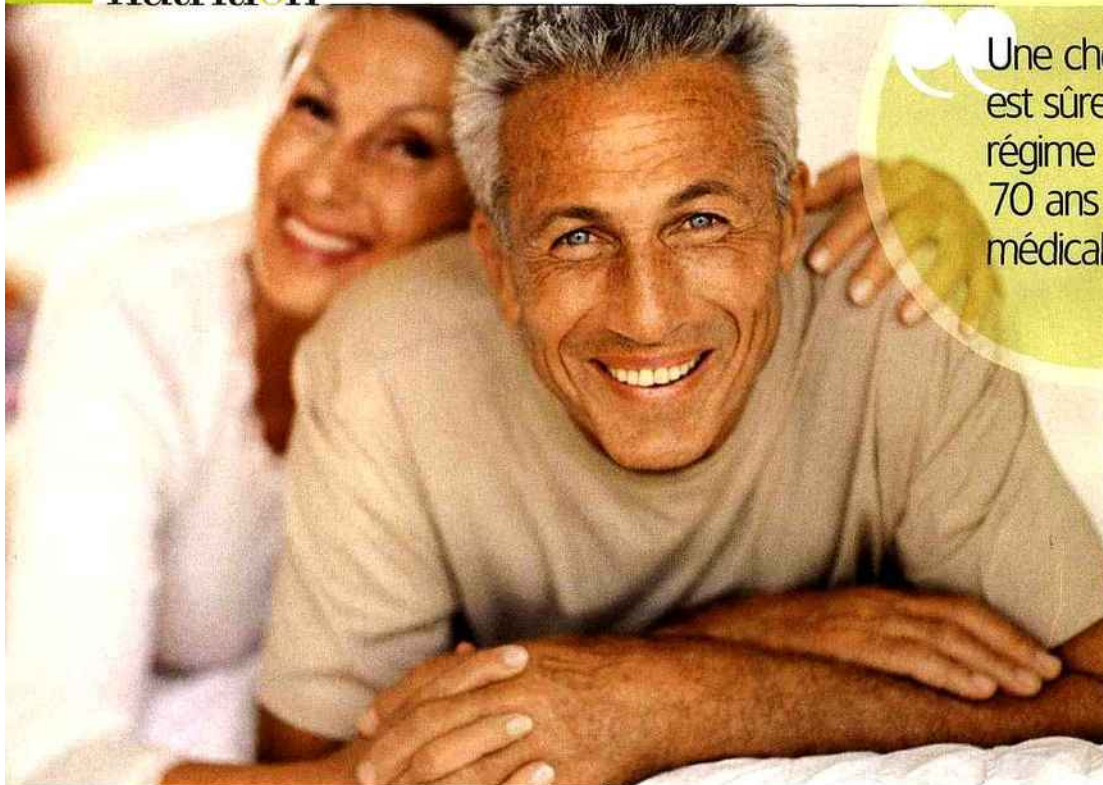


nutrition



Une chose est sûre, pas de régime après 70 ans sans avis médical!

NOS EXPERTS

Pr MONIQUE FERRY, gériatre et nutritionniste.

FRANCE BELLISLE, directrice de recherche à l'INRA, spécialiste de la psychologie du comportement alimentaire.

Pr YVES BOIRIE, directeur de l'Unité de nutrition de Clermont-Ferrand, INRA.

Mieux manger pour bien vieillir

C'est prouvé : l'alimentation permet de vivre mieux, en meilleure santé et plus longtemps. À l'inverse, négliger le contenu de son assiette peut avoir de graves conséquences.

VOS REPAS SUR MESURE

Une bonne idée pour les personnes seules : la société Saveurs et vie propose un service de livraison de repas adaptés à certains régimes. On indique ses préférences et ses contraintes alimentaires à une équipe de diététiciens. On reçoit la carte des menus sur une semaine. Et on passe commande une fois par semaine. Livraisons deux fois par semaine.

Informations : [Saveurs et vie](http://www.saveursetvie.fr).
Tél. : 01 41 73 37 33. Internet : www.saveursetvie.fr

© GETTY IMAGES

Vieillir, c'est inéluctable... Mais bien se nourrir en retarde certaines conséquences, comme le déclin intellectuel, les variations de poids, le diabète, l'ostéoporose (fragilité osseuse) ou la « sarcoporose » (fonte musculaire), qui transforment les corps en frêles silhouettes. Hélas, selon la Haute autorité de santé (HAS), jusqu'à 700 000 personnes âgées, chez elles ou en institution, seraient victimes de dénutrition. Un vrai problème de santé publique ! Pourtant,

« vieillir sans maladie ni handicap est tout à fait envisageable, a affirmé le Pr Monique Ferry, gériatre et nutritionniste, lors de la 48^e Journée annuelle de nutrition et de diététique, à Paris en début d'année. Pour y parvenir, l'alimentation est le facteur le plus accessible. »

PAS DE RESTRICTION, MAIS UNE ALIMENTATION CHOISIE

Ne pas perdre de poids est tout aussi important : « Surtout pas de régime à partir de 70 ans ! Même chez le diabétique, les res-

trictions ne sont plus de mise, met en garde le Pr Ferry. Seul un régime sans sel, prescrit par un médecin et limité dans le temps, peut être envisagé.»

DES PROTÉINES EN QUANTITÉ, C'EST INDISPENSABLE

Tous les experts sont unanimes : consommer en proportion autant de grammes de protéines que son poids en kilos est primordial pour préserver aussi bien ses muscles que son immunité. Surtout à midi ! «L'ingestion de 80 % des apports en protéines au déjeuner améliore la synthèse protéique par rapport à une répartition sur l'ensemble des repas», précise le Pr Yves Boirie (Unité de nutrition humaine, INRA).

Alors, cap sur le poisson, la viande, la volaille ou les œufs ! Les plats mijotés, jambon, gigot ou hachis seront appréciés pour leur moelleux en bouche, en cas de fragilités dentaires. Les bonnes idées : ajouter du lait concentré ou en poudre, hyper-riches en protéines, dans les gratins, les purées ou autres soupes ; préparer des petits déjeuners salés, avec œuf coque ou jambon, ne pas jeter le lactosérum (petit lait) à la surface du yaourt, à cause de sa richesse en créatine, un acide aminé dit «intelligent» qui favorise la masse musculaire. Et aussi... manger régulièrement du hareng, du porc, du bœuf, du

saumon, du thon et de la morue, riches en créatinine. De petits réflexes aux grands effets, surtout chez les femmes, naturellement moins musclées. La masse musculaire nous maintient droit, nous rend aptes à nous déplacer, à respirer et à vivre... !

Encore faut-il préserver le désir de manger. Sachant que, «la perception du goût diminue avec l'âge, car notre appareil sensoriel (œil, goût, ouïe) devient moins efficace. Sans compter la sécheresse de la bouche, aggravée par certains médicaments, qui amoindrit encore la sensibilité aux saveurs, précise France Bellisle, directrice de recherche à l'INRA, spécialiste de la psychologie du comportement alimentaire humain. Les papilles responsables de l'amertume vieillissent plus vite que celles du sucre, c'est pourquoi les seniors apprécient particulièrement les douceurs et sucreries.»

PRÉSERVER LE PLAISIR GUSTATIF, C'EST VITAL

Perdre le plaisir de manger peut conduire la personne âgée à l'anorexie, donc à la dénutrition. Avec les troubles qui en résultent : fatigue, chutes, fractures et déclin immunitaire. D'autant que l'avancée en âge accélère l'amaigrissement dès que les portions deviennent insuffisantes, les protéines et les glucides

NOS RECOMMANDATIONS...

Fruits et légumes

Au moins 5 par jour.

Pain, céréales, pommes de terre, légumes secs

À chaque repas, à volonté.

Produits laitiers

3 à 4 par jour.

Viande, poisson, œufs

1 ou 2 fois par jour.

Matières grasses

À limiter, privilégiez les huiles végétales (olive, colza, noix).

Produits sucrés

À limiter, privilégiez-les au moment des repas.

Sel

À limiter, préférez le sel iodé.

Eau : à volonté, minimum 1 à 1,5 l par jour (plus en cas de canicule!).**Activité physique**

30 minutes de marche rapide chaque jour (ou équivalent).

Extraits du PNNS (Programme National Nutrition Santé) à partir de 55 ans.

UNE JOURNÉE ÉQUILBRÉE

PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER
<ul style="list-style-type: none"> ● Thé au lait sucré ● 2 tartines de pain aux céréales, beurre, miel ● Yaourt nature ● Fruit ou jus de fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> ● Carottes râpées + ½ œuf dur ● Steak haché, pâtes + sauce tomate ● Fromage + pain aux céréales ● Fruit de saison ● Eau (vin rouge 1 verre, facultatif!)
GOÛTER	DÎNER
<ul style="list-style-type: none"> ● Thé sucré ● 4 gâteaux secs ● 2 carrés de chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> ● Soupe de légumes moulinée + lait ● 2 tranches de saumon fumé, salade verte, pain aux céréales ● 1 compote ● Eau 

© FOOD & DRINK / SUCRÉ SALE

n'étant plus aussi bien assimilés. Sachant également qu'il est plus difficile d'augmenter les apports alimentaires pour retrouver le poids d'origine, et que la sédentarité nuit au maintien de la masse musculaire, le cercle vicieux est vite enclenché.

Pour préserver l'envie de se nourrir, il faut donc prêter une grande attention à l'hygiène buccale. Il est aussi conseillé de ne pas fumer et de se faire plaisir avec des recettes pleines de saveurs (pot-au-feu, pâtes au basilic, omelette à la ciboulette, riz au lait vanillé...). Et, dans l'idéal, de prendre les repas à plusieurs. Tout comme la précarité financière, la solitude est un obstacle à l'équilibre nutritionnel. Avez-vous remarqué comme les personnes âgées mangent de bon appétit dans une ambiance joyeuse, surtout en compagnie de jeunes? Prendre quelques repas avec son papy ou sa mamie, c'est sûrement la meilleure façon de leur permettre de bien manger. ■

MARINE PERMAN

À LIRE

Un très beau livre de recettes inspirées de la cuisine d'Okinawa et du régime crétois, classées par saisons. Prêtes en moins d'une heure, elles apportent tous les nutriments nécessaires pour être en forme. Coup de cœur pour le carpaccio de veau aux makis et courgettes, et pour l'aspic de pomme, menthe et mélisse!

« 60 recettes express pour vivre longtemps », Emmanuel Duquoc, éd. Tana, 25 €.

