle après 60 ans?

L'alimentation joue un rôle central dans la préservation de notre santé tout au long de notre vie. En vieillissant, certains changements physiologiques peuvent augmenter le risque de certaines maladies telles que les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose ou la dénutrition. Adopter une alimentation saine et équilibrée permet non seulement de prévenir ces problèmes, mais aussi d'améliorer la qualité de vie des seniors en favorisant le bon fonctionnement du corps et du cerveau.





Les défis alimentaires courants chez les seniors

Les personnes âgées peuvent rencontrer différents défis en matière d'alimentation. Parmi ceux-ci, on retrouve **la diminution de l'appétit** et du goût, qui peut entraîner une baisse de la consommation d'aliments essentiels.

La dénutrition est également un problème courant chez les seniors, résultant parfois d'un manque d'apport nutritionnel adéquat.

Comment les besoins nutritionnels changent avec l'âge

Avec l'âge, les besoins nutritionnels de notre organisme évoluent. Par exemple, le **besoin en protéines augmente** pour aider à maintenir **la masse musculaire**.

De plus, l'apport en **calcium** et en **vitamine D** doit être suffisant pour préserver la santé osseuse et limiter les risques d'ostéoporose. Il est donc nécessaire d'adapter son alimentation en conséquence, en privilégiant des aliments riches en ces nutriments.

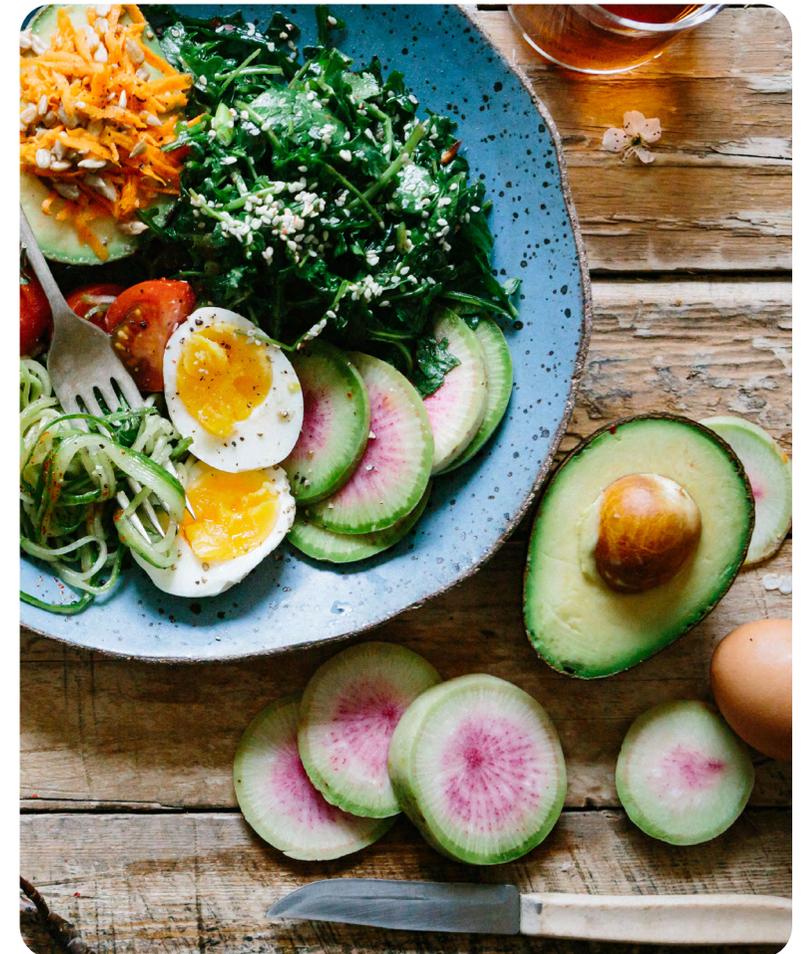




ALIMENTS À PRIVILÉGIER APRÈS 60 ANS

Voici quelques-uns des aliments à privilégier pour maintenir une bonne santé après 60 ans :

- **Produits laitiers** : source de calcium et de vitamine D, ils contribuent à renforcer les os.
- **Fruits et légumes** : riches en vitamines, minéraux et antioxydants, ils aident à lutter contre le vieillissement cellulaire et à prévenir certaines maladies.
- **Poissons gras** : comme le saumon ou le maquereau, ils sont riches en oméga-3 qui ont un effet protecteur sur le système cardiovasculaire.
- **Viandes maigres et œufs** : sources de protéines de qualité, elles favorisent le maintien de la masse musculaire.
- **Céréales complètes (riz complet, pâtes complètes)** : elles apportent des fibres bénéfiques pour la digestion et permettent un bon fonctionnement du transit intestinal.
- **Légumineuses (lentilles, pois chiches)** : elles constituent une source importante de protéines végétales et de fibres alimentaires.
- **Noix et graines** : elles fournissent des acides gras essentiels, des fibres et des minéraux importants pour la santé.





IDÉES DE RECETTES SAINES ET ÉQUILIBRÉES POUR LES SENIORS

Pour vous aider à intégrer ces aliments dans votre alimentation quotidienne, voici quelques idées de recettes adaptées aux besoins nutritionnels des seniors :

- **Salade de quinoa aux légumes de saison et saumon grillé**
- **Poulet rôti aux herbes, haricots verts et pommes de terre vapeur**
- **Tartelette aux épinards, chèvre et noix**
- **Velouté de potimarron et lentilles corail**
- **Parmentier de poisson aux légumes du soleil**

Retrouvez les recettes sur notre blog !

BIEN S'HYDRATER ET BOUGER RÉGULIÈREMENT !

N'oubliez pas, il est primordial de boire régulièrement de l'eau tout au long de la journée et de maintenir une activité physique régulière. Adopter une alimentation saine et équilibrée après 60 ans peut sembler complexe, mais en étant attentif à ses besoins nutritionnels spécifiques, il est possible d'améliorer sa qualité de vie tout en préservant sa santé. N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé si vous avez besoin d'aide ou de conseils personnalisés pour adapter votre alimentation à vos besoins individuels.





COMMENT PRÉVENIR LA DÉNUTRITION ET SES CONSÉQUENCES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

La dénutrition est un **problème sérieux** qui touche particulièrement les personnes âgées. Dans cette fiche, nous abordons en détail les causes, les conséquences et les solutions pour faire face à la dénutrition chez les seniors. En comprenant mieux ce phénomène, vous pourrez **aider vos proches** à maintenir une bonne santé et un bien-être optimal.

COMPRENDRE LA DÉNUTRITION CHEZ LES SENIORS

La **dénutrition** est une situation où l'organisme ne reçoit pas suffisamment de nutriments pour fonctionner correctement. Les seniors sont particulièrement vulnérables à cette pathologie en raison des changements physiologiques liés au vieillissement et de divers facteurs psychologiques. Parmi les principaux symptômes de la dénutrition, on retrouve l'amaigrissement, la fatigue et l'affaiblissement général.





LES FACTEURS DE RISQUE DE LA DÉNUTRITION CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Plusieurs facteurs peuvent augmenter le risque de dénutrition chez les seniors.

Parmi eux :

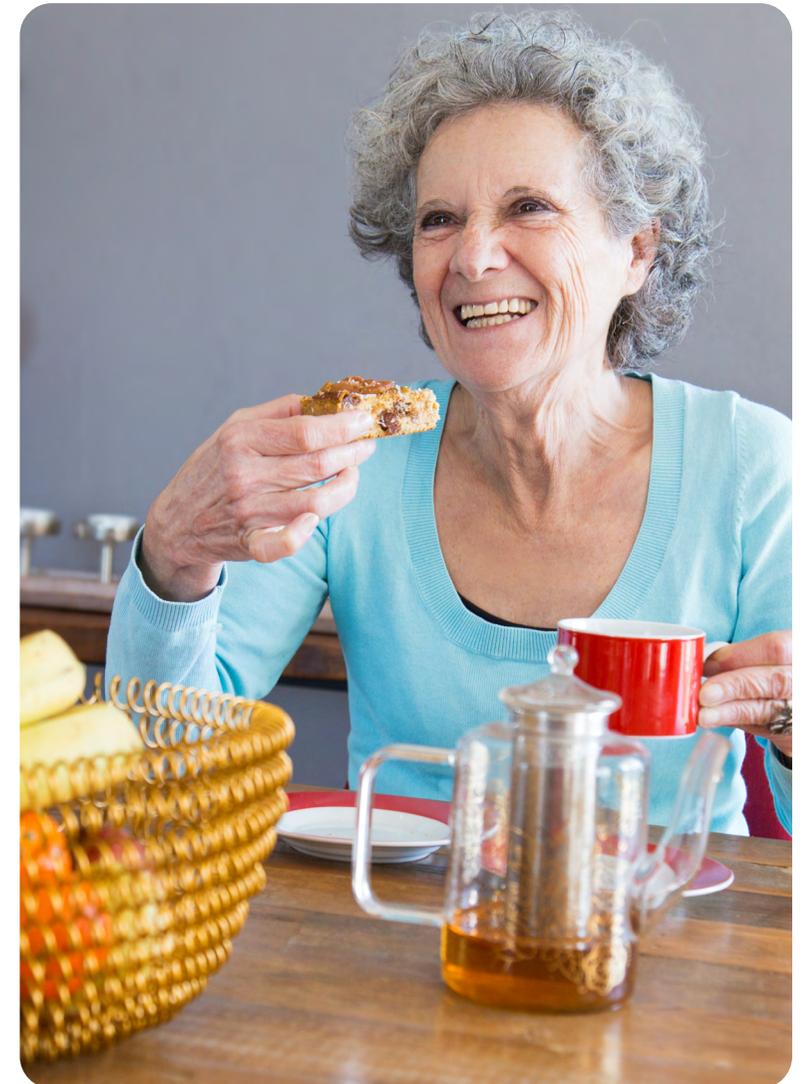
- **Problèmes bucco-dentaires** : une mauvaise santé dentaire peut rendre difficile la mastication et ainsi diminuer l'appétit.
- **Dépression** : un état dépressif sévère peut provoquer une perte d'appétit ou une diminution de l'intérêt pour la nourriture.
- **Trouble de l'odorat et du goût** : ces troubles peuvent réduire l'attrait des aliments et entraîner une diminution de l'appétit.
- **Isolement social** : vivre seul peut engendrer un désintérêt pour la préparation des repas.

LES CONSÉQUENCES DE LA DÉNUTRITION CHEZ LES SENIORS

La dénutrition peut avoir de graves conséquences sur la santé des personnes âgées.

Parmi elles :

- **Perte de poids et affaiblissement de l'organisme** : cela peut entraîner une diminution de l'autonomie et une augmentation du risque d'infections.





- **Problèmes psychologiques** : la malnutrition peut exacerber les symptômes dépressifs ou provoquer un état dépressif chez les seniors.
- **Diminution des capacités physiques** : le manque d'énergie et de force musculaire peut réduire la mobilité et augmenter le risque de chutes.

COMMENT IDENTIFIER LA DÉNUTRITION CHEZ UNE PERSONNE ÂGÉE ?

Pour repérer les signes de dénutrition chez un senior, il est essentiel d'être attentif à certains indicateurs tels que :

- **Une perte de poids importante et rapide**
- **Un IMC (indice de masse corporelle) inférieur à la normale**
- **Des signes visibles d'affaiblissement, comme des difficultés à se lever ou à marcher**

PRÉVENIR LA DÉNUTRITION : DES GESTES SIMPLES ET EFFICACES

Voici quelques actions concrètes pour prévenir la dénutrition chez les personnes âgées :

- **Adopter une alimentation équilibrée** : privilégier les aliments riches en protéines, comme la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.





- **Encourager l'activité physique régulière** : pratiquer une activité adaptée à ses capacités pour maintenir ou améliorer sa condition physique.
- **Veiller à la santé bucco-dentaire** : consulter régulièrement un professionnel pour s'assurer que les dents et les gencives sont en bonne santé.
- **Favoriser la convivialité** : partager les repas avec des proches ou des amis pour stimuler l'appétit et le plaisir de manger.

L'IMPORTANCE DE LA PRISE EN CHARGE DE LA DÉNUTRITION

Une **prise en charge rapide** et efficace de la dénutrition est primordiale pour éviter les complications. Les médecins, les diététiciens et les aidants jouent un rôle essentiel dans cette démarche. Ils peuvent proposer des traitements adaptés, comme des compléments alimentaires, et accompagner le senior dans la mise en place d'un régime alimentaire approprié.

Prendre conscience des risques liés à la dénutrition et adopter des mesures préventives permettra de garantir une meilleure qualité de vie aux personnes âgées. N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé pour obtenir plus d'informations sur ce sujet et adapter votre approche en fonction des **besoins spécifiques de votre proche**.

