

Je garde une alimentation équilibrée au delà de 60 ans

Le site du Docteur Jean-Marc SOUQUET

Adresse du site : www.docvadis.fr/drjmsouquet



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

Les besoins nutritionnels d'une personne à partir de 55 ou 60 ans ne sont pas moins importants que ceux d'un adulte plus jeune. Une alimentation moins bien équilibrée ou une baisse des apports nutritionnels ont un impact négatif sur le vieillissement, l'état de santé général et l'espérance de vie.

En vieillissant, est-il normal qu'une personne se nourrisse moins ?

Normalement non. Contrairement à ce qui est couramment admis, les besoins alimentaires sont équivalents à ceux d'un adulte dans la force de l'âge. L'apport en protéines (viande, oeufs, poisson) doit notamment être suffisant pour préserver la masse musculaire. Il peut y avoir diminution de la quantité (apports caloriques) ou de la qualité (apports nutritionnels). En cas de maladie, les besoins sont plus importants que d'habitude.

Comment savoir si un de mes proches se nourrit bien ?

Il faut être attentif à la composition et à la diversité des aliments dans le réfrigérateur et dans les placards, et surveiller le rythme de ses repas. Certains signes peuvent vous alerter comme une perte d'appétit, une baisse de la force musculaire, une fatigue anormale, un temps de récupération beaucoup plus long après un effort, l'apparition d'œdèmes, des douleurs à répétition et des affections ou des maladies qui s'enchaînent. L'un des signes objectifs d'amaigrissement pathologique nécessitant de consulter un médecin est un poids inférieur de 10 % par rapport au poids habituel ou une perte de poids de plus de 5 % en un mois. (À titre d'exemple, si une personne pèse habituellement autour de 70 kg, le fait de descendre en dessous de 63 kg ou de chuter à 66 kg en un mois évoque un risque). C'est la raison pour laquelle il est important de contrôler ou de faire contrôler régulièrement le poids d'une personne âgée.

Quel est le risque d'une baisse des qualités nutritionnelles ?

La baisse des qualités nutritionnelles de l'alimentation est souvent accompagnée d'une diminution du goût ou de la qualité de ce qui est préparé. A partir de 55 ans, la diminution des apports nutritionnels peut favoriser le développement d'affections ou de maladies. La première conséquence est le plus souvent une perte de poids involontaire. Lorsque les apports alimentaires ne compensent plus les dépenses de l'organisme sur une longue période, cette situation peut entraîner à terme un phénomène de « dénutrition ».

Quelles sont les conséquences d'une dénutrition ?

Les conséquences de la dénutrition sont nombreuses. Au-delà de la sensation de fatigue, elle affaiblit progressivement l'organisme. Elle diminue la capacité à se défendre contre les maladies, notamment contre les infections. Elle peut aggraver une maladie en cours. Elle diminue également la capacité de cicatrisation, de réparation osseuse en cas de fracture et augmente le risque d'ostéoporose... Si elle n'est pas prise en charge, la dénutrition expose à des carences importantes (absence ou insuffisance d'éléments nutritionnels essentiels) pouvant conduire à une hospitalisation.

Le risque de dénutrition augmente-t-il avec l'âge ?

Le risque de dénutrition augmente en même temps que l'âge pour plusieurs raisons : diminution de l'envie de manger, du goût et de l'odorat, de l'activité physique, maladie, prise de médicaments... Tous ces éléments, ou seulement l'un d'entre eux, peuvent entraîner une perte de l'appétit. La personne va donc progressivement se nourrir de moins en moins, ce qui peut augmenter sa fatigue et limiter encore ses capacités physiques. Moins d'activité physique signifiant moins d'appétit, la personne s'installe progressivement dans un cercle vicieux qui la conduit à la dénutrition.

Que puis-je faire pour éviter ces risques ?

La meilleure prise en charge est la prévention. Pour cela, vous devez proposer et contrôler une alimentation équilibrée, variée, qui évite la monotonie. La sensation de goût diminuant avec l'âge, il est préférable d'avoir une alimentation relevée en utilisant des épices, des aromates pour stimuler les sens. Autant que possible, évitez de laisser la personne âgée manger seule. La convivialité autour d'un repas est un élément très important. Enfin, vous devez l'encourager à pratiquer une activité physique (marche, gymnastique...) pour stimuler son appétit. L'activité physique et intellectuelle est en relation directe avec le besoin et l'envie d'une alimentation équilibrée.

La boisson est-elle importante ?

Oui. Alors que la sensation de soif diminue avec l'âge, les besoins en eau augmentent légèrement. Il est recommandé de boire 1,7 litre par jour après 65 ans. En cas de fièvre ou de canicule, la consommation d'eau doit encore être augmentée pour éviter le risque de déshydratation.

A partir de 55 ans, il faut être attentif aux signes d'une mauvaise alimentation : perte de poids, fatigue inexplicée...

C'est à partir de 65 ans que les risques sont plus importants, car les activités physiques et intellectuelles diminuent. De simples questions sur les repas et un contrôle du poids permettront souvent de prévenir une dénutrition, conséquence et cause de maladies chez les aînés. Une alimentation équilibrée peut contribuer à ralentir le processus de vieillissement.