



LA CONFIANCE À DOMICILE

Le Guide NUTRITION

TOUS NOS CONSEILS POUR BOOSTER
L'ALIMENTATION DES SÉNIORS

WWW.LES-MENUS-SERVICES.COM N°1 DU PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Le calendrier des fruits et légumes !



Édito

En 2019, les personnes de plus de 60 ans représentaient environ un quart de la population, selon Santé Publique France. En 2040, elles seraient plus d'un tiers. Si l'espérance de vie dans notre pays après 50 ans s'avère la plus élevée de l'Union Européenne chez les femmes, le nombre d'années vécues en bonne santé reste inférieur à celui d'autres pays.

Pour les seniors comme à chaque période de la vie, l'alimentation joue un rôle fondamental sur la santé. Influant sur le vieillissement et sur certaines pathologies, elle peut constituer un atout comme une faiblesse suivant les habitudes qui sont suivies.

L'alimentation permet tout d'abord de compenser le stress oxydatif, c'est-à-dire l'ensemble des agressions causées par des molécules dérivant de l'oxygène aux cellules de notre corps.

Écouter son corps et couvrir ses besoins nutritionnels permettent également de lutter contre l'apparition de certaines maladies. À travers ce guide nutrition, Les Menus Services vous propose un tour d'horizon des bonnes pratiques à privilégier et des écueils à éviter pour faire rimer manger et bien vieillir.

Sommaire.

- 4 ► BIEN SE NOURRIR au fil de la vie d'adulte
- 5 ► L'HYDRATATION avant-tout
- 6 ► LE RÉGIME (presque) sans sel !
- 7 ► LE SUCRE, faut-il le bannir ?
- 8 ► FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES
- 10 ► LA DÉNUTRITION, un combat !
- 12 ► UNE ALIMENTATION hyper-protéinée et fragmentée
- 13 ► LES TROUBLES de la déglutition
- 14 ► LA «SILVER FOOD», on en parle
- 15 ► 8 BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES à adopter



Ce magazine est édité par Jade Services Développement. JADE SERVICES DÉVELOPPEMENT Société par action simplifiée Nanterre B 521 814 483 N° TVA intracommunautaire : FR37521814483.
Site : www.les-menus-services.com

Parution : Juillet 2023 - Tirage : 15 000 exemplaires - Impression : Imprimalog - Directeur de Publication : Alain Balandraud - Responsable édition : Maxence Henry - Coordination-rédaction / Conception-réalisation : Agence signe des temps

Crédits photos© : iStock - Unsplash - Freepik. ©Tous droits réservés.
La reproduction, même partielle, de tout article ou image publié dans **Les Menus Services Magazine** est interdite.



Bien se nourrir au fil de la vie d'adulte

Tout comme l'alimentation qui évolue au fil des époques, les besoins nutritionnels varient avec l'âge. Plus les années passent, plus l'apport en calories ou en nutriment diffère. Des problématiques physiologiques et psychologiques entrent alors en scène.

Pour y faire face, les aînés doivent adopter de nouvelles habitudes alimentaires.

► ZOOM SUR LES BESOINS NUTRITIONNELS

● Chez les adultes

Dès l'enfance, les besoins en apports glucidiques et lipidiques augmentent et ce jusqu'à l'âge adulte où ils tendent à se stabiliser. À cette période de la vie, la consommation d'aliments riches en fibres alimentaires et en micronutriments reste à privilégier. Quant aux valeurs en protéines recommandées, elles diminuent au fil de la vie d'adulte. **À tout âge, la consommation de biscuits, gâteaux, chocolats, pâtisseries, charcuterie, friture, sodas, alcool etc. doit être raisonnée.**



● Chez les séniors

Les besoins en protéines augmentent. De même pour les glucides, le calcium et le magnésium : l'apport doit augmenter à nouveau car les besoins sont semblables à ceux des enfants. Les vitamines B, C, D et le fer sont aussi davantage sollicités. Dans cette tranche d'âge, il est fortement recommandé de continuer à exercer une activité physique régulière afin de rester en bonne santé.

BESOINS EN :			
Glucides	+++	++	+++
Protéines	+++	++	+++
Lipides	+++	++	++

L'hydratation avant tout !

En vieillissant, on conseille de boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif. **Avec l'âge, les seniors peuvent moins ressentir la soif.** Mais cette impression est trompeuse et limite l'hydratation. Or, au contraire, l'eau peut être consommée à volonté et les autres boissons qui en contiennent complètent l'apport.

4

OUTILS INDISPENSABLES



Boire de l'eau régulièrement
et fréquemment sans attendre d'avoir soif



Éviter de sortir aux heures les plus chaudes



Consommer des aliments riches en eau :
fruits, légumes, yaourts nature...



Se rafraîchir en se mouillant le corps et le visage plusieurs fois par jour



Pendant les fortes chaleurs,

IL EST IMPORTANT DE :

1
 Manger en **quantité suffisante**

2
 Préférer des **activités sans efforts**

3
 Se mouiller le corps

4
 Donner et prendre des nouvelles de vos proches

5
 Éviter l'alcool

6
 Fermer les volets et fenêtres le jour et aérer la nuit

Le régime (*presque*) sans sel !

Même si une consommation trop élevée de sel dans les préparations culinaires peut accroître le risque de maladies cardio-vasculaires, **il est toutefois possible de saler ses plats, tout en veillant à ne pas dépasser la dose recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé.**

5

BONNES HABITUDES À PRENDRE



Choisir autant que possible des aliments frais comme les fruits, les légumes, les viandes, les poissons et les volailles qui contiennent naturellement moins de sodium que les aliments transformés.



Certains aliments, comme le fromage ou la charcuterie, sont naturellement riches en sel. Si le choix en fromages sans sel est restreint, il vaut mieux opter pour d'autres types de laitages. Quant à la charcuterie il est préférable de limiter sa consommation.



Privilégier les herbes, les aromates comme les échalotes, l'ail, les oignons et des épices peu salées comme le poivre, gingembre, cumin, cannelle, paprika, piment qui sont d'excellentes alternatives au sel pour donner du goût aux aliments.



Limiter les aliments transformés comme les plats préparés, les conserves, les soupes en sachet, les sauces et les collations qui sont souvent riches en sodium. Pour accompagner l'entrée, choisissez une vinaigrette sans sel ajouté et pour les potages, des légumes cuits dans de l'eau sans sel ajouté.

L'info +

Les Menus Services propose des menus adaptés pour un régime contrôlé en sodium.



Éviter autant que possible les additifs alimentaires comme le nitrate de sodium, souvent ajouté aux aliments pour améliorer leur saveur ou leur texture.

Moins de 5 grammes de sel/jour soit 1 cuillère à café.
C'est la dose recommandée par l'OMS.



Le saviez-vous ?

Un apport excessif de sel peut entraîner une augmentation de la tension artérielle et, à terme, des risques de maladies cardiovasculaires. Il peut aussi aggraver certains problèmes de santé, tels que la rétention d'eau ou l'ostéoporose. Néanmoins, supprimer totalement le sel de votre alimentation peut causer une perte d'appétit et exposer à la déshydratation.

Le sucre, faut-il le bannir ?

On conseille souvent de ne pas manger trop gras ou trop sucré. Si certaines gourmandises participent à entretenir le plaisir de manger, qui tend lui à diminuer avec l'âge, une consommation excessive de sucre peut entraîner d'autres complications telles que le diabète. Par ailleurs, les glucides sont la source principale d'énergie de l'organisme. **Il est donc important de maîtriser sa consommation pour allier plaisir et santé.**



Qu'est-ce-que le diabète ?

Le diabète est une maladie causée par une carence ou un défaut d'utilisation de l'insuline entraînant un excès de sucre dans le sang et les urines. Produite par le pancréas, l'insuline est une hormone qui permet au glucose (sucre) contenu dans les aliments d'être utilisé par les cellules du corps humain. Cet excès de sucre (hyperglycémie) entraîne à la longue certaines complications, notamment au niveau des yeux, des reins, des nerfs, du cœur et des vaisseaux sanguins.



2

IDÉES REÇUES SUR LE DIABÈTÉ



LES BONS RÉFLEXES À AVOIR FACE AU DIABÈTÉ

- Adopter une alimentation saine :** éviter les aliments ultra-transformés (industriels), riches en sucre et en sel, et privilégier les aliments riches en fibres, en protéines et en vitamines.
- Faire de l'exercice régulièrement :** l'exercice physique aide à réduire la glycémie, à contrôler le poids et à améliorer la santé cardiovasculaire. Pratiquer au moins 30 minutes d'activité modérée par jour (marche à pied...), cinq jours par semaine.

L'info +

Les Menus Services propose des menus équilibrés, sans sucres ajoutés, parfaitement adaptés à ce régime.

Faire le plein de vitamines !

Les besoins en vitamines augmentent avec l'âge, tandis qu'en vieillissant, la capacité du corps à les synthétiser peut diminuer. **Il est donc important de compenser ce manque par une alimentation variée, saine et équilibrée.**

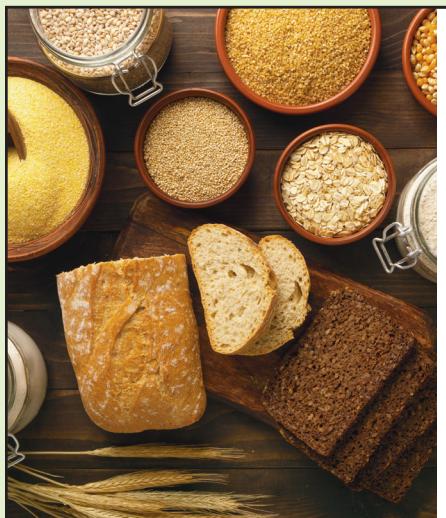
La Vitamine D pour être solide comme un roc

● Pourquoi ?

Elle aide à fixer le calcium et à optimiser la force musculaire. Alors avec ses vertus aussi bien pour les os que pour les muscles, aucune raison de la négliger. Elle aiderait même à soulager vos douleurs articulaires.

● Quels aliments privilégier ?

Même s'il est avéré que le soleil reste l'allié phare de cette vitamine, en attendant l'été, **soyez attentifs à vos apports en beurre et poissons gras** comme les sardines ou le saumon par exemple. Vous pouvez aussi penser à l'huile de foie de morue !



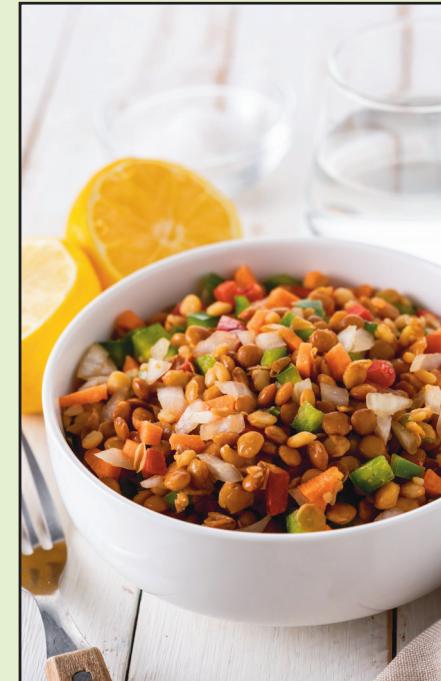
La Vitamine B3 qui nous met du baume au cœur

● Pourquoi ?

Elle contribue au métabolisme des glucides en les transformant en énergie. En quantité suffisante, la vitamine B1 favorise le bon fonctionnement musculaire et le maintien du système nerveux.

● Quels aliments privilégier ?

En la matière, la levure alimentaire bat tous les records. Mais vous pouvez aussi en retrouver dans des ingrédients tels que le blé, les céréales complètes ou les œufs par exemple.



La Vitamine B9 pour conserver sa mémoire d'éléphant

● Pourquoi ?

La vitamine B9 favorise, elle aussi, les interactions du système nerveux et son action est essentielle dans la croissance des cellules puisqu'elle favorise la production de globules blancs et rouges. Elle participe à notre bonne humeur et notre bonne mémoire.

● Quels aliments privilégier ?

La vitamine B9 étant de la même famille que la B1, **elle est donc présente dans les levures, notamment la levure de bière.** Mais pas que, puisqu'on la retrouve aussi dans les légumes et les pois (lentilles etc.) qui en sont riches.



La Vitamine B12 pour ne pas avoir du sang de navet

● Pourquoi ?

Jouant un rôle dans la synthèse de l'ADN, elle contribue à la formation des globules rouges qui transportent l'oxygène et prévient les risques d'anémie. Comme sa proche cousine la vitamine B9, elle agit sur la cognition lors du vieillissement et donc sur le moral et la forme cérébrale.

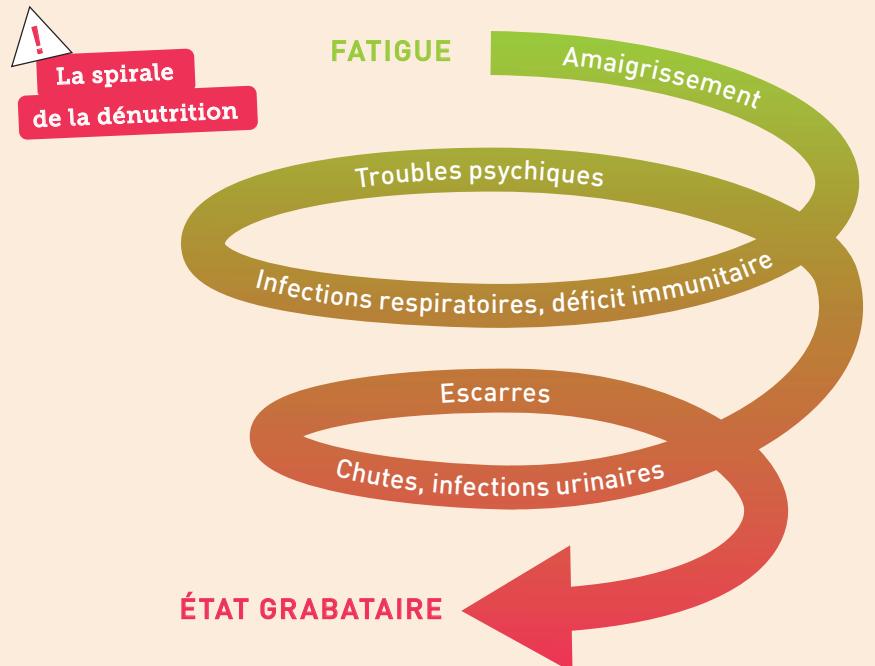
● Quels aliments privilégier ?

Pas de fruits ou de légumes ici mais plutôt **viandes, poissons et surtout abats et crustacés** qui sont les stars de la vitamine B12.

La dénutrition, un combat !

La consommation alimentaire diminue souvent de manière progressive avec l'âge.

Une baisse de l'appétit en est la principale raison, les mécanismes de faim et de satiété devenant moins efficaces. En effet, chez les personnes très âgées, la sensation de satiété dure particulièrement longtemps, ce qui peut conduire à une dénutrition insidieuse par absence de faim.



Comment agir pour prévenir la dénutrition ?

- Faire au moins 4 repas par jour :** petit-déjeuner, déjeuner, collation et dîner (en suivant une alimentation équilibrée).
- Les repas doivent se dérouler en un temps minimum de 30 minutes.**
- Il faut veiller à ramener le jeûne nocturne à moins de dix heures : éviter de dîner à 18h et de petit déjeuner à 7h.**

5

SIGNES POUR REPÉRER LA DÉNUTRITION

- ▶ PERTE DE POIDS
- ▶ PERTE D'APPÉTIT
- ▶ FATIGUE INHABITUUELLE
- ▶ CONSTIPATION RÉCURRENTE
- ▶ CHUTE



La dénutrition & les sens : chronique d'une relation difficile

27,1 % des 55-75 ans associent l'acte alimentaire à « un moyen de conserver sa santé ».

- **Après 75 ans, le goût s'atténue :** le nombre de papilles diminue et celles qui demeurent s'appauvrisent en bourgeons gustatifs. À cet âge, il reste un tiers de celles que nous possédions plus jeunes.
- **Les seniors perçoivent donc moins les sensations de base (sucré, salé, acide et amer) et ont plus de mal à les différencier, notamment le salé.** Seulement en ajoutant plus de sel dans les aliments, ils s'exposent au risque d'augmenter leur pression artérielle.
- **Les odeurs jouent également un rôle prépondérant** dans la stimulation de l'appétit, car l'odorat intervient pour beaucoup dans la perception du goût lui-même. **Cette diminution de la perception des odeurs est progressive, mais constante.**
- Avec l'âge, tous ces changements physiologiques et modifications ont des **répercussions psychologiques et un impact négatif sur l'appétit**.
- Une assiette colorée, bien dressée et une belle table sont de précieux remparts à la dénutrition : **plus on donne envie, mieux on mange !**



Le conseil de la Diet'

Le mix protéique et énergétique

Les légumes, les légumineuses et les céréales ! Les légumes riches en micronutriments aident à diminuer le risque d'apparition de maladies cardio-vasculaires et le vieillissement de la peau. Leur consommation enrichit l'apport de vitamines. Les fibres contenues dans la majorité des végétaux et des céréales complexes permettent de diminuer les problèmes digestifs rencontrés avec l'âge. Ainsi, l'**association des légumineuses, des légumes et des céréales** permet un mix végétal diversifié, en texture et en goût, qui comble les besoins.



Une journée équilibrée



5 fruits et légumes



1 à 1,5 L d'eau



3 à 4 produits laitiers



Pain et féculent



De la viande, du poisson ou des œufs

Une alimentation hyper-protéinée et fragmentée

Un excès, comme une carence en protéines, peut nuire à la masse osseuse entraînant une décalcification osseuse, une déminéralisation des os et des dents et déclencher de l'ostéoporose. C'est pourquoi, il est primordial pour les personnes âgées d'avoir une alimentation adaptée à leurs besoins.

Bon à savoir

**Chez les seniors au faible appétit,
il vaut mieux
fragmenter l'alimentation.**

Lorsque la personne âgée a peu d'appétit ou perd l'envie de manger, il est intéressant d'intégrer plusieurs collations à côté des repas traditionnels. Dans le cadre d'une alimentation fragmentée, l'ajout des collations en milieu de matinée et dans l'après-midi est encouragé.

► LES INDISPENSABLES

- Favoriser une alimentation riche en énergie et protéines.
- Fractionner l'alimentation en 3 repas principaux et 2 à 3 collations.
- Se faire plaisir et varier le choix des aliments pour stimuler l'appétit et éviter la monotonie.
- Chaque repas doit contenir un aliment riche en protéines de haute qualité : toutes les viandes, poissons, œufs, fromages ou produits laitiers.



5

CONSEILS POUR ENRICHIR SON ALIMENTATION

H Pour les protéines :

- du lait en poudre dans les produits laitiers
- du fromage râpé dans les gratins de légumes, potages, veloutés, pains de viande ou de légumes, purées de légumes...
- du jaune d'œuf ou jambon haché dans les veloutés de légumes, purées de légumes,...



Pour l'énergie :

- des matières grasses : beurre, crème fraîche dans les potages, purées de légumes
- des produits apportant du sucre : miel, fruits secs... dans les yaourts ou entremets



5

Les troubles de la déglutition

La dysphagie, ou trouble de la déglutition signifie que les aliments solides et/ou liquides passent dans la trachée, parfois jusqu'aux poumons au lieu d'aller dans le tube digestif. Cette difficulté peut avoir des conséquences graves, notamment « la fausse route » ou « fausse déglutition » avec des risques d'étouffement.



8 à 15% des personnes âgées à domicile sont touchées par la dysphagie.

► À ÉVITER

Les aliments filandreux

Ex : Poireaux, haricots verts, rhubarbe, ananas, charcuteries séchées, blanc de poulet, bavette, etc.

Les aliments gluants et/ou collants

Ex : Pâte feuilletée, crêpes, mie de pain, fromages collants, bonbons...

Les aliments granuleux et/ou dispersibles

Ex : Riz, semoule, coquillettes, maïs, petits pois, lentilles, corn flakes, fruits ou légumes avec pépins, fruits à coque et séchés.

Les aliments durs

Ex : Croûtes de pain, biscuits, biscuits secs, crudités, viandes grillées...

Les desserts saupoudrés de cacao ou sucre glace

► À PRIVILÉGIER

Les légumes en purée, potage épais ou en coulis sans peau ni pépin

Les viandes, poissons et œufs mixés ou hachés

Les plats en sauces épaisses

Les fruits en compote sans morceau, en smoothie ou en nectar

Les laitages sous forme de yaourt, fromage blanc, flan, crème dessert, milkshake, etc.

Les aliments stimulants la sensibilité buccale : épices, sel, poivre, aliments acides

Les boissons chaudes ou froides (plutôt que tempérées), pétillantes et/ou aromatisées

8

signes qui doivent alerter



Toux : pendant et après les repas



Durée de repas allongée



Raclement de gorge



Gêne ou douleur pour avaler



Bavage



Infections respiratoires à répétition



Rétention des aliments en bouche



Fuites nasopharyngées

L'info +

Les Menus Services proposent un menu parfaitement adapté aux troubles de déglutition grâce à des plats salés à texture mixée et lisse.

La “Silver Food”, on en parle

Le vieillissement de la population bouscule l'ensemble de la filière alimentaire : **industriels, distributeurs et spécialistes du foodservice**. Les plus de 65 ans ont dépensé en 2021 près de 43 milliards d'euros en alimentation tous circuits confondus, soit près de 30 % de la consommation alimentaire des Français alors qu'ils représentent moins de 21 % de la population.



La “Silver Food”, qu'est-ce que c'est ?

La Silver Food, c'est donc l'adaptation de l'offre alimentaire aux seniors.

Cela, à travers la mise en vente de produits adaptés aussi bien sur le plan visuel que sur celui de l'apport nutritionnel.



Si dans les établissements de santé, ce phénomène est bien connu des acteurs de la restauration collective et de la nutrition clinique, **le potentiel de la silver food semble encore sous-exploité** par les grandes marques et les distributeurs.

► LES PILIERS DE LA SILVER FOOD



1

Des aliments riches en calcium, en vitamine D et en protéines.

2

Des produits savoureux et gourmands, destinés à éveiller la gourmandise et l'intérêt.

3

Des aliments déclinés sous différents plats et textures, afin de s'adapter aux problèmes de mastication et de déglutition tout en gardant le plaisir et en variant les plats.

4

Des étiquettes alimentaires présentant le produit et ses valeurs nutritionnelles de manière simplifiée et compréhensible, convenant aux personnes âgées ayant des difficultés de lecture ainsi que des troubles visuels.

8 bonnes habitudes alimentaires à adopter

Voici quelques recommandations alimentaires du **Plan National Nutrition Santé (PNNS)** élaborées par des experts en nutrition et en santé publique.



FRUITS ET LÉGUMES :
5 par jour minimum. Un verre de jus de fruits maximum par jour. Fruits secs avec modération.



PRODUITS SUCRÉS :
à limiter



FRUITS À COQUE SANS SEL AJOUTÉ : une petite poignée par jour (amandes, noix...)



MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES : huiles de colza, de noix, et d'olive à privilégier



LÉGUMINEUSES : au moins deux fois par semaine



SEL : sel iodé recommandé, de façon limitée



PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS ET PEU RAFFINÉS : tous les jours (pain, pâtes, riz...)



EAU : à volonté



PRODUITS LAITIERS :
2 par jour



VIANDE ET VOLAILLE :
500 g de viande rouge par semaine maximum, la volaille est à privilégier



POISSON ET FRUITS DE MER :
2 fois par semaine en incluant un poisson gras



CHARCUTERIE :
50g par semaine maximum



La clé pour y arriver !

La variété, la qualité et la saisonnalité des produits utilisés en cuisine. Pour l'apport en vitamines, les fruits et les légumes sont les meilleurs alliés. On peut les faire varier en fonction des saisons.

Certains aliments doivent évidemment être consommés avec modération, mais il faut aussi rappeler l'importance de l'activité physique. En effet, les dernières études ont montré que bouger davantage et limiter les temps de séentarité permet d'améliorer les capacités cognitives et prévenir les problèmes d'ostéoporose ou de sarcopénie.

POUR BIEN VIEILLIR

je préviens le risque de dénutrition



Illustration : La Pompadour

MES PETITS TRUCS DU QUOTIDIEN

JE COMPENSE LA Perte D'APPÉTIT

Je mange **moins** mais **plus souvent**. Je n'hésite pas à faire des collations

J'ENRICHIS MON ALIMENTATION

J'ajoute à mes recettes des produits riches en **protéines** et/ou en **énergie** (jambon, gruyère râpé, œufs, crème fraîche...)

JE SURVEILLE MON POIDS

J'alerte mon médecin si je constate une **perte de poids** importante et rapide



UNE BONNE ALIMENTATION EST ESSENTIELLE AU QUOTIDIEN

www.les-menus-services.com

