



RSSFC | Numéro 1 | Janvier 2015



- ▶ LES BESOINS NUTRITIONNELS SPECIFIQUES DU SENIOR
- ▶ LA PERTE D'APPETIT
- ▶ PRESERVER L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE
- ▶ FAVORISER L'ACTIVITE PHYSIQUE
- ▶ LUTTER CONTRE LA DENUTRITION
- ▶ AMELIORER LE STATUT DU CALCIUM ET DE LA VITAMINE D

# Lettre du sport-santé

# Nutrition

## NUMÉRO 1

## Nutrition et Activité physique ciblées pour une vieillesse réussie

*L'espérance de vie augmente en Europe et dans les pays industrialisés. Selon l'Insee, l'espérance de vie en France (2010) était de 78 ans pour les hommes et de 84,7 ans pour les femmes alors qu'elle était respectivement de 63,4 et 69,2 en 1950. Cet allongement de la vie est lié essentiellement à la prévention, à l'hygiène de vie et au progrès de la médecine capable de soigner certaines maladies jadis létales.*

*Cependant, pour une vieillesse réussie, il faut pallier l'évolution physiologique de l'organisme. En effet, même au cours d'un vieillissement normal, le senior est confronté à des besoins nutritionnels spécifiques et à une perte d'appétit avec pour conséquences le risque de dénutrition, la perte de masse musculaire (sarcopénie) et de masse osseuse (ostéoporose).*

### Les besoins nutritionnels spécifiques du sénior

Les besoins caloriques, protéiques et calciques ne diminuent pas avec l'âge mais sont, au contraire, conservés voire même augmentés malgré la baisse d'activité physique. Ceci est lié à la baisse du rendement métabolique. Ainsi, pour une activité donnée, la dépense énergétique est supérieure de 20 à 30% comparée à celle d'un adulte jeune.



### La perte d'appétit

A ces besoins nutritionnels, s'ajoute la perte d'appétit fréquemment rencontrée chez le senior. Les causes de perte d'appétit sont multiples et il est nécessaire de ne pas les laisser s'installer afin d'éviter l'évolution vers l'anorexie ou la dénutrition.

Il peut s'agir soit d'une éviction alimentaire suite à une allergie, à une digestion difficile ou à une difficulté à préparer les repas secondaire à une perte de l'odorat, du goût, des dents, de la capacité physique ou à un environnement psycho-sociologique défavorable tel que le décès du conjoint, un divorce, une petite retraite ...

Pour une vieillesse réussie, il faut, en priorité, préserver l'équilibre alimentaire, favoriser l'activité physique, lutter contre la dénutrition et améliorer le statut du calcium et de la vitamine D.





## Préserver l'équilibre alimentaire

Cet équilibre peut être obtenu par la diversification des apports en remettant un à un les aliments exclus avec un soin particulier pour le choix des protéines.

L'apport de protéines de bonne valeur biologique (viandes, poissons, œufs, produits laitiers, légumes secs, céréales ...) doit être augmenté et concentré à 80% sur le déjeuner.

L'appétit et le goût peuvent être stimulés par des activités, des contacts sociaux et l'utilisation d'aromates et d'épices. Il faut aussi veiller à une bonne hydratation en « buvant sans soif » car la sensation de soif diminue avec l'âge.

## Lutter contre la dénutrition

Il s'agit d'une dénutrition protéino-énergétique qui touche environ 4% des seniors vivant à domicile et bien plus en institution. C'est un facteur de mauvais pronostic car elle augmente de 2 à 6 fois la morbidité et de 4 fois la mortalité. Cette perte de poids aux dépens de la masse musculaire (sarcopénie) multiplie par 6 le risque de chute et ses conséquences (fractures, perte d'autonomie = véritable cercle vicieux) et affaiblit le système immunitaire avec augmentation du risque infectieux.

D'où la nécessité de la dépister précocement par la pesée (au moins 1 fois/mois), la recherche d'erreur alimentaire et de la traiter en cas de perte de poids (2 kg le dernier mois ou de 4 kg en 6 mois). Par ailleurs, après l'âge de 75 ans, un senior en surpoids ne doit pas suivre de régime amaigrissant à cause du risque élevé de surmortalité.

## Favoriser l'activité physique

Une marche rapide de 30 minutes/j ou de 3x45 minutes/semaine est essentielle pour stimuler l'appétit et la synthèse de vitamine D (sous l'effet des rayons UV du soleil), prévenir la fonte musculaire (sarcopénie) et la perte de masse osseuse. D'autant plus que l'inactivité est la principale cause de surpoids, d'obésité et de maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires.

## Améliorer le statut du calcium et de la vitamine D

Les besoins augmentés en calcium et vitamine D du senior peuvent être satisfaits par l'apport de 3 produits laitiers/j (sous forme de yaourt, fromage, fromage blanc), de fruits et légumes, d'eaux minérales riches en calcium ( $Ca^{++}>150$  mg/L) et de vitamine D (consommation de poissons gras, produits laitiers non écrémés ou exposition suffisante au soleil). L'amélioration de la santé osseuse permet de réduire les risques de chute et de fractures néfastes à la qualité de vie.



## En conclusion,

*La connaissance de la physiologie et des besoins spécifiques au senior permet de le préparer à un vieillissement réussi afin qu'il puisse bénéficier pleinement de l'augmentation de l'espérance de vie.*

Résumé de la conférence du 28 novembre 2013 – Université ouverte de Franche-Comté

Docteur Uyen Nguyen

## PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT SPORTIF POUR LA SANTÉ (PASS)



Le réseau sport-santé de Franche-Comté, vous accompagne dans votre reprise d'activité physique adaptée grâce au **parcours d'accompagnement sportif pour la santé** initié par la Direction régionale jeunesse, sports et cohésion sociale de Franche-Comté (DRJSCS).

### Objectif de ce dispositif :

Inciter les personnes sédentaires saines, celles atteintes de maladies chroniques (obésité, diabète, HTA, maladies cardiovasculaires, BPCO, asthme, cancer...) et les seniors à pratiquer des activités physiques et sportives (APS).

Un suivi individualisé, un environnement adapté de pratique, des professionnels qualifiés, une aide financière sont les fondamentaux de ce dispositifs.

Actuellement, 13 sites de pratiques sont ouverts en Franche-Comté et plus d'une quinzaine d'activités sont proposées aux bénéficiaires.

### Renseignements :

Marie-Lise THIOLLET  
DRJSCS Franche-Comté  
03.81.21.60.18  
[marie-lise.thiollet@drjscs.gouv.fr](mailto:marie-lise.thiollet@drjscs.gouv.fr)

Coordination  
Réseau sport-santé  
DRJSCS Franche-Comté

11 bis rue Nicolas Bruand  
25043 BESANCON CEDEX