



Avec l'âge l'organisme change et les besoins nutritionnels évoluent. En France, la grande majorité des plus de 60 ans pensent avoir une alimentation suffisante et couvrant leurs besoins nutritionnels. Ils sont convaincus que notamment les besoins en protéines diminuent avec l'âge. Mais ils ont tort !

L'enquête Opinion Way a été réalisée du 23 octobre au 3 novembre 2014 auprès d'un échantillon représentatif de 1 012 individus de 60 ans et plus vivant à domicile pour le compte de la Fédération des prestataires de santé à domicile. Elle vient appuyer une campagne de mobilisation sur le thème «la santé des seniors est dans l'assiette» lancée à l'occasion de la 4<sup>e</sup> semaine nationale du maintien à domicile (22 au 29 novembre). Ainsi, d'après cette étude, 89% de ces seniors disent manger de façon adaptée à leur âge, 56% croient que les besoins nutritionnels diminuent quand on vieillit et 35% qu'ils restent les mêmes. Mais c'est une erreur car avec l'âge, les besoins énergétiques augmentent de 15 à 20 % et ceux en protéines de 20 % (soit 1 à 1,2 g/kg/jour) ! Le professeur Bruno Lesourd (CHU de Clermont-Ferrand), spécialiste de la nutrition et de gériatrie, explique que « comme une vieille voiture qui roule vite consomme plus d'essence, l'organisme en vieillissant a un moins bon rendement énergétique ».

Les causes de la diminution de la prise alimentaire chez la personne âgée sont multifactorielles. Souvent, l'appétit tend à diminuer, la sensation de satiété arrivant plus vite. Le vieillissement entraîne aussi une altération du goût et de l'odorat en raison de modifications physiologiques. De « simples » problèmes dentaires peuvent par exemple être un frein à une bonne alimentation. A ces facteurs s'ajoutent les problèmes de mobilité qui entravent la capacité à faire ses courses chez 1 personne interrogée sur 5 et les situations d'isolement social. Les conséquences sont un amaigrissement progressif, une perte de masse et de force musculaire conduisant à la [sarcopénie](#), un risque accru de chutes et de perte d'autonomie et de la qualité de vie. De plus, 57% des seniors de plus de 60 ans ne parlent pas de leur alimentation à leur médecin ou pharmacien alors que ceux-ci sont en mesure de les conseiller et de les orienter si besoins vers des compléments nutritionnels oraux pour compléter leur alimentation notamment en protéines et citrulline. En effet, la [citrulline](#) est le seul acide aminé présentant une excellente biodisponibilité et stimulant directement le renouvellement des protéines musculaires quotidien.

Il est donc urgent de combattre les idées reçues :

- la prétendue bienfaisance d'une alimentation hypocalorique pour se préserver des risques cardio-vasculaires
- le préjugé selon lequel on doit manger moins de viande en vieillissant
- le supposé coût exorbitant d'une alimentation saine et équilibrée
- la croyance selon laquelle on doit adapter systématiquement ses apports nutritionnels à son appétit.



Dans le cadre de la mobilisation pour la 4ème Semaine nationale du maintien à domicile, la Fédération des PSAD et ses partenaires ont travaillé à l'élaboration d'une campagne de communication en direction du public senior, pour :

- battre en brèche les idées reçues sur la nutrition des seniors ;
- informer sur l'impact de la nutrition sur la qualité de vie des seniors et le maintien de leur autonomie ;
- renseigner sur les repères nutritionnels adaptés aux besoins des seniors ;
- donner à voir concrètement, au travers de recettes simples à mettre en œuvre ce à quoi doit ressembler une alimentation adaptée au profil nutritionnel des seniors.

Cette mobilisation fait intervenir la conception d'un livret de recettes inédites créées par le chef Yves Camdeborde sous la direction scientifique du Professeur LESOURD et de la Société Française de Nutrition (SFN), un cycle de conférences d'information ouvertes au public à Paris et en région, ainsi qu'un site Internet informatif dédié [www.senior-domicile.fr](http://www.senior-domicile.fr)

Sources

:  
[4eme semaine nationale du maintien à domicile des seniors – Dossier d'information](#)  
La citrulline : nouvel acteur dans la lutte contre la fonte musculaire au cours du vieillissement. Moinard C, Faure C. La revue de Gériatrie, Tome 38, N°9 novembre 2012 : 719-723.