

On a la pêche



L'alimentation des seniors

De nos jours le chiffre des plus de 55 ans est en croissance ; les seniors représentent 20% de la population en moyenne.

Fort heureusement, le plaisir de manger peut se conserver à tout âge, même lorsque l'on doit faire face à des changements liés au vieillissement !



Physiologie nutritionnelle : Plusieurs facteurs influent sur la façon de s'alimenter

1. Baisse de l'appétit

Avec l'âge, l'appétit diminue spontanément. La perception des goûts baisse, plus particulièrement celle du goût salé, d'où une appétence pour le goût sucré et une désaffection pour la viande et les légumes. Les goûts subtils ne sont plus perçus. De plus, l'odorat baisse, il peut y avoir des difficultés de mastication. Enfin, la digestion est ralentie : elle démarre plus lentement et dure plus longtemps.

2. Modifications métaboliques

Lorsque l'on vieillit, il y a une **légère diminution de l'anabolisme protéique** (fabrication et stockage de protéines au niveau du muscle) alors que le catabolisme protéique musculaire est conservé. Ceci entraîne une **perte quotidienne de masse protéique musculaire**, ce qui **fragilise la personne âgée**. **Pour éviter cette perte, il faut augmenter sa consommation de protéines.**

D'autre part, la courbe de sécrétion d'insuline après un repas change : il y a un **risque de déséquilibre glycémique**. Pour y pallier, il faut **avoir un rythme alimentaire régulier** :

- au moins 3h entre chaque repas,
- et un jeûne nocturne de moins de 12h.

3. Facteurs pathologiques et environnementaux

L'âge entraîne parfois :

- Solitude, dépression, difficultés d'approvisionnement (troubles de la marche) ou de préparation des repas (tremblements, troubles cognitifs), troubles de l'ouïe et de la vue : **sources d'isolement et de perte d'appétit.**
- Période de maladie, convalescence, deuil, départ des enfants.
- Aggravation de l'état de la cavité buccale et des dents : sécheresse de la bouche et mycose buccale et digestive.
- Certains médicaments influent sur l'appétit.

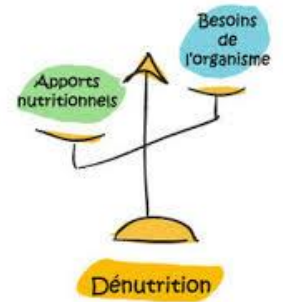
Tous ces facteurs peuvent entraîner une BAISSSE DE LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE, une FRAGILISATION ET/OU DENUTRITION.



Deux objectifs principaux pour les plus de 55 ans

- Prévenir, dépister et limiter la dénutrition des personnes âgées,
- Améliorer le statut en Calcium et en vitamine D.

Ces objectifs vont permettre de permettre de : prévenir ou de retarder la survenue de nombreuses pathologies (maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète de type 2, HTA), maintenir un bon état de santé général, diminuer les risques d'ostéoporose et enfin prévenir la prise ou perte de poids.



Prévenir, dépister et limiter la dénutrition des personnes âgées

La **dénutrition** est un facteur de mauvais pronostic chez les sujets vieillissants, puisqu'il multiplie par 2 à 5 le risque de morbidité.

Comment la repérer ? La personne âgée ne mange plus suffisamment pour couvrir les besoins de son corps : elle peut perdre du poids, perdre l'appétit, perdre des muscles, être fatiguée. Il y a également un risque de chutes, elle est plus vulnérable aux maladies infectieuses...

Il y a donc 4 points essentiels à surveiller :

- **Son poids** : indice de santé majeur. Si le poids varie de façon importante, cela traduit une modification de votre état de santé et nécessite un contrôle médical. **Une perte de poids de 5% en 1 mois ou 10% en 6 mois traduit une dénutrition.** Il faut alerter le médecin en cas de perte (déshydratation) ou prise (rétention d'eau : traitement mal équilibré) de plus de 2 kg dans le mois ! **Pesez-vous régulièrement et noter votre poids sur un calendrier !**
- **Son hydratation** : indispensable pour assurer l'élimination des déchets par les reins et le transit intestinal. **Buvez entre 1L et 1,5L/jour tout au long de la journée !** (eau, potages, bouillons légumes, jus de fruits, lait, café, thé, tisane...).
- **Son activité physique régulière.** **Au moins 30 minutes d'activité physique par jour !**
- **Son alimentation** :
 - Suivre le régime prescrit (diabète, limité en sel...)
 - Être attentif à son appétit. **Manger équilibré !** Au moins 5 fruits et légumes par jour, du pain et féculents à chaque repas selon l'appétit, **3 à 4 produits laitiers par jour pour augmenter l'apport en Calcium**, de la viande/poisson ou œufs 1 à 2 fois par jour, en limitant la consommation de matières grasses ajoutées, de produits sucrés et de sel.
 - Veiller à la quantité et la variété de l'alimentation.
 - Veiller à ne pas exclure certains aliments tels que la viande, les légumes et fruits, les produits laitiers.
 - **Manger 4 fois par jour : 3 repas principaux + 1 goûter**, cela permet de bien répartir les apports dans la journée, de réguler la glycémie et de faciliter la digestion.

PETIT DEJEUNER : Permet de recharger l'organisme en énergie après la nuit. Il doit être pris moins de 12h après dîner veille au soir (évite risques de chutes)
Boisson + produit céréalier + produit laitier + fruit

GOÛTER : Permet d'augmenter les apports de ceux qui mangent peu aux repas.
Fruit, pain ou biscuits secs + 1 produit laitier + une boisson.

Vitamine D : La vitamine D est présente dans l'alimentation, principalement dans les **poissons gras** (thon, sardine, maquereau, saumon, hareng, anguille...) et les **produits laitiers non écrémés**. Certains produits courants sont enrichis en vitamine D : lait et produits laitiers, huiles végétales. En consommer peut-être significatif sur le plan nutritionnel, mais cela ne remplace pas la source endogène sous l'action des rayons ultraviolets du soleil au niveau de la peau.



MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Salade Coleslaw Cabillaud pommes de terre et petits légumes Yaourt nature Orange	Carottes râpées au cumin Omelette au fromage /pain Crème caramel
Mardi	Salade variée (maïs /tomates/œufs durs/raisin rouge) Petits suisses aux fruits	Tomates mozarella Pâtes aux légumes/jambon Poire
Mercredi	Salade de lentilles/carottes Colin pané Haricots verts Yaourt aux fruits Pomme granny	Velouté de chou-fleur Salade verte / Toasts chèvre Banane
Jeudi	Salade de mâche/betteraves Pâtes carbonara Kaki	Samoussas au bœuf (<i>cf newsletter Mars 2012</i>) Salade verte Fromage blanc au coulis de fraises
Vendredi	Crudités variées Risotto aux crevettes (<i>cf newsletter Oct 2012</i>) Verrine pommes/spéculoos	Soupe de potimarron Taboulé au poulet Camembert Kiwis
Samedi	Salade de chou rouge vinaigrette Saumon en papillote Riz basmati Petits suisses sucrés Pamplemousse	Tarte légère au thon Salade verte Salade de fruits exotiques
Dimanche	Salade d'endives/roquefort/noix Brochette de poulet marinée Ratatouille Riz au lait au chocolat	Soupe de légumes verts Croque fraîcheur (<i>cf newsletter Sept 2011</i>) Compote pommes/poire

VERINNE POMME/SPECULOOS

Ingrédients / pour 4 personnes

- 4 spéculoos
- 2 pots de fromage blanc 20% (3 %MG/produit fini)
- 2 pommes
- 2 pots de compote de pommes
- Cannelle
- Noisettes en poudre
- Beurre



Préparation

Ecraser les spéculoos en morceaux assez grossiers et répartir dans les verrines.

Mettre une couche de fromage blanc nature. Mettre une couche de compote.

Peler les pommes et les couper en cubes et les faire revenir dans du beurre à la poêle avec de la cannelle. Puis les rajouter au-dessus de la compote dans les verrines.

Parsemer la poudre de noisettes sur les verrines.

Pour finir mettre au frigo 30 minutes minimum pour en faire un dessert frais.

Verrine pommes/spéculoos	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	179	5	7	24

Equivalence => 1 part = 1 CàS de matières grasses + ½ produit laitier + 1 portion de fruits + 1 càc de matières grasses

TARTE LEGERE AU THON

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 belle tomate
1 boîte de thon au naturel
1/2 paquet de feta, 10 tranches très fines de gruyère
3 feuilles de brick
Un peu de semoule à couscous (2 càs)
2 œufs
15 cl de lait (environ)
Moutarde, basilic



Préparation de la recette :

Placer les 3 feuilles de brick au fond d'un moule à tarte graissé, en les faisant bien se chevaucher. Tartiner le fond d'un peu de moutarde. Saupoudrer de semoule (cela absorbera le jus des tomates). Couper la tomate en fines tranches et en recouvrir le fond de tarte. Disposer les tranches fines de gruyère. Disperser par-dessus le thon et la feta émiettés. Battre les œufs avec le lait, saler et poivrer, puis verser sur la tarte et parsemer de basilic. Mettre au four à 200°C (thermostat 6-7) et sortir quand la tarte est bien dorée.

Tarte fine au thon	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	289	30	14	11

Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines + 1 CàS de matières grasses + 1 produit laitier + 50 g de féculents

SAUMON EN PAPILOTE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 pavés de saumon frais
- 20 tomates cerises, 20 champignons de Paris frais
- Ail, 4 brins d'aneth, citron
- 4 càc d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin
- 4 belles feuilles de papier alu



Préparation de la recette :

Couper les tomates cerises en deux. Emincer les champignons. Mettre au centre de chaque feuille le pavé de saumon, rajouter les tomates et les champignons autour. Y mettre un brin d'aneth, un soupçon d'ail pressé, une larme de jus de citron. Poivrer, saler et terminer par un filet d'huile d'olive. Refermer les papillotes et les mettre au four pendant 25 à 30 min (thermostat 6/180°C).

Papillote de saumon	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	338	22	24	4

Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines + 1 CàS de matières grasses + ½ portion de légumes