

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Céline LAHOUE  
Diététicienne nutritionniste

[celinelahogue@yahoo.fr](mailto:celinelahogue@yahoo.fr)

0624256379

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES ANSES 2017

- 1- D'un point de vue quantitatif
  - 1.1 Les besoins en macronutriments
  - 1.2 Les besoins en micronutriments importants
- 2- D'un point de vue qualitatif
  - 2.1 En théorie
  - 2.2 En Pratique
- 3- Point particulier : dénutrition et enrichissement maison

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## 1- Les besoins en macronutriments

Les personnes âgées ont des besoins spécifiques.

Ces besoins sont différents selon :

- → le sexe
- → la tranche d'âge
- → le niveau d'activité physique
- → le lieu de vie

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## ❖ L'énergie

Les apports énergétiques ne doivent pas être inférieurs à 35 kcal/kg/jour et par jour.

- Soit environ **1800 kcal** pour une femme âgée et **2100 kcal** pour un homme.
- Pour un sujet inactif, on ne devrait pas descendre en dessous de 1700 kcal

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Les protéines

Elles doivent représenter environ 15% de l'apport énergétique total avec un apport de sécurité de 0,83 g/kg de poids/jour

Soit environ 65 g par jour pour une femme et 80 g pour un homme

Elles pourront être d'origine :

- **Animales (Viande, poisson, œufs, abats, produits laitiers -**
- **Végétales (Produits céréaliers, légumes secs ...)**

**L'apport en Protéines animales doit être supérieur à l'apport de protéines végétales**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## ❖ Les lipides

**Ils doivent représenter environ 35 à 40 % de l'apport énergétique total**

**Soit environ 70 à 80 g par jour pour une femme et 80 à 93 g pour un homme**

**Ils sont apportés par :**

- les aliments eux mêmes ou cachés dans les produits de l'industrie agroalimentaires**
- les matières grasses (beurre, huile, margarine, crème fraîche ou autre graisses animales)**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## ❖ Les oméga 3 et 6

**Constituants des membranes cellulaires et sources d'énergie, ils sont surtout nécessaires à la synthèse de nombreuses substances impliquées dans la coagulation, l'inflammation, l'immunité, le métabolisme....**

**Les besoins en oméga 6 sont largement couverts par l'alimentation (Huile de tournesol, huile de Maïs...)**

**Mais les besoins sont très insuffisants en Oméga 3 (Huile de Colza, Noix ...)**

**Ce déséquilibre peut contribuer à augmenter :**

- le risque d'obésité**
- le diabète**
- les maladies cardio-vasculaires**
- les cancers**
- les pathologies inflammatoires**

**Rapport souhaitable est  $\omega_6/\omega_3 < 5$**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## ❖ Les glucides

Ils doivent représenter environ 45 à 50 % de l'apport énergétique total

(55% de glucides complexes et 45% de glucides simples : oses et dioses)

Avec environ 25-50 g de sucres ajoutés Maxi par jour

### Exemples de sucre ajouté et poids correspondant :

- 1 morceau = 5 g
- 1 cuillère à café de sucre = 5 g
- 1 cuillère à café de confiture = 15 g
- 1 cuillère à café de miel = 15 g

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## ❖ Les glucides

- **3 types de sources de glucides :**
  - **les aliments (fruits, légumes, produits céréaliers, produits laitiers ...)**
  - **les sucres « ajoutés » (sucre, miel, chocolat ...)**
  - **les sucres cachés, ajoutés par l'industrie agroalimentaire**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## ❖ Les sucres cachées

- **1 yaourt aux fruits = 15 g de sucre**
- **1 crème dessert = 20 g de sucre**
- **Carottes râpées du commerce (150 g) = 5 g**
- **1 bol de soupe en brique = environ 6 g**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## ❖ L'eau

**Les besoins sont de 1,5 à 2 L d'eau dont 1 à 1,5 L d'eau de boisson**

**En cas de diarrhées et vomissements → Augmenter les apports**

**En cas de fièvre → Augmenter les apports de 0,5 L par degré sup à 38°.**

**une assiette de potage permet l'absorption de 200 ml d'eau**

**Un yaourt ou une compote apporte en moyenne 100 ml d'eau**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

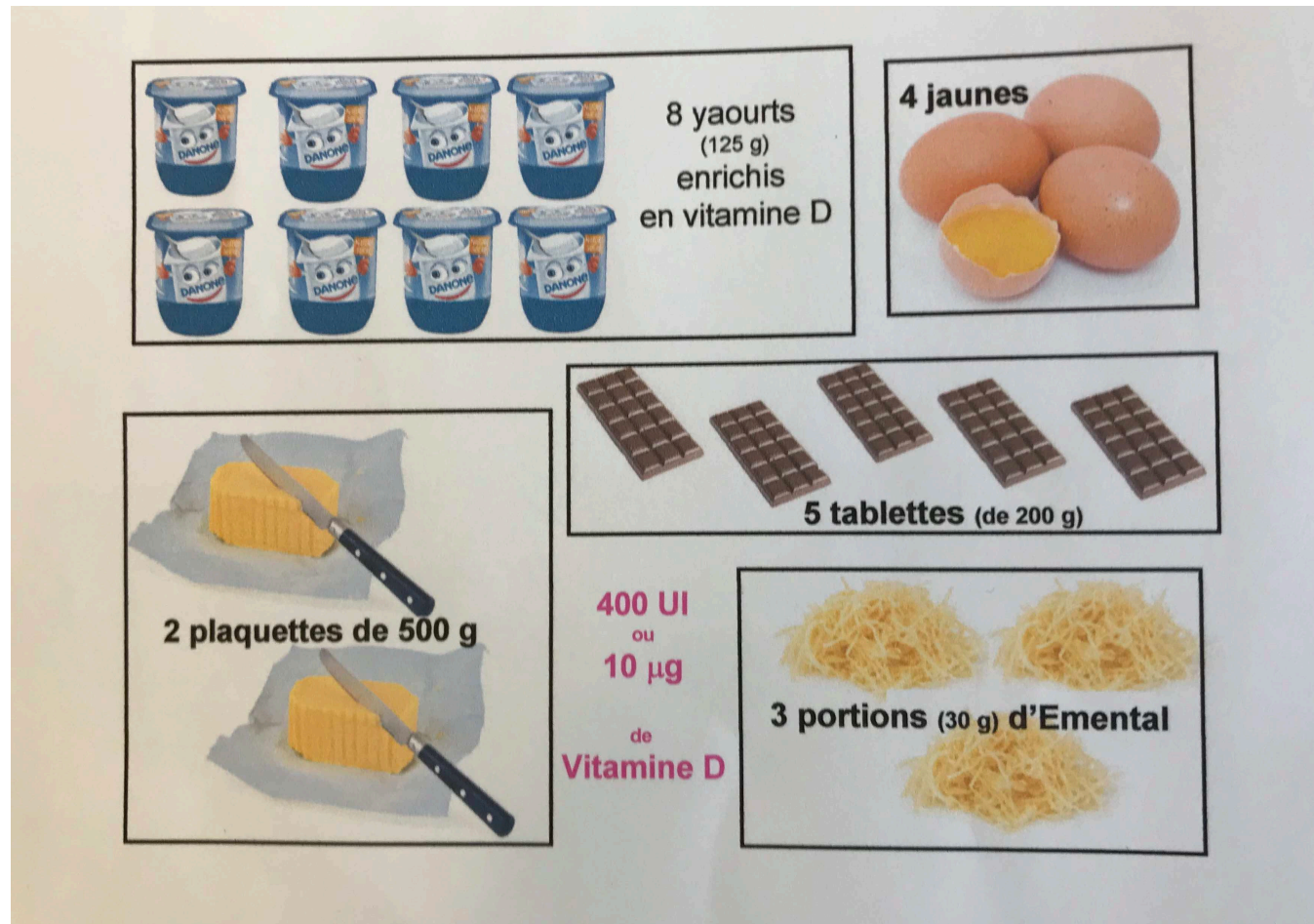
❖ **La vitamine D (Alimentaire) : 10 à 15 µg** (1 µg équivaut à 40 UI) ou 1 UI = 0,025 µg

Certaines équipes médicales préconisent 30 µg/jour

Teneur pour 100 g d'aliments	Teneur en vitamine D
Huile de foie de morue	200 à 250 µg (pour une cuillère à café : 16 à 20 µg)
Hareng	Entre 13 et 22 µg
Maquereau / Sardines	12 µg
Saumon / truite	10 µg
Thon en conserve	7 µg
Œufs (soit 2 œufs)	1,2 µg
Lait 1/2 écrémé	0,25 µg
Foie de veau	2,5 µg

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Quelques fausses idées pour couvrir ses besoins journaliers ....



# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

**Le calcium : 1200 mg à partir de 60 ans et dès la ménopause**

Emmental (30g) .....	356
Beaufort (30g) .....	312
Cantal (30g) .....	291
1 yaourt lait entier nature .....	189
1 yaourt 0% de MG nature .....	188
1 yaourt lait entier aux fruits .....	162
Fromage blanc à 0% (100g) .....	126
Fromage blanc à 30% (100g) .....	115
Lait demi écrémé (100ml) .....	114

Teneur moyenne en calcium en mg

Sardines à l'huile* (100g) .....	400
Anchois à l'huile* (100g) .....	200
Coquilles St Jacques (100g) .....	120
Crevettes cuites (100g) .....	115
Truite (150g) .....	105
Moules cuites (100g) .....	100
Sole (100g) .....	100
Omelette nature* (150g) .....	120
Pain de mie (100g) .....	100

Teneur moyenne en calcium en mg

## Eaux plates

Hépar .....	555
Courmayeur .....	533
Contrexéville .....	486
Vittel .....	202
Évian .....	78
Volvic .....	12

## Eaux gazeuses

Contrex Fines Bulles .....	486
Chateldon .....	383
Rozana .....	301
Salvetat .....	253
Quézac .....	241
Badoit .....	190
San Pellegrino .....	185
Perrier .....	149
Vichy Celestin .....	103
Saint Yorre .....	90

Teneur en calcium en mg par litre

**Source : Grio (exclusion des sources végétales)**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Le calcium dans les végétaux ?

On en retrouve en quantité non négligeable mais l'absorption (ou biodisponibilité) n'est pas la même

Aliment	Teneur en calcium pour 100 g	% d'absorption
Lait ½ écrémé	120 mg	32% (en mg)
Fromage moyen	500 mg	32%
Epinards	140 mg	8%
Amandes*	230 mg	20%
Brocolis	45 mg	30%
Eau minérale riche en calcium	50 mg	35%

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## ❖ Les facteurs influençant l'absorption du calcium

Facteurs diminuant l'absorption	Facteurs augmentant l'absorption
Acide phytique Carence en vitamine D Acide oxalique Fibres alimentaires (pectine, cellulose) Troubles de l'absorption des graisses	Lactose Vitamine D Certains acides aminés (lysine, arginine) Certains acides organiques (acide citrique, acide malique)

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Et les boissons végétales ? Les yaourts végétaux ?

On observe une nette augmentation de la consommation de boissons à base d'amandes, de soja, de riz ...

La couverture des besoins calciques peut-elle être assurée ?

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Comparaison pour 100 ml (Source Ciqual)

Teneur	Lait ½ Ecrémé	Boisson à base de soja enrichi en calcium
Protéines	3,2 g (Animales)	3 g (Végétales)
Lipides	1,6 g	1,8 g
Glucides	4,8 g	2,9 g
Calcium	120 mg ( 32% absorbé)	55 mg (25% absorbé)
Vitamine D	0,23 µg	< 0,25 µg

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## ❖ Les oligoéléments essentiels

**Le zinc** : c'est un oligoélément jouant un rôle important dans l'amélioration de l'immunité. Il possède des propriétés cicatrisantes et lutte contre l'agouésie

**Sources** : Les huîtres et les fruits de mer, le foie, le bœuf, le jaune d'œuf et dans les fruits oléagineux comme les noix

**Le sélénium** : rôle d'antioxydant, de modulateur des réponses immunitaires (notamment antivirales) et anti-inflammatoires.

Il participe à la détoxification de certains composés toxiques comme les métaux lourds

**Sources** : les poissons et les fruits de mer, les viandes, les abats, les œufs, les légumes secs, les aliments céréaliers complets et les fruits oléagineux

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## ❖ Les autres vitamines essentiels

**La vitamine A** : rôle d'antivieillessement, indispensable à la vision, au renouvellement cellulaire. Elle contribue également au fonctionnement du système immunitaire.

**Sources** : Foie, les matières grasses animales et les végétaux notamment ceux de couleur orange

**La vitamine E** : rôle d'antioxydant (protège les acides gras polyinsaturés contre les radicaux libres)

**Sources** : huiles (soja, maïs, tournesol) et margarine, fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...), graines (tournesol...), germes de céréales complètes.

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

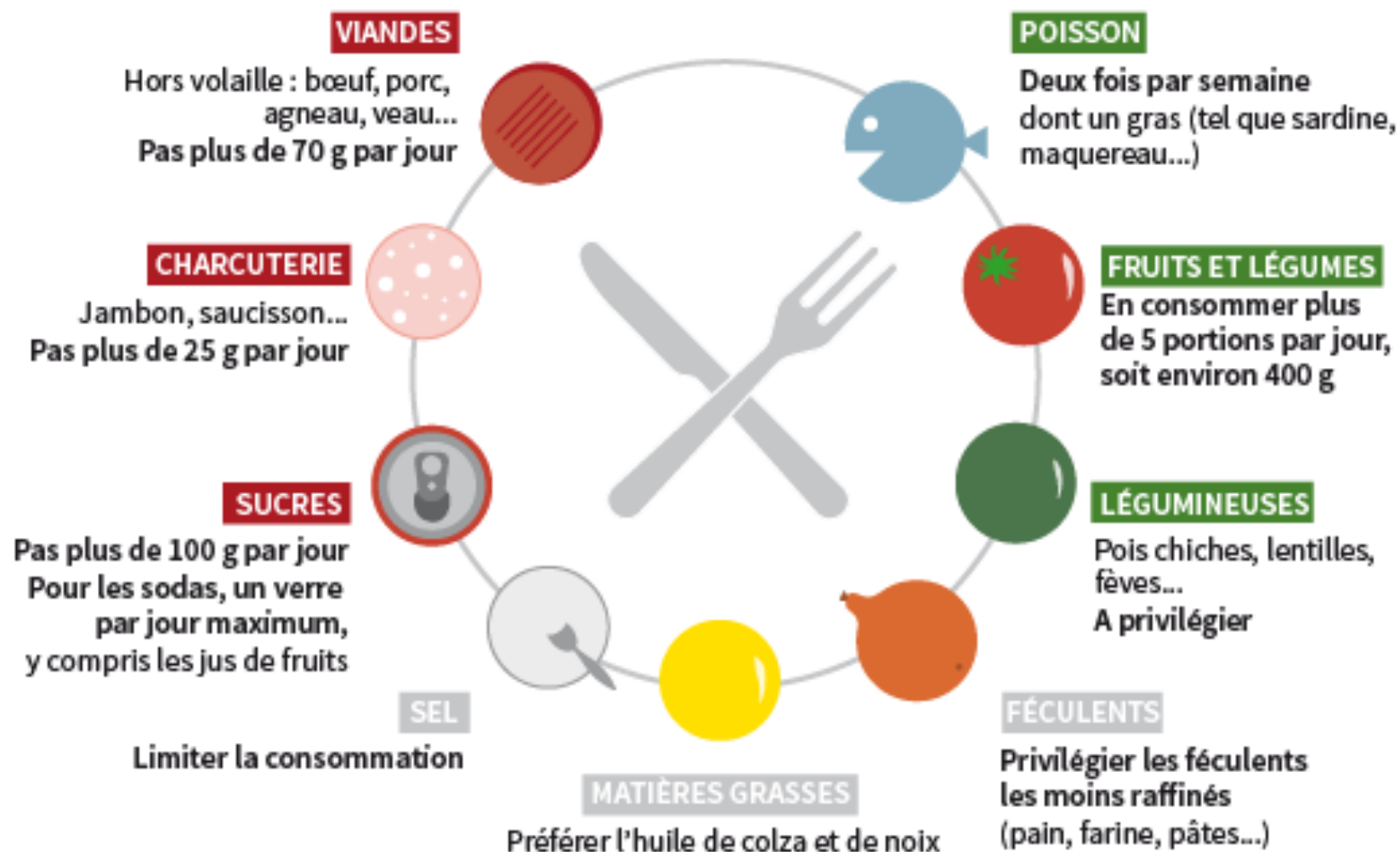
## 2. D'un point de vue qualitatif



## Alimentation : les préconisations scientifiques

ACTUALISATION DES REPÈRES NUTRITIONNELS PROPOSÉS PAR L' AGENCE NATIONALE DE SÉCURITÉ SANITAIRE DE L'ALIMENTATION, DE L'ENVIRONNEMENT ET DU TRAVAIL (ANSES)

■ A limiter ■ A consommer avec modération ■ A privilégier



# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Ce qu'il faut retenir :

- limitation de la viande Rouge (Augmentation du risque de Cancer)
- poisson : 2 fois par semaine au lieu des 2 à 3 fois avec au moins un poisson gras
- 2 produits laitiers par jour
- légumes secs : 2 fois par semaine
- plus de produits céréaliers complets (pain complet, céréales complètes ou semi complètes)
- encourager la consommation d'huile de noix et de colza
- des fruits oléagineux, tous les jours : 12 amandes ou 4 à 5 noix
- limiter la consommation de sel

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

En pratique :

2 produits laitiers ne sont pas suffisants pour couvrir les besoins en calcium (1 200 mg)

- = 2x150 mg de calcium

Une douzaine d'amandes : 50 mg

Environ 5 portions de fruits et légumes : 200 mg

Il manque encore au moins 600 mg de calcium !

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

En pratique (Avis hors recommandations du futur PNNS)

**Donc la seule solution, pour couvrir les besoins à 1200 mg c'est de garder les 3 à 4 produits laitiers par jour avec :**

- **du lait ou des yaourts, fromages blancs ...**
- **1 portion de fromage par jour (Avec 3 à 4 fois par semaine, un fromage riche en calcium (Fromage à pâte cuite)**
- **de boire des eaux riches en calcium : en moyenne 500 mg/L (Contrex, Hépar, Courmayeur, Vittel ...) contre 50 mg/L pour les eaux de sources ou du robinet**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Avis diététique : Réalisation pratique pour une journée de menu équilibré (selon les recommandations ANSES et hormis pour les produits laitiers)

## **Petit déjeuner :**

- Une boisson chaude : thé ou café**
- Un produit céréalier : pain, biscottes ... avec un peu de matières grasses**
- Un fruit**
- Un produit laitier : lait, yaourt, fromage ...**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Déjeuner :

- Filet de saumon en papillote
- Fondue de poireaux et semoule
- Une portion de beaufort
- Une pomme cuite
- Du pain et de l'eau

## Collation :

- Riz au lait
- Une boisson chaude

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Diner :

- Une assiette de potage avec du vermicelle
- Un œuf au plat
- Endives vinaigrette
- Un fromage blanc
- Eventuellement un fruit cru ou cuit
- Du pain et de l'eau

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## 3. Que faire en cas de dénutrition ?

Proposer :

- 3 repas par jour
- 2 à 3 collations : 10h, 16h et éventuellement 22 h

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Pour augmenter l'apport énergétique et/ou protéique et/ou calciques : ajouter dans les préparations :

- De la poudre de lait
- Du fromage : Vache qui rit, Carré frais, Saint Môret
- Du jambon mixé
- De la crème fraîche, du beurre
- Un jaune d'œuf

Ces enrichissements n'augmentent quasi pas le volume des préparations

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Questions/ Réponses