

ALIMENTATION

L'âge avançant, le métabolisme ralentit, les besoins nutritionnels se modifient. La personne âgée doit adapter son alimentation pour se maintenir en bonne santé.

Quel que soit l'âge, manger fait partie des petits plaisirs de la vie. Quand l'assiette est belle et que son contenu sent bon, ça donne envie. Aussi, une alimentation équilibrée et variée contribue à maintenir une bonne santé. D'ailleurs, le célèbre adage le dit bien: «Quand l'appétit va, tout va.»

DES BESOINS DIFFÉRENTS

Néanmoins, l'âge avançant, les besoins évoluent. Passé la soixantaine, il faudrait adapter son alimentation. «Le métabolisme de la personne âgée diminue. Les besoins nutritionnels évoluent également», note la professeure Mette Berger, médecin nutritionniste, cheffe médicale de la formation et de la recherche à l'Hôpital du Valais. Concrètement, l'ensemble des réactions chimiques nécessaires à la vie – indispensables



«En Valais, la viande séchée sauve beaucoup de monde»

PROFESSEURE METTE BERGER
MÉDECIN NUTRITIONNISTE,
CHEFFE MÉDICALE DE LA FORMATION ET
DE LA RECHERCHE À L'HÔPITAL DU VALAIS.

pour assurer la respiration, les battements du cœur, l'alimentation du cerveau ou encore la digestion – ralentissent.

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

QUELQUES ASTUCES POUR GARDER L'APPÉTIT

Une alimentation équilibrée contribue à maintenir une bonne santé. Laurence Bridel, diététicienne ASDD, BSC nutrition et diététique, donne quelques conseils pour garder l'appétit.

1. Pour éviter la solitude et ne pas perdre l'appétit, les personnes âgées peuvent se retrouver pour partager un repas ensemble.
2. Avec l'âge, l'appétit diminue et un dégoût pour les aliments carnés apparaît. Un apport en protéines reste important pour maintenir la masse musculaire. On peut en trouver dans les œufs, le poisson (ça marche aussi

avec le thon en boîte, le saumon fumé, le filet de truite fumée, par exemple), le fromage, le jambon, les lentilles, les pois chiches

3. La perception du goût salé diminue. Relevez vos plats avec du piment, du paprika, du curry, des fines herbes...
4. Il est essentiel de maintenir des repas complets et équilibrés. Midi et soir, une assiette doit contenir des féculents, des protéines et des légumes. Par exemple: viande, pâtes et légumes à midi puis pain, fromage et salade le soir.

Une alimentation équilibrée et riche en protéines permet de...



Maintenir une bonne qualité de peau et réduire le risque d'escarre.

Préserver la masse musculaire, la force et l'autonomie

Limiter le risque de chutes

Eviter la dénutrition

Nicolas Kaufmann, directeur de l'EMS les Fleurs du temps à Fully et Sébastien Turrian, chef de cuisine par intérim, dégustent des plats en texture modifiée.

LE NOUVELLISTE

LES PROTÉINES, ALLIÉES DES SÉNIORS



SANTE.LENOUVELLISTE.CH
NOS DOSSIERS SANTÉ

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLSITE.CH / PHOTOS SVEN WALKER, DR

«Avant tout, la personne âgée doit veiller à avoir un apport en protéines suffisant. On en trouve notamment dans les viandes, les poissons, les œufs ou encore dans les produits laitiers. En Valais, on peut dire que la viande séchée sauve beaucoup de monde», souligne avec malice la professeure Berger. En parallèle, la médecin nutritionniste rappelle qu'il est important de maintenir une activité physique régulière. Il faut continuer autant que possible à marcher, à monter les escaliers, etc. Ces précautions sont essentielles pour conserver une

masse musculaire suffisante, limiter les risques de chutes et préserver son autonomie. «Ces conseils sont également valables pour les personnes hospitalisées. Elles doivent essayer de bouger autant que possible», ajoute Mette Berger.

MISSION PROTÉINES

Sur le papier, ça paraît assez simple... Pourtant, dans les faits, ça ne l'est pas toujours. D'une part, la personne âgée perçoit moins bien les goûts salés. Elle va être plus attirée par les aliments sucrés et gras. D'autre part, les aliments ri-

ches en protéines comme la viande sont plus difficiles à mâcher. C'est un souci pour toutes les personnes souffrant de problèmes de mastication, de déglutition ou pour celles qui ont un souci avec leur dentier. Dans ce cas, il faut trouver d'autres possibilités.

Dans les EMS, les cuisiniers ont dû trouver des solutions adaptées. C'est le cas notamment à Fully. Le chef de cuisine par intérim de l'EMS les Fleurs du Temps s'est équipé de moules en silicone et de texturant. Sébastien Turrian compose des plats goûteux et visuellement séduisants pour les pensionnaires qui n'arrivent plus à manger des plats cuisinés de manière traditionnelle. C'est une variante intéressante à la bouillie ou aux flans. Ces aliments modifiés fondent dans la bouche. «Les personnes âgées me donnent des retours positifs. Elles reconnaissent ce qu'elles mangent et cela stimule leur appétit. Ça permet également de leur faire manger de la viande. Elles apprécient davantage que la prise de compléments de protéines», relève-t-il. «Cette solution permet de réveiller les sens des personnes

âgées. Elles mangent mieux et cela a un impact bénéfique sur leur santé», ajoute Nicolas Kaufmann, directeur de l'EMS de Fully. C'est donc une manière efficace de lutter contre la dénutrition, situation où le corps ne reçoit pas tous les apports dont il a besoin.

Le chef par intérim tient également à répondre aux attentes des pensionnaires. «Manger, c'est un peu leur dernier plaisir. J'essaie d'aller les voir et de leur demander ce qu'ils aiment ou ce dont ils ont envie.» Ensuite, il travaille ses menus pour répondre aux attentes tout en apportant les nutriments dont ils ont besoin. Dans les petits plaisirs que réclament les personnes âgées, on retrouve souvent l'assiette valaisanne, les tartines, les croûtes au fromage, les pâtes à la sauce tomate. Sébastien Turrian peut les cuisiner en texture modifiée. Et sans nul doute, il fait le bonheur de ses convives.

Plus d'infos :

Des informations sur l'alimentation des séniors :
<http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/aux-differents-ages/seniors/>

EN BREF

SURPOIDS

Moins d'enfants concernés

En Suisse, 16,4% des écoliers sont en surpoids ou obèses, ce qui représente un enfant sur six. Un nombre qui est en diminution en Suisse, comme le montre l'enquête menée par Promotion Santé Suisse cette année. Les précédentes études menées en 2010 et 2013 faisaient état d'un enfant sur 5. Pour Promotion Santé Suisse, ce résultat relève que les mesures de prévention sont efficaces et doivent être poursuivies. L'accent doit être mis sur les enfants des niveaux primaires et secondaires. Ils sont plus touchés par la problématique que les petits (un enfant sur neuf en surpoids ou obèses). Des différences ont été relevées entre la ville et la campagne. En zones urbaines, 17% des enfants sont concernés contre 14% en zones rurales. L'origine sociale joue aussi un rôle. Un enfant étranger sur quatre est en surpoids (24%), contre 14% chez les enfants suisses. Enfin, le niveau de formation des parents compte également. Plus d'un tiers des enfants et adolescents dont les parents n'ont pas suivi de formation post-obligatoire sont en surpoids.

SEL ET CAFÉINE

Etude de la consommation chez les enfants

Une surconsommation de sel peut entraîner des problèmes de santé. Si ce sujet a été étudié chez les adultes, les recherches manquent encore pour les enfants. Une étude, financée par l'Office Fédéral de la Sécurité Alimentaire et Vétérinaire, est actuellement en cours à l'Hôpital du Valais pour déterminer la consommation de sel et de caféine chez les enfants et adolescents (entre 6 et 16 ans) en Valais. A ce jour, il manque encore une dizaine de petits candidats pour finaliser l'étude. Les participants ont eu la chance de pouvoir connaître leur consommation de sel et de caféine.

Plus d'informations :

<http://www.hopitalvs.ch/fr/disciplines-medicales/disciplines-de-a-a-z/pediatrie/etude-sel.html>