

# L'alimentation des seniors

Dr Marie Thirion

*Pour en savoir plus : Pourquoi j'ai faim Ed Albin Michel. 2013*

Si l'on en croit la presse populaire et les discours diététiques traditionnels, il existerait une « bonne » manière de se nourrir, garantissant à tous longue vie et jeunesse physique en se conformant à des règles universelles imposées de l'extérieur. Croire qu'il est simple de les appliquer, c'est oublier la puissance des modèles familiaux qui dirigent notre vie. Les goûts, les dégoûts, attirances et rejets sont fixés depuis l'enfance, beaucoup moins modulables que nous voudrions le croire. Le sauté de veau de Maman, la tarte aux poires de tante Georgette, la charcuterie du village de nos vacances d'enfants, le tajine de votre belle mère, le gigot aux cèpes du dimanche ou la terrine au chocolat de Noël sont pour chacun, en fonction de son histoire personnelle, la source intarissable du plaisir fondamental de se nourrir. Rien de plus difficile que de changer durablement de modalités d'alimentation. Les modifications brutales éveillent trop de frustrations pour être maintenues sur le long terme.

Pour une nutrition de bonne qualité, analysons quelques grands principes ayant comme buts le maintien du poids corporel et le ralentissement du vieillissement cellulaire.

## **Rester au plus près des habitudes alimentaires des décennies précédentes**

Vouloir changer radicalement nos manières de manger, en quantité ou en qualité ne marche donc pas.

Lorsqu'il est médicalement nécessaire de revoir quelques éléments, il faudrait le faire très progressivement, un élément après l'autre. Un peu moins de sel dans les plats, pas de sucre dans le café, remplacer les pâtisseries par des fruits frais... L'idéal serait que notre cerveau profond, (pas celui qui raisonne et contrôle, celui qui évalue notre degré physique et émotionnel de plaisir) ne puisse pas ressentir la différence avec les périodes précédentes, en trouvant plusieurs fois par jour de quoi satisfaire son « gros » besoin de plaisir. Condition absolue pour qu'il n'active pas nos systèmes « alerte-famine ». Sinon, le résultat serait l'inverse de celui escompté : prise de poids, dépôts graisseux sur l'abdomen et les parois de nos artères. À l'ère senior, il

Marie Thirion. *L'alimentation des seniors- 29 août 2016*

n'est plus temps de maigrir, en dehors des rares cas où une perte de poids s'impose pour de sérieuses raisons médicales (cardiovasculaires, rhumatismales, diabète qui s'aggrave...) . Une perte très lente, sous surveillance médicale des paramètres biologiques serait alors utilement conseillée.

En nutrition comme pour les autres plaisirs de la vie, l'ennui engendre souvent des pertes d'appétit, et la perte progressive du goût de vivre. Il conviendra d'éviter au maximum la monotonie, les repas mal cuisinés, mal servis, juste avalés tristement sur un coin de table de la cuisine. Au long cours, le « laisser-aller » nutritionnel serait tout à la fois la cause et la preuve d'un véritable état dépressif larvé, d'une « non attention » à soi même. Un cercle vicieux « mal-manger/mal-vivre » des plus délétères. La convivialité des repas, les voyages en groupe, les passionnants cours de cuisine nouvelle, les petits resto chaque fois que possible, les découvertes culinaires des autres continents, les recettes à échanger sur internet, les légumes amoureuxment cultivés dans le jardin, sont autant de façon d'échapper à cette dérive.

Le plus difficile est sans doute de résister aux grignotages, aux tentations alimentaires « de compensation » lors des multiples chocs émotionnels qui jalonnent nos vies. Manger (le plus souvent du sucre ou du « gras ») pour se consoler, pour apaiser une angoisse qui monte, pour oublier un drame, est aussi vain que de prendre des anxiolytiques. Le malaise revient avant même la diminution dans le sang du sucre ou des neuro-hormones du plaisir... mais les kilos superflus, eux, resteront.

### **Mesurer la diminution des besoins énergétiques liée à l'âge et adapter la ration calorique aux modifications d'activité**

La composition du corps évolue avec l'âge, même si le poids reste parfaitement stable. Progressivement moins de muscles, des fibres musculaires moins puissantes, davantage de masse grasse, des organes d'épuration (foie, rein) moins performants. Pour évaluer un niveau de normalité, un surpoids ou une obésité, il est aberrant de continuer à utiliser la notion d'IMC à partir de 60 ans puisque ce calcul (qui a été créé comme instrument *statistique* pour des populations et non comme marqueur de santé des individus) ne tient absolument pas compte du rapport masse maigre/masse grasse du corps. Il est inutilisable chez le

Marie Thirion. *L'alimentation des seniors- 29 août 2016*

jeune enfant, chez l'adulte sportif, et chez la personne vieillissante. Autant dire un mauvais marqueur.

Les formules qui permettent de calculer au plus juste les besoins énergétiques doivent tenir compte non seulement du poids et de la taille, mais aussi du niveau d'activité physique, et de l'âge. Ainsi celle dite de Mifflin-StJeor<sup>1</sup>

**E= PA x (9,99 x poids) + (6, 25 x taille) – (4,92 x âge) – 161** est la formule utilisée chez la femme.

Pour un homme, remplacer le dernier chiffre (- 161) par +5

PA est le niveau d'activité . On additionne :

-L'activité quotidienne et professionnelle : de 1,4 pour une activité très faible (caissier, chauffeur, informaticien) à 1,7 pour les travaux très importants (bûcherons, déménageurs...)

-L'activité sportive : on tient compte du nombre d'heures par semaine, en multipliant par 0,02 pour les sports lents : marche, yoga, billard ; 0,4 pour les sports moyens : marche rapide, cyclotourisme et 0,6 pour les sports de forte intensité.

L'application de ce type de formule permet plusieurs constats :

- Calcul rapide : pour une femme qui ne change pas de poids au cours de sa vie, mais qui passe d'une vie très active à un rythme sédentaire, les besoins énergétiques passent d'environ 2200 Kcal/j vers 30 ans à 1500 Kcal/j à 70 ans. La différence est considérable.
- L'ostéoporose est à l'origine d'une diminution importante de taille chez certains individus à partir de 60 ans environ. Simple tassement vertébral qui ne modifie en rien la composition globale du corps. Il paraîtrait juste (même si cela n'est écrit nulle part et n'a pas été étudié semble-t-il) de ne pas tenir compte de ce tassement et d'appliquer encore la formule avec la taille maximale qu'a eu cette personne
- Avec l'âge, les muscles et la puissance physique diminuent, même chez les sportifs bien entraînés. On court toujours moins vite à 60 ans qu'à 25... Lorsque les activités physiques ralentissent, la fonte musculaire est rapide. Or les muscles sont de gros consommateurs d'énergie, en particulier glucidique. Evolution normale du vieillissement, ces muscles sont peu à peu remplacés par du tissu graisseux, peu consommateur d'énergie, mais très enclin à se développer. Il faudra donc *ne pas diminuer la ration protidique, mais diminuer la ration*

---

<sup>1</sup> Voir Desmurget Michel. *L'anti-régime*. Belin 2015, p : 174-175

*calorique globale*, aux dépens des sucres et des graisses, parce qu'ils sont instantanément transformés en graisses de réserve dès qu'ils circulent à taux élevés dans le sang. Tout ralentissement d'activité physique, en cas de survenue d'une pathologie ou en cas de douleurs articulaires devra s'accompagner d'une nouvelle baisse, éventuellement temporaire des apports énergétiques.

- Il convient aussi de rappeler que les régimes amaigrissants, (tous les régimes !) s'accompagnent d'une diminution des besoins énergétiques et ceci par deux mécanismes<sup>2</sup> : d'une part la diminution *définitive* du métabolisme de base, (c'est à dire la consommation énergétique du corps au repos), et d'autre part la destruction des muscles car ils sont la première source d'énergie quand la ration alimentaire glucidique diminue, (même dans les régimes hyper-protéidiques puisque cette consommation musculaire est déclenchée par le manque de *sucres*). Après un ou plusieurs régimes, (même dix ou vingt ans auparavant) les besoins énergétiques sont très inférieurs à ceux d'une personne de même poids, même taille, même âge et même niveau d'activité qui n'aurait jamais cherché à maigrir. C'est ainsi, sauf à doubler ou tripler notre activité physique, jusqu'à la fin de nos jours.... Réalisable ? Sans doute non.
- Le ralentissement du métabolisme nécessite donc une adaptation des apports alimentaires : Moins de sucres, moins de graisses, maintenir les protéines, en faisant une large part à celles d'origine végétale..

**Mettre en route toutes les stratégies connues pour faciliter la construction de tissus de qualité, avec le moins de travail métabolique possible.**

Les changements sont visibles à l'œil nu sur notre peau, ou nos cheveux : Le vieillissement est marqué par de plus grandes difficultés à renouveler les tissus. Les destructions cellulaires sont plus importantes et plus rapides. La reconstruction et, si besoin la cicatrisation sont beaucoup plus lentes. Dans notre intestin, la flore intestinale se modifie aussi. Un seul moyen : éviter tout travail inutile à nos organes .

*Stratégies à adopter:*

---

<sup>2</sup> Voir Thirion M. *Pourquoi j'ai faim. De la peur de manquer aux folies des régimes*. Albin Michel 2014 , p : à

Marie Thirion. *L'alimentation des seniors- 29 août 2016*

-Apporter juste ce qu'il faut en quantité pour ne pas surcharger nos organes de tri et d'épuration (foie, rein).

-Assurer un apport satisfaisant en nutriments « indispensables », c'est à dire ceux que l'organisme ne peut pas fabriquer ou au prix de transformations préalables coûteuses en énergie.

- Assurer un apport protéique très varié et pauvre en graisses, pour que tous les acides aminés nécessaires à la construction soient présents plusieurs fois par semaine. Pour cela, les protéines végétales (légumineuses, céréales, tofu...), les poissons et viandes blanches prendront peu à peu le pas sur les viandes rouges poelées.

- Choisir des lipides de qualité, ceux qui entrent dans la composition des membranes cellulaires. Ce sont ce que l'on appelle les AGPICL (acides gras poly-insaturés à chaînes longues), chaînes ayant entre 18 et 22 atomes de carbone, et plusieurs zones d'insaturation. On en parle partout depuis quelques années, les plus célèbres sont les « oméga 3 ». On les trouve dans les huiles végétales de noix, de noisette, de lin, d'olive, de sésame, de pépins de raisin, et dans les poissons gras. Il convient de varier au maximum ces huiles, les choisir de première pression à froid. Un inconvénient : elles se conservent mal. Donc, choisir de petits formats, les garder au réfrigérateur, et ne pas les utiliser dans les cuissons.

Penser aussi aux fruits à coques : noix, noisettes, amandes...

Le beurre est une excellente source de vitamine . Il est nécessaire aussi, en très petite quantité. En revanche, les margarines et beurres de régime sont des graisses issues presque toutes d'huile de palme, dont on comble artificiellement les zones chimiques d'insaturation pour en faire un produit solide, de mauvaise qualité nutritionnelle. Pratique pour faire des tartines, mais non conseillé <sup>3</sup>!

- Apporter une large ration quotidienne de sels minéraux et de fibres, sous formes de légumes verts, fruits entiers, céréales complètes pour la santé de notre intestin et des bactéries qui l'habitent.

- Avec des apports variés et de qualité, il n'y a en théorie aucune nécessité de vitamines ni compléments alimentaires. Il est absolument déconseillé de les utiliser sans discernement car ils peuvent être nocifs à haute dose. Les croyances populaires leur accordent un pouvoir « fortifiant », en réalité illusoire . Donc ne les prendre que sur avis médical. Une seule exception :, calcium et vitamine D seront largement prescrits pour prévenir et/ou traiter l'ostéoporose progressive liée à l'âge, surtout chez la femme.

---

<sup>3</sup> Sans parler de l'empreinte écologique effroyable de la culture intensive des palmiers à huile dans de nombreux pays...

**Pollution et radicaux libres.**

Nos organismes sont en permanence agressés par l'ingestion de produits qui l'intoxiquent. Soit des produits chimiques répandus dans les champs (pesticides, fertilisants, engrais, antimycosiques, ...) , soit des produits introduits dans les plats préparés et les conserves pour améliorer leur aspect, leur saveur ou leur conservation, soit les OGM, dont nous ne saurions affirmer que les corps humains pourront gérer sans risque ces molécules inconnues.

Notre foie est chargé du tri des aliments juste au moment de leur entrée depuis le tube digestif. Lorsqu'il rencontre ces toxiques, il ne peut ni les utiliser ni les transformer. Il doit donc les éliminer. Quelques uns (très peu en réalité) sont hydrosolubles et peuvent être éliminés par les reins et disparaître dans les urines. Tous les autres seront stockés dans le seul tissu qui peut les accumuler : le tissu graisseux. Plus notre alimentation est polluée, plus ce tissu se développe pour engranger les produits indésirables.

La respiration, la pollution, la combustion intracellulaire de certains nutriments s'accompagnent de la libération de composés réactifs oxydants, appelés radicaux libres. Ces substances attaquent les molécules d'ADN, les protéines intracellulaires et les acides gras insaturés entrant dans la composition des membranes cellulaires, d'où destruction des cellules et accélération du vieillissement. Les rides, les maladies auto-immunes, les inflammations chroniques, certains cancers et le vieillissement neuronal en seraient des conséquences directes. Il est possible de se prémunir et de ralentir le processus par une alimentation qui privilégie les apports :

- de Vit C (fruits) et Vit E (noix, amandes, germes de blé, huiles végétales)
- de caroténoïdes (légumes à feuilles vert sombre, carottes, tomates, maïs, brocolis, agrumes)
- de polyphénols (fruits et légumes) et terpènes (épices et aromates)
- d'acide phytique (céréales complètes)
- de glutathion et son précurseur la cysteine (viande, végétaux)
- de composants des enzymes détoxifiantes : dans les choux, brocolis, crucifères et dans les oligoéléments : sélénium, fer, zinc cuivre, manganèse

Une alimentation diversifiée, riche en produits végétaux multiples et en céréales complètes apportera tout ce qui est nécessaire.

**Une évolution moins connue est celle du dérèglement de la soif.**

Petit à petit le corps se dessèche, et curieusement les corps les plus gras (apparemment plus lisses et rebondis) sont ceux dont le pourcentage d'eau baisse le plus. La résistance à la chaleur et à la déshydratation en est directement affectée, d'où les campagnes télévisées conseillant de boire et faire boire à chaque épisode de chaleur. Mais là encore il faut savoir raison garder. Les quantités nécessaires (en tenant compte des aliments riches en eau) sont proportionnelles aux quantités perdues. Une personne qui reste immobile, transpire peu, vit dans une atmosphère humide a peu besoin de modifier ses habitudes de boisson. Ceux qui bougent beaucoup, transpirent beaucoup, vivent dans des régions où l'air est très sec auront besoin de plus d'eau que les autres. Boire un 1,5 litres d'eau par jour, conseil pour tous, est donc une aberration (sauf pour les marchands d'eau en bouteille depuis qu'ils ont commercialisé ce format... ).

Il conviendrait *de boire non beaucoup, mais souvent, en petite quantité*. Eviter de remplir l'estomac au risque de fausser d'autres messages alimentaires, mais apporter cinq ou six fois par jour ce qui est nécessaire pour compenser les évaporations insensibles par la peau et la respiration et celles repérables par la transpiration.

Un bon repère est celui de la fréquence et l'aspect des urines. Des urines rares et foncées doivent faire augmenter les apports. Uriner plus de quatre à cinq fois par jour traduit peut être un excès surtout si les urines sont abondantes. Il est tout à fait préjudiciable de distendre souvent la vessie, de prendre le risque de créer ou aggraver une incontinence urinaire. Incontinence de plus en plus fréquente avec l'âge pouvant occasionner une gêne à l'effort et à la mobilisation qui compromettrait le désir de sortir, bouger, faire du sport...

Quant aux boissons autres que l'eau, elles ne devraient figurer qu'à titre exceptionnel dans les verres des seniors. L'alcool est de moins en moins bien métabolisé avec l'âge, surtout chez les femmes. Les boissons sucrées sont à éviter à tout prix. Et les boissons dites « light » aux édulcorants, n'ont pas fait la preuve de leur innocuité.

## **L'appétit, cette merveilleuse pulsion élaborée de ce nourrir**

Avec l'âge, les transformations hormonales, les grands chahuts de l'existence, l'appétit ne sera pas toujours au rendez-vous, remplacé par des comportements déséquilibrés partiellement inconscients. On peut en décrire deux formes, dont toutes les variantes peuvent co-exister :

- la perte d'appétit, totale ou sur certains aliments (viandes par exemple) est parfois accélérée par des difficultés dentaires, des douleurs à la déglutition, des douleurs gastriques ou des inconforts intestinaux, des maladies métaboliques qu'il conviendra de traiter. Dans les cas d'anorexie intense, il pourra être utile de fractionner les repas en six à huit petites collations, en conservant autant que faire se peut, l'équilibre nutritionnel global et la convivialité rythmique des repas.
- À l'inverse, le vieillissement et la fatigue engendrent pour beaucoup de personnes des réactions d'hyperalimentation, car la nourriture est trop souvent considérée (à tort, mais qu'importe !) comme le premier *fortifiant* et le moyen de calmer les angoisses. On mange trop, trop vite, n'importe quoi, on en reprend, sans souffler, sans prendre le temps de cuisiner, de mâcher, de savourer, on grignote entre les repas et avale d'énormes quantités de boissons. Tout est fait jusqu'à ressentir la distension gastrique excessive, qui tient lieu de satiété lorsque la satiété par plaisir n'est plus au rendez-vous. Trop manger est inconfortable, mais vite addictif si l'on n'y prend pas garde.

Les chercheurs ont démontré une corrélation directe entre la longévité des populations et la sobriété des rations, ce qui est souvent diffusé sous le nom de « régime crétois ». Manger peu mais des aliments sains et variés. Les déguster, attentif au plaisir du corps et à la sérénité de l'esprit, retrouver la dimension jouissive de l'appétit, de la convivialité, voilà le secret.

Bien entendu, tous les plaisirs - bouger, rire, se passionner, faire du sport ou faire partie d'un club de jeux, rencontrer, partager, méditer, câliner font partie intégrante de l'équilibre alimentaire. Le goût de vivre, le goût de bien manger, le goût d'aimer ne font qu'un. Notre jardin intérieur est un trésor à cultiver tout au long des jours.