

CONCILIER NOUVELLES TENDANCES ALIMENTAIRES ET ALIMENTATION EQUILIBREE

Par Caroline Galan, chargée de projet en alimentation à Unisanté

De nouvelles tendances remettent régulièrement en question nos habitudes alimentaires. Comment suivre ses envies tout en apportant à son corps ce dont il a besoin ?

L'alimentation joue un rôle social important de partage, en renforçant les liens et en améliorant la santé physique et mentale. Toutefois, à mesure que l'on avance en âge, il devient encore plus important d'avoir une alimentation équilibrée et variée pour maintenir un bon état de santé.

Voici quelques éléments afin de faire des choix éclairés, veiller à maintenir une alimentation de qualité tout en préservant le plaisir de manger en favorisant des moments de convivialité.

Le jeûne intermittent

Le jeûne est une pratique ancienne connue pour s'enrichir spirituellement et culturellement. Aujourd'hui, le jeûne le plus courant consiste à s'abstenir de manger pendant 16 heures, généralement en supprimant un repas. Parmi les bénéfices supposés figurent la perte de poids, la purification de l'organisme et la mise au repos du système digestif. Davantage d'études sont nécessaires afin de confirmer ou non ces bénéfices supposés sur le long terme.

Même si une perte de poids vous tente, attention ! Chez les personnes de plus 65 ans, les recherches démontrent que le surpoids est un facteur protecteur qui contribue à une meilleure qualité de vie et réduit le risque de mortalité. (1)

Comme le jeûne intermittent limite la prise alimentaire en réduisant la fenêtre de temps pendant laquelle on mange, il peut entraîner une diminution de l'apport en énergie et ainsi induire une perte de masse musculaire, inévitable lors d'une perte de poids. Ce qui n'est pas souhaité chez personne avançant en âge car cela peut augmenter le risque de dénutrition. En Suisse, la dénutrition chez les personnes âgées vivant à domicile concerne 4 à 10 % des seniors (2). Elle touche aussi bien les personnes trop maigres que les personnes en surpoids ou de corpulence normale (6). Une alimentation de qualité et en quantité suffisante est donc indispensable. En cas de perte d'appétit, une prise régulière d'aliments sur la journée aidera à couvrir les besoins nutritionnels.

Ainsi, si toutefois le jeûne intermittent devait vous intéresser, il est conseillé d'en discuter au préalable avec votre médecin traitant et de vous laisser accompagner par une diététicienne pour vous assurer que ce mode alimentaire est sans danger pour votre état de santé et qu'il couvre les besoins de votre corps.

L'alimentation sans lactose

Avec l'âge, la capacité à digérer le lactose peut diminuer. Le lactose est le sucre naturellement présent dans le lait et ses dérivés tels que les yogourts. Mais le lactose est aussi présent dans certains aliments transformés comme les saucisses, les biscuits, etc. Peut-être avez-vous déjà ressenti des troubles digestifs comme des sensations de lourdeur, des remontées acides, diarrhées ou coliques, vous questionnant sur votre consommation de produits laitiers.

La Société Suisse de Nutrition recommande d'augmenter la consommation de produits laitiers avec l'avancée en âge afin de couvrir les besoins en calcium et en protéines. Il est conseillé de manger quotidiennement 3 portions de produits laitiers : par exemple, un verre de lait de 2 dl, 150–200 g de yogourt, séré, cottage cheese ou blanc battu, ou encore 30 g de fromage à pâte dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

En cas d'intolérance au lactose, privilégiez les produits laitiers sans lactose qui contiennent autant de calcium et de protéines que leurs semblables avec lactose.

Bonne nouvelle : les produits laitiers fermentés comme les yaourts et les fromages à pâte dure sont souvent mieux tolérés car ils contiennent moins de lactose ou des bactéries qui aident à sa digestion !

Manger moins de viande

Avec l'âge, l'envie de consommer de la viande diminue souvent. Baisser sa consommation de viande peut être une alternative à condition de consommer suffisamment d'aliments riches en protéines comme les œufs, le tofu, les légumineuses et les produits laitiers. Ces aliments contiennent des protéines qui sont essentiels pour maintenir la masse musculaire afin de conserver de la force et ainsi limiter les risques de chute.

Chez les personnes de plus de 60 ans, il est conseillé de consommer chaque jour, en plus des 3 portions de produits laitiers (cf. portions sous « intolérance au lactose »), une portion d'aliments riches en protéines. 100 à 120 g de viande ou poisson peuvent être remplacés par : 60 g de légumineuses (poids sec), 120 g de tofu ou quorn, 2 à 3 œufs, encore 30 g de fromage à pâte dure. Il faut veiller à varier les sources de protéines afin de profiter de la diversité des nutriments présents dans les aliments. De plus, les quantités pour couvrir les besoins sont plus importantes dans le cadre des produits végétaux ce qui est incompatible avec le manque d'appétit pouvant être rencontré lors de l'avancée en âge.

Baisser sa consommation de viande ou un régime sans viande et poisson mais contenant des œufs et des produits laitiers peut donc être compatible avec une alimentation favorable à la santé, à condition de pouvoir couvrir ses besoins en énergie, en protéines, en sels minéraux (calcium, fer, ...) et en vitamines.

Pour ce faire et afin de minimiser les risques de carences, il est souhaitable de se faire accompagner par une diététicienne.

En revanche, le régime végétane, excluant tout produit d'origine animale, n'est pas conseillé car il engendre beaucoup de risques de carences.

Manger moins de viande

Avec l'âge, l'envie de consommer de la viande diminue souvent. Baisser sa consommation de viande peut être une alternative à condition de consommer suffisamment d'aliments riches en protéines comme les œufs, le tofu, les légumineuses et les produits laitiers. Ces aliments contiennent des protéines qui sont essentiels pour maintenir la masse musculaire afin de conserver de la force et ainsi limiter les risques de chute.

Chez les personnes de plus de 60 ans, il est conseillé de consommer chaque jour, en plus des 3 portions de produits laitiers (cf. portions sous « intolérance au lactose »), une portion d'aliments riches en protéines. 100 à 120 g de viande ou poisson peuvent être remplacés par : 60 g de légumineuses (poids sec), 120 g de tofu ou quorn, 2 à 3 œufs, encore 30 g de fromage à pâte dure. Il faut veiller à varier les sources de protéines afin de profiter de la diversité des nutriments présents dans les aliments. De plus, les quantités pour couvrir les besoins sont plus importantes dans le cadre des produits végétaux ce qui est incompatible avec le manque d'appétit pouvant être rencontré lors de l'avancée en âge.

Baisser sa consommation de viande ou un régime sans viande et poisson mais contenant des œufs et des produits laitiers peut donc être compatible avec une alimentation favorable à la santé, à condition de pouvoir couvrir ses besoins en énergie, en protéines, en sels minéraux (calcium, fer, ...) et en vitamines.

Pour ce faire et afin de minimiser les risques de carences, il est souhaitable de se faire accompagner par une diététicienne.

En revanche, le régime végétane, excluant tout produit d'origine animale, n'est pas conseillé car il engendre beaucoup de risques de carences.

Que retenir ?

Les nouvelles tendances peuvent nous tenter à changer nos habitudes alimentaires. Il existe mille façons de bien se nourrir. Avec l'avancée en âge, il est important de privilégier une alimentation variée qui couvre vos besoins en énergie, protéines, sels minéraux et vitamines. Chaque aliment apporte des nutriments spécifiques et complémentaires. Consommez régulièrement des aliments sur la journée. En cas de manque d'appétit, complétez les repas avec des collations.

Voici quelques éléments à garder en tête :

- Consommez 3 portions de produits laitiers par jour
- Mangez chaque jour un aliment source de protéines en plus des 3 portions de produits laitiers
- Buvez régulièrement tout au long de la journée. Avec l'âge, la sensation de soif diminue
- Sur avis médical, prenez une supplémentation en vitamine D sous forme de gouttes ou de gélules
- Maintenez une activité physique régulière, car elle participe à la conservation de la masse musculaire et de l'autonomie ainsi qu'à une bonne qualité de vie physique et mentale.
- Consultez votre médecin traitant en cas de perte de poids involontaire

N'oubliez pas que le repas est un moment de plaisir, de partage et de confort, où l'on tient compte de ses besoins nutritionnels tout en veillant à préserver le plaisir de manger et la convivialité.

Pour toutes vos questions sur l'alimentation, veuillez prendre contact avec notre permanence téléphonique tous les mardis de 10h00 à 13h00 au 021 545 15 00

Références

1. Nutrition et vieillissement, recommandations et propositions de mesures issues du rapport de la Commission fédérale de l'alimentation COFA destinées à l'OSAV. Département fédéral de l'intérieur DFI | Commission fédérale de l'alimentation COFA, 2018. Page 9 « Maigreur, surpoids, et obésité chez les personnes âgées »
<https://www.blv.admin.ch/dam/blv/fr/dokumente/das-blv/organisation/kommissionen/eeek/ernaehrung-im-alter/ernaehrung-im-alter-summary.pdf.download.pdf/ernaehrung-im-alter-summary.pdf>
2. Sarki H., Mangituca MV., Mystal-Imhof N. Dénutrition chez les personnes âgées vivant à domicile. Dans les soins à domicile, quels sont les outils de dépistage pertinents et probants de la dénutrition chez les personnes âgées ? Travail de Bachelor. HEdS GE. Genève, 2017

Pour aller plus loin....

Fédération romande des consommateurs [Seniors, vive les protéines - recettes, brochure de la FRC](#)

Senso5, [Seniors : Senso5 :: Fondation pour une alimentation saine :: Promotion de la santé auprès des écoles, des enseignants et des seniors](#)

Société suisse de nutrition, Feuille d'information « alimentation après 60 ans » [SSN FI apres60ans FR MJ.indd](#)
Unisanté, alimentation des seniors, [Alimentation des seniors | Unisanté](#)