

Les plus de 65 ans doivent bouger plus ou manger moins de certains aliments



L'agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) a émis des recommandations pour l'actualisation des repères alimentaires du Programme National Nutrition Santé (PNNS) pour les femmes ménopausées et les hommes de plus de 65 ans.

Dans ce [nouvel avis d'expertise sur l'alimentation](#), l'ANSES explique que les femmes ménopausées de plus de 60 ans et les hommes de plus de 65 ans ont un métabolisme ralenti et, par conséquent, ont des besoins énergétiques (caloriques) diminués. Cependant, les besoins en nutriments (graisses, sucres, vitamines et minéraux) restent inchangés par rapport à la population adulte, avec, toutefois, des besoins en protéines légèrement supérieurs et évalués à 1g/kg/j (contre 0,8g/kg/j pour l'adulte).

L'ANSES rappelle également que la ménopause s'accompagne d'une diminution de certaines hormones (progestérone, œstrogènes) et ceci augmente le risque de fractures ostéoporotiques et de maladies cardiovasculaires. De même, chez les hommes de plus de 65 ans, le risque de pathologies chroniques, de fragilité et d'incapacités physiques et cognitives augmente. Or, l'alimentation et l'activité physique contribuent à la protection contre la [sarcopénie](#) (réduction de la masse musculaire, associée à une diminution de la force ou de la fonction musculaire), l'ostéoporose et le déclin cognitif.

Pour couvrir leurs besoins nutritionnels, les femmes ménopausées de plus de 60 ans et les hommes de plus de 65 ans ont donc deux possibilités :

- s'ils bougent plus, c'est-à-dire qu'ils suivent [les recommandations d'activité physique pour les personnes de plus de 60 ans](#), ils peuvent continuer à manger les portions alimentaires recommandées aux adultes.
- sinon, ils doivent manger moins... de certains aliments, et surtout ceux apportant beaucoup de calories et peu de nutriments comme les sucreries. D'autres aliments en revanche devront être autant consommés à 65 ans qu'entre 18 et 65 ans. Il s'agit :
 - des légumes et fruits frais pour leurs apports en vitamine C, fer, et en moindre mesure en zinc
 - des poissons gras (pour leurs apports en EPA, DHA et iode)
 - d'autres poissons, mollusques et crustacés pour leurs apports en iode et en moindre mesure en zinc
 - des féculents complets pour leurs apports en fer et en zinc

Sources : [Avis de l'ANSES relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les femmes dès la ménopause et les hommes de plus de 65 ans](#)

Source image : <https://pixabay.com/fr/photos/en-bonne-sant%C3%A9-salades-aliments-1607692/>