

LES MATINALES DE LA FONDATION

« Alimentation, quoi de neuf chez les seniors ? Bien s'alimenter pour bien vieillir »

Conférence du Docteur Carol SZEKELY, Chef de Pôle AGE HUPNVS

Hôpital Charles Richet à Villiers-le-Bel (95)

Mercredi 19 mars 2014

Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France

- **Qu'est-ce qu'une personne âgée ?**

Il y a plusieurs définitions : 65 ans selon l'OMS, 55 ans selon les spécialistes du marketing, 75 ans pour la discipline gériatrique. En 2050, 1 Français sur 3 sera senior. 9% des Français en 2050 auront plus de 85 ans.

Carol Szekely précise que sur 472 patients âgés présents dans son pôle, de plus de plus sont centenaires ou vont le devenir. Les chiffres montrent que depuis les années 2000, la longévité continue à augmenter mais la courbe du « vieillissement sans handicap » tend à stagner.

- **Vieillirons-nous en bonne santé ?**

Nous ne sommes pas tous égaux devant le vieillissement. A 80 ans, certains étonnent par leur vitalité, d'autres beaucoup moins à cause de la maladie. La maladie est la cause d'une baisse de l'activité, donc de la force physique et de la masse musculaire. Elle provoque plus de fragilité qui entraîne une dépendance et une perte d'autonomie.

- **Le succès : vieillir en préservant son indépendance.**

« Vieillir c'est bien, mais dans de bonnes conditions ». Carol Szekely reprend pour elle les réflexions de Michèle DELAUNAY, ministre déléguée chargée des Personnes âgées et de l'Autonomie : le vieillissement est un concept qui devrait être positif. En effet, devenir vieux n'est pas une maladie !

- **Alors, comment prévenir l'apparition des troubles liés à l'âge ?**

En jouant sur l'alimentation et sur l'exercice physique, les deux facteurs qui permettent de vieillir en bonne santé. Il faut sortir l'alimentation de la banalité, et redécouvrir que bien se nourrir est primordial.

- La nutrition est le facteur modifiable le plus accessible pour moduler les effets de l'âge et surtout permettre la prévention d'un « mauvais » vieillissement par des stratégies ciblées
- Une approche globale, déjà abordée pour les maladies chroniques (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète) est appelée à jouer un rôle croissant pour favoriser un vieillissement réussi
- Prévenir la dépendance requiert de placer l'alimentation au centre de toutes les attentions, celles des seniors, des chercheurs et des aidants

- **Vieillir est inéluctable, mal vieillir ne l'est pas**

Bien vieillir, c'est vieillir sans pathologie ni handicap, maintenir des activités physiques, intellectuelles et sociales

- L'enjeu des recherches scientifiques est de comprendre les mécanismes du vieillissement pour apporter des réponses appropriées aux besoins spécifiques liés à l'âge
 - Il est bon de rappeler que les besoins alimentaires ne diminuent pas avec l'âge. Au contraire, l'utilisation des nutriments par l'organisme est moins bonne. Il faut donc manger autant, sinon plus.
 - Les besoins en protéines des seniors, par exemple, sont supérieurs de 20 % à ceux de l'adulte. D'où les recommandations de manger viande, poisson, œufs et produits laitiers pour préserver les muscles qui ont tendance à « fondre » au fil des années
- **Préserver notre capital santé**

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS

- **Energie** : 30 à 35 kcal/kg/jour
En cas de dénutrition ou d'hypercatabolisme: 35 à 45 kcal/kg/jour
- **Protéines** : 1g à 1,2 g/kg/jour
En cas de dénutrition ou d'hypercatabolisme : 1,2 à 1,8 g de P/kg/jour
- **Calcium** : 1200 mg/jour
- **Magnésium** : 400 mg/jour
- Fer : 10 mg/jour
- Vit C : 120 mg/jour
- Vit A : 2300 UI/jour
- Vit D : 10 à 15 µg/jour
- Vit B6 : 2,2 mg/jour
- Acide Folique : 400µg/jour
- Eau : environ 2 litres par jour (boisson + eau des aliments)

COMMENT ASSURER LES ANC

Chaque groupe d'aliment doit être présent dans l'alimentation

- **Produits laitiers** : source de protéines animales, de calcium et de vitamines A et D
↳ A consommer 3 à 4 fois par jour
 - **Viandes, Poissons et Œufs** : source de protéines animales, de fer et de vitamines A et du groupe B
↳ A consommer 1 à 2 fois par jour
 - **Légumes verts et fruits** : source de glucides, vitamines, minéraux et fibres
↳ A consommer 5 fois par jour, dont 2 crus
-

COMMENT ASSURER LES ANC

- **Céréales et féculents** : source de glucides, protéines végétales, vitamines B...
↳ A consommer à chaque repas et en adaptant les quantités à l'appétit et aux besoins énergétiques
- **Matières grasses** : source de lipides, de vitamines et d'acides gras essentiels
↳ Du beurre ou de la margarine sur les tartines, de l'huile dans les salades, avec modération...
- **Les produits sucrés** : source de glucides pour l'énergie...et le plaisir !
- **Les boissons** : eau, infusions, thé, café, jus de fruits, bouillon...
↳ Au moins 1,2 litre par jour de boisson. A augmenter en cas de forte chaleur ou de fièvre

- **La recette pour bien vieillir passe par l'assiette**

Aujourd'hui, nous savons comment combattre l'hypertension artérielle qui concerne 60% des patients malades de plus de 60 ans. La cause principale est la surconsommation de sel. Elle est évaluée à 9 - 10g/jour alors qu'un apport satisfaisant est de 6 g/jour. Diminuer la consommation de sel a un impact direct sur l'hypertension artérielle et permet de moins développer des complications comme les AVC ou les événements cardio-vasculaires. Attention à ne pas saler systématiquement les aliments !

- **Les besoins alimentaires ne diminuent pas avec l'âge**

Souvent, la tendance chez les seniors est de réduire son alimentation et de se satisfaire d'une soupe et d'un yaourt le soir à la maison. C'est pourtant très mauvais chez les personnes âgées !

- Quand on est un senior de 60kg, il faut absorber au minimum 1800kcal/jour.

C'est comme une « vieille voiture », elle a toujours besoin de carburant et même plus qu'avant. Il faut ingérer plus de protéines quand on est âgé que quand on est jeune, car le rendement est moins bon. Il faut donc manger autant sinon plus.

- **Les besoins en vitamine D et en calcium**

- La vitamine D empêche la déminéralisation des os et retarde les risques de fracture. Très souvent, cette prévention n'est pas assez faite. Le docteur Carol Szekely rappelle que les personnes âgées qui arrivent dans son service sont insuffisamment prises en charge sur ces questions de vitamine D et de calcium. Les personnes âgées ont des taux de vitamine D extrêmement faibles, le vieillissement cutané empêche la bonne synthèse de la vitamine D et l'origine alimentaire apporte très peu de vitamine D (beurre et huile). La vitamine D a pourtant beaucoup d'effets. Chez les sujets âgés, il est conseillé de prendre une supplémentation en vitamine D tous les trois mois, et deux fois par an chez les adultes. La vitamine D est indispensable pour fixer le calcium dans l'organisme.
- Il faut absorber 1200mg/jour de calcium. Les enquêtes à domicile montrent que les seniors en absorbent deux fois moins en moyenne. 1,2g de calcium équivaut à un litre de lait. Dans un yaourt, on trouve 150 mg de calcium. Les fromages à pâte dure sont une bonne source de calcium.
- Le docteur Carol Szekely précise que les messages disant qu'il faut moins boire de lait sont catastrophiques.

RAPPEL : VIT D

- **Origine :**

- ↳ Synthèse cutanée sous action de lumière (90%)
- ↳ Origine alimentaire (10%)

- **Métabolisme**

- ↳ Absorption dans le grêle
- ↳ Hydroxylation hépatique non régulée 25 (OH) D3 (inactif)
- ↳ Hydroxylation rénale 1,25 (OH)₂ D3 régulée, forme active
- ↳ Elimination rénale

- **La forme à doser : 25 (OH) D3+D2**

EFFETS DE LA VITAMINE D

- **Osseux :**

- ↳ augmentation densité minérale osseuse
- ↳ effet anti-fracturaire
- ↳ effet sur les muscles

- **Extra osseux**

- ↳ cancer,
- ↳ immunité,
- ↳ inflammation,
- ↳ cardiovasculaire,
- ↳ dépendance

LE CALCIUM

Apports conseillés : $\geq 1,2$ g/jour



1 Litre de lait
=
1,2 g de calcium



1 Yaourt
=
150 mg de calcium



50 g de Gruyère
=
500 mg de calcium

Multiplier les prises dans la journée

4 ou 5 prises d'aliments contenant du calcium/jour

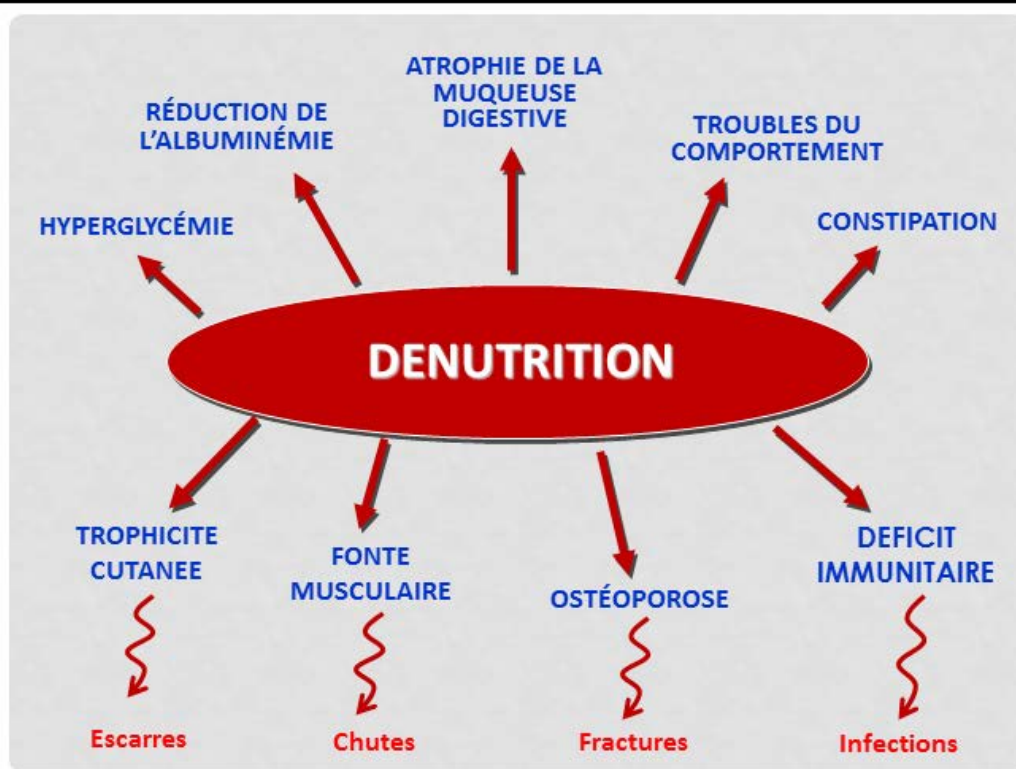
- **Les risques de dénutrition**

La dénutrition protéino-énergétique est liée à la diminution des apports énergétiques et protéiques. La dénutrition va aggraver la sarcopénie, qui correspond à la diminution de la force et de la masse musculaire. La sarcopénie est liée au vieillissement, mais la dénutrition qui est un facteur aggravant peut être évitée

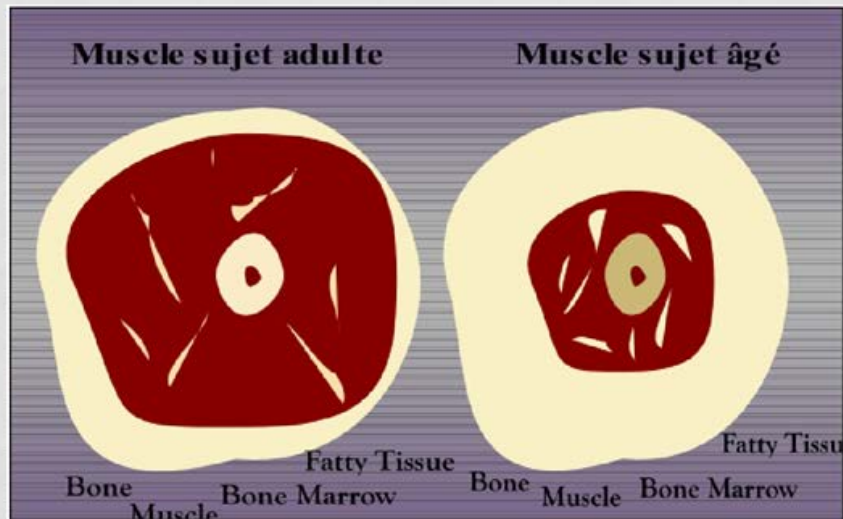
En cas de dénutrition, ce sont les muscles qui fondent, et non la graisse. La dénutrition provoque des chutes, avec des fractures du col du fémur entre autres. Un an après une fracture du col du fémur, un patient a beaucoup plus de chances de développer d'autres maladies ou de décéder. Un patient non dénutri se remet beaucoup mieux d'une fracture qu'une personne dénutrie. L'effet cumulatif de l'ostéoporose, de la sarcopéni et de la dénutrition est malheureusement catastrophique.

FACTEURS DE RISQUE DE DÉNUTRITION

Psycho-socio-environnementales	Toute affection aiguë ou décompensation d'une pathologie chronique	Traitements Médicamenteux au long cours
<ul style="list-style-type: none"> • Isolement social • Deuil • Difficultés financières • Maltraitance • Hospitalisation • Changement des habitudes de vie : entrée en institution 	<ul style="list-style-type: none"> • Douleur • Pathologie infectieuse • Fracture entraînant une impotence fonctionnelle • Intervention chirurgicale • Constipation sévère • Escarres 	<ul style="list-style-type: none"> • Polymédication • Médicaments entraînant une sécheresse de la bouche, une dysgueusie, des troubles digestifs, une anorexie, une somnolence, etc. • Corticoïdes au long cours
Troubles bucco-dentaires	Régimes restrictifs	Syndromes démentiels et autres troubles neurologiques
<ul style="list-style-type: none"> • Trouble de la mastication • Mauvais état dentaire • Appareillage mal adapté • Sécheresse de la bouche • Candidose oro-pharyngée • Dysgueusie 	<ul style="list-style-type: none"> • Sans sel • Amaigrissant • Diabétique • Hypocholestérolémiant • Sans résidu au long cours 	<ul style="list-style-type: none"> • Maladie Alzheimer • Autres démences • Syndrome confusionnel • Troubles de la vigilance • Syndrome Parkinsonien
Troubles de la déglutition	Dépendance pour les actes de la vie quotidienne	Troubles psychiatriques
<ul style="list-style-type: none"> • Pathologie ORL • Pathologie neurologique dégénérative ou vasculaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Dépendance pour l'alimentation • Dépendance pour la mobilité 	<ul style="list-style-type: none"> • Syndromes dépressifs • Troubles du comportement



SARCOPÉNIE



- **Des régimes à proscrire**

Le régime restrictif est à proscrire à partir d'un certain âge. Pas de régime à 80 ans ! C'est inutile et dangereux, le régime sans sel est très anorexigène. Les personnes âgées perdent du muscle et pas de la graisse.

- **Des règles de bon sens**

- Rien ne vaut de manger équilibré et varié.
- Il est conseillé aux personnes âgées de prendre 5 repas par jour : trois repas, un goûter et une collation le matin.
- L'hygiène bucco-dentaire est un point très important souvent négligé. Dès le plus jeune âge, il faut être très attentif à ses dents.
- Les choses s'améliorent : de plus en plus de gens font du sport, mangent des légumes 5 fois par jour. Il faut marcher 30mn par jour et préférer les escaliers aux ascenseurs.

« De ta nourriture, tu feras ta première médecine »

Hippocrate