

Les bons réflexes à adopter lorsque le métabolisme change

SÉNIORS Rester en santé tout en prenant de l'âge, cela nécessite une alimentation variée et l'entretien du mouvement. On vous explique le pourquoi du comment.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

En Suisse, l'espérance de vie s'élève à 85,3 ans pour les femmes et 81,5 ans pour les hommes. Mais notre métabolisme change beaucoup plus tôt: «A partir de 30 ans, on ne crée plus sa masse musculaire; on l'entretient», explique Pauline Solioz, diététicienne auprès de Promotion santé Valais. «On a tendance à perdre du muscle et à prendre de la masse grasse. C'est un phénomène normal, une modification physiologique par laquelle tout le monde passe, mais qui est plus ou moins poussée selon les individus.» Ces transformations du métabolisme peuvent engendrer des problèmes de santé: «Plus on perd de la masse musculaire, plus les risques de chute sont importants, parce qu'on a moins de force. Le système immunitaire peut aussi être moins résistant, puisque les protéines qui entretiennent la masse musculaire sont identiques à celles qui renforcent notre système immunitaire», illustre la diététicienne.

Les besoins énergétiques varient sensiblement d'une personne à l'autre et dépendent de nombreux facteurs, tels que la composition corporelle, l'activité physique, le sexe, l'état de santé et le stress. Généralement plus sédentaire, une personne de plus de 65 ans aura moins besoin de calories journalières qu'une personne plus jeune. Toutefois, ses besoins en nutriments seront tout aussi importants, si ce n'est plus. En effet, avec le vieillissement, le corps a plus de difficultés à les assimiler. Sans compter que certaines pathologies, en raison de l'alitement qu'elles imposent, de leur nature chronique ou de l'addition de médicaments qu'elles engendrent, altèrent la qualité de ces assimilations.

Une alimentation équilibrée et savoureuse

Les séniors doivent particulièrement veiller à consommer suffisamment d'aliments riches en calcium, en vitamine D – dont on est souvent carencés en hiver, faute de pouvoir s'exposer régulièrement au soleil – et en vitamine B12, ainsi qu'en protéines. On en trouve notamment dans les produits laitiers, les haricots secs, les fruits à coques, les épinards, le tofu et certaines eaux minérales (pour le calcium), les poissons gras comme le saumon, le thon, le maquereau et le hareng (pour la vitamine D) et la viande, le poisson, les œufs, le fromage, les produits laitiers et les protéines végétales (pour la vitamine B12 et l'apport en protéines). «Il est



«Pour être en pleine forme, on peut veiller à conserver un sommeil de qualité, une alimentation variée, un mouvement régulier et un réseau social.»

PAULINE SOLIOZ
DIÉTÉTICIENNE AUPRÈS DE PROMOTION SANTÉ VALAIS

essentiel de privilégier une alimentation variée et, si possible, de qualité, c'est-à-dire des produits bruts que les séniors transforment eux-mêmes.»

Si la faim se fait moins sentir avec l'âge, il est possible de fractionner les repas, en mangeant de plus petites portions, mais plus souvent, constituées principalement de protéines. «L'hydratation est également très importante à cet âge où l'on peut parfois moins ressentir la soif.»

Une complémentation en oligoéléments peut être intéressante selon les cas, mais elle doit être discutée avec son médecin. Ce dernier doit également être consulté lors de souffrances chroniques, d'une perte de poids non souhaitée, d'une médication régulière et importante, de problèmes de denture ou de tout autre facteur pouvant affecter les plaisirs de la table.

Sociabiliser les repas

Ces plaisirs passent aussi par le partage des repas: «Il est parfois difficile de les ins-

taurer au niveau familial, mais il n'en est pas moins essentiel de s'inquiéter des séniors de notre entourage, de les inviter à manger chez soi, etc. C'est souvent en étant seul à table qu'on perd l'envie de cuisiner et que l'alimentation se péjore, or le contexte social des plus de 65 ans passe souvent par les proches.» Redonner au repas son aspect convivial, être entouré pour manger, cela suffit donc parfois à améliorer l'alimentation. «Ce lien autour de la table est particulièrement important à un âge où le réseau social diminue. On l'a vu avec la pandémie: la réduction des contacts, l'entrave des mouvements, les occasions réduites de faire les courses, cela affecte aussi le moral.»

Un esprit sain dans un corps sain

Une bonne alimentation favorise aussi une bonne santé psychique, comme l'explique la diététicienne: «Notre consommation de nutriments et d'oligoéléments touchera aussi notre santé mentale. Une consommation insuffisante de fer peut par exemple engendrer une humeur un peu plus vacillante. Une carence de certaines vitamines peut affecter le bien-être. De manière générale, pour être en pleine forme, on peut veiller à conserver un sommeil de qualité, une alimentation variée, un mouvement régulier et un réseau social.» Des facteurs primordiaux pour tenter de battre le record national de longévité, et ce, en bonne santé.

Infos et capsules vidéos sur senso5.ch

Les «Recommandations alimentaires suisses pour les séniors» de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) proposent des exemples de menus équilibrés: www.sge-ssn.ch/media/Erna%CC%88hrungsempfehlungen_f_def2.pdf

PRÉPARATION DES REPAS

Comment bien manger quand il devient difficile de cuisiner?

Si les proches restent la ressource principale pour les séniors qui ne parviennent plus à garder leur autonomie en cuisine, d'autres partenaires permettent d'assurer la qualité de leur alimentation. Il existe par exemple des repas communautaires. Certains homes ouvrent ainsi leurs portes pour permettre aux séniors qui sont seuls à table de les rejoindre pour partager le dîner.

Les CMS peuvent aussi faire des achats ou livrer des repas à domicile. «Pendant la première vague de la pandémie, des initiatives de quartier avaient été mises en place», illustre Pauline Solioz. C'était le cas notamment de Pro Senectute Suisse, qui a interrompu cette offre en mai 2021. «Il est vrai que le comblement de ce manque de ressources sociales est aujourd'hui une priorité.»

EN BREF

DISCUSSION

Comment bien écouter l'autre?

Depuis plus de 60 ans, La Main Tendue est disponible 24 heures sur 24 pour venir en aide aux personnes ayant besoin de soutien ou qui ressentent juste la nécessité de parler de leurs problèmes quotidiens avec quelqu'un. L'association valaisanne d'entraide psychiatrique (AVEP) propose une soirée sur le thème de l'écoute (comment bien écouter l'autre? comment développer cette compétence? etc.) en présence de Christian Bonvin, psychologue et responsable de formation. Tél. 143 /

La Main Tendue valaisanne. Rendez-vous à la route du Martoret 31A à Monthey, le mardi 15 février à 18 h 30. Infos au 024 471 40 18 et à animation@avep-vs.ch

PROSTATE

Ouverture d'un nouveau centre

Deuxième cause de mortalité chez les hommes, le cancer de la prostate est diagnostiqué chez 6400 patients par année en Suisse. Pour mieux les accompagner, la Clinique de La Source, à Lausanne, lance une nouvelle structure rassemblant divers spécialistes sur un même site. Le Centre de la prostate La Source a ouvert le 2 février. Une infirmière spécialisée en oncologie y exerce comme référente pour toutes les étapes de soins. Infos sur www.lasource.ch

PARTENARIATS