

Les conseils de santé du Réseau AXE

L'alimentation du sujet âgé

Ne pas abuser des corps gras

On devra se méfier des lipides cachés dans les fritures et les viandes grasses. Par contre, la ration doit comporter du beurre cru, riche en vitamines liposolubles (vitamines A et D), et diversifier les huiles : olive, tournesol, maïs, colza... Le mélange tournesol-huile d'olive serait particulièrement bénéfique.

Un bon état bucco-dentaire

Une mauvaise dentition, une prothèse mal adaptée, rendant la mastication difficile. La personne âgée en vient à privilégier les aliments qui ne demandent aucun effort masticatoire, notamment les sucres, au détriment des protéines indispensables à l'équilibre nutritionnel.

Mis en place à Ajaccio il y a un an, le RESEAU DE GERONTOLOGIE AXE a pour but d'informer, d'évaluer et de coordonner la prise en charge de toutes personnes de plus de 60 ans présentant des difficultés pour leur retour ou leur maintien à domicile.

Si vous souhaitez que nous traitions certains sujets qui vous interpellent ou si vous vous posez des questions, vous pouvez nous contacter par mail, par téléphone ou par courrier. Chaque mois nous répondrons à vos questions.

Pour nous contacter :
Tel/fax : 04.95.22.45.73
Adresse : Réseau de gérontologie AXE - 6, bd Fred Scamaroni 20.000 Ajaccio
Mail : association.axe@wanadoo.fr
Site internet : axe-gerontologie.com

Un apport de vitamines

Les carences en vitamines sont fréquentes.

- la vitamine A est surtout présente dans le beurre cru, le lait entier, le fromage, les œufs.
- la vitamine D est fabriquée par l'organisme sous l'effet du soleil. Les besoins sont accrus en hiver quand le soleil se fait plus rare. C'est surtout à cette période que les personnes âgées ne doivent pas se calfeutrer à la maison ; quand le temps le permet. Les aliments les plus riches en vitamine D sont les huiles de foie de poisson, les poissons gras, les œufs.
- la vitamine C aide à lutter contre l'infection. Elle est présente dans les légumes, notamment les pommes de terre ; les fruits, surtout frais, en particulier les agrumes (pamplemousses, mandarines, oranges...)
- les céréales sont riches en vitamines du groupe B.
- les carences en acide folique (ou vitamine B9) sont fréquentes au 3^{ème} âge. Ce sont les légumes qui en sont les plus riches, surtout les légumes crus, car cette vitamine est rapidement détruite par la cuisson. A consommer : épinards, salades vertes, choux, betteraves, artichauts, avocats, endives, amandes.

De 1800 à 2000 calories par jour

L'alimentation doit être suffisante en quantité (1800 à 2000 calories par jour), variée et équilibrée. Il y a parfois intérêt à fractionner les prises alimentaires en plusieurs repas par jour : petit déjeuner, collation à 11 heures, déjeuner, goûter, dîner. Chaque fois que c'est possible, il est souhaitable que les repas soient pris dans la détente et la convivialité.

Les bienfaits des protéines

Un apport quotidien de un gramme par kilo et par jour est nécessaire, sous forme de viande, de poisson, de produits laitiers ou de céréales. Les besoins sont accrus en cas d'infection ou de stress. Les protéines du poisson, des œufs, des produits laitiers ont la même valeur nutritionnelle que la viande, et elles sont moins coûteuses. 20 grammes de protéines par jour sont apportés :

- soit par 100g de viande, de poisson ou de volaille
- soit par deux œufs
- soit par un demi litre de lait ou quatre yaourts
- soit par 70 grammes d'emmental ou 90 grammes de camembert.

Sels minéraux et fibres alimentaires

Ils sont normalement couverts par une alimentation variée, en particulier par un apport régulier de légumes et de fruits. Ce sont les protéines animales, et notamment la viande, qui contiennent du fer sous sa forme la plus assimilable. Les besoins en sels de sodium sont largement couverts par un apport alimentaire normal. Il est inutile de leur ajouter du sel. La ration en fibres alimentaires doit être augmentée. En association avec des boissons abondantes et un exercice physique régulier, elles sont le meilleur remède contre la constipation. On les trouve dans les céréales, les légumes, les fruits frais, le pain complet.

Boire beaucoup d'eau

Les phénomènes de déshydratation sont fréquents au 3^{ème} âge ; la sensation de soif tend à diminuer. La quantité de boissons aqueuses doit être d'au moins un litre et demi d'eau par jour : les urines doivent garder une coloration claire. Le grand verre d'eau au lever est vivement recommandé. Il faut boire de l'eau régulièrement au cours de la journée. L'eau peut aussi être consommée sous forme de thé ou de café copieux, mais légers, au petit déjeuner ; de boissons lactées ; de potage aux légumes au repas du soir ; d'infusion le soir.

Plus de calcium

Les besoins en calcium de la personne âgée sont augmentés par rapport à ceux de l'adulte. Le déficit en calcium concerne tout particulièrement la femme ménopausée. Le manque de calcium fragilise les os, prédispose aux fractures osseuses et aux tassements vertébraux. Les aliments les plus riches en calcium sont les produits laitiers : lait, yaourts, fromages, petits suisses. Le lait se plie à toutes les fantaisies culinaires. Si on ne boit pas de lait, on peut en manger. La ration quotidienne doit comprendre l'équivalent d'un demi litre de lait, d'un morceau de fromage et de deux yaourts.