



L'ALIMENTATION APRÈS 60 ANS



QUI MANGE BIEN, VIT LONGTEMPS

“Avec l’âge, il faut manger beaucoup moins” ; “À partir d’un certain âge, on n’a plus besoin de protéines”.

La liste des idées reçues sur l’alimentation des seniors est longue comme une journée sans pain.

Si les besoins énergétiques baissent effectivement avec l’age, celui en certains nutriments et micro-nutriments est accru. Il convient donc parfois de manger moins mais surtout d’adapter l’alimentation à ces nouveaux besoins.

Oméga 3, protéines, fibres, calcium, vitamine D, on met l’accent sur ce qui est important quand on a plus de 60 ans.



EN PRATIQUE

Pour couvrir les besoins des personnes de + 60 ans, il est recommandé de consommer **2 portions de poissons gras** (2x 150g) par semaine et **1 cuillère à soupe d'huile riche en oméga 3 par jour + 3 noix.**



De récentes études démontrent qu'il n'y a aucun bénéfice à prendre une supplémentation en oméga 3 (sauf pathologies particulières ou intolérances alimentaires)

LES OMEGAS 3, C'EST QUOI?

Des **acides gras essentiels** que notre corps **ne sait pas fabriquer** ou alors en trop faible quantité. Il est donc indispensable de les apporter par l'alimentation. On en distingue **deux grandes classes** : celle présente dans les **végétaux** (colza, noix, chia, lin, soja et chanvre) et celle présente dans les **poissons gras** (maquereaux, sardines, saumon, harengs) mais également dans les produits animaux dont les animaux ont été nourris avec des végétaux riches en omégas 3 (Label Bleu-Blanc-Coeur). La consommation d'oméga 3 d'origine végétale ne suffit pas, il est recommandé de consommer également des poissons gras.

LES AVANTAGES

- ✓ **Mémoire et cerveau** : ils participent au bon fonctionnement du cerveau et ont un effet positif sur le déclin cognitif et la santé mentale.
- ✓ **Coeur et circulation** : ils **réduisent le risque de maladies cardiovasculaires** en diminuant la quantités de triglycérides sanguins et la pression artérielle.
- ✓ **Inflammation** : ils ont un rôle anti-inflammatoires et diminuent le stress oxydatif.
- ✓ **Vision** : les omégas 3 sont impliqués dans la prévention de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

POINT D'ATTENTION

Les huiles riches en omégas 3 doivent uniquement être utilisées crues. Les graines de lin doivent être broyées pour profiter de leur teneur en oméga 3. Ne consommez pas de noix rances. Privilégier les huiles en petits contenants opaques (verres brun ou vert ou flacons métalliques), à conserver au frais.



Seules les noix de Grenoble contiennent des omégas 3



PROTÉINES VÉGÉTALES

Pour recomposer une protéine de bonne qualité, il faut mélanger **céréales** et **légumineuses** dans la **même journée**, mais pas forcément au cours du même repas.

Au rang des sources non négligeables de protéines végétales, on trouve aussi les **oléagineux** et les **graines** (lin, courge, sésame, etc.);

La **vitamine C** aide à bien assimiler le fer présent dans les végétaux. Penser à allier vos lentilles avec des crudités ou un fruit en fin de repas.

LES PROTÉINES KÉSAKO?

Les **protéines** sont des molécules composées d'**acides aminés**. Il en existe **deux sortes**, celles d'origine **animale** et celles d'origine **végétale**. Ce sont les briques de nos corps qui participent au renouvellement des muscles, des os ou encore de la peau et qui participent aussi à de nombreux processus physiologiques comme la synthèse d'enzymes, d'hormones ou encore de molécules du système immunitaire.

Après 60 ans, il est recommandé d'**augmenter sa consommation de protéines**. Sauf maladies rénales, une consommation accrue de protéines est sans danger.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

- ✓ **Sarcopénie** : c'est la perte de masse musculaire liée à l'âge. Pour la contrer, il est recommandé aux personnes de + de 60 ans d'augmenter leurs apports pour préserver leur mobilité et donc leur autonomie.
- ✓ **Immunité** : les protéines interviennent dans la synthèse de molécules protectrices notamment les anticorps.
- ✓ Pour bénéficier de tout le potentiel des protéines, il est recommandé de pratiquer une activité type **renforcement musculaire** régulièrement.

DU CÔTÉ DES MICRO NUTRIMENTS

Consommer des produits carnés ou laitiers, ce n'est pas qu'une question de protéines.

Au rang des micro nutriments importants après 60 ans, on trouve le **calcium**, la **vitamine D** (poissons gras, jaune d'oeufs, laitages enrichis, fromages), la **vitamine B12** (abats, boeuf, poissons gras, produits laitiers et oeuf) et le **fer** (viande rouge, légumineuses) dont les besoins ne changent pas mais qui risquent d'être diminués par une appétence moins forte pour la viande rouge.



PRÉCAUTIONS

Pour un effet optimal des fibres, pensez à bien vous hydrater, d'autant que la sensation de soif diminue avec l'âge. Si vous êtes sujet aux **ballonnements**, introduire les fibres progressivement et à adapter votre consommation en fonction de votre tolérance digestive. En cas de **perte d'appétit**, privilégiez les apports en protéines et en énergie plutôt que celui en fibres.

LES FIBRES

Les fibres sont des **glucides** non digestibles par notre organisme). Non assimilées, elles n'apportent donc **aucune calorie**. Il en existe deux sortes, les **solubles** (avoine, orge, légumineuses, pomme, agrumes, graines de lin et de chia) et les **insolubles** (pain complet, son, légumineuses, légumes verts, oléagineux, graines) ayant chacune des rôles différents.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

- ✓ **Transit intestinal** : les fibres insolubles augmentent le volume des selles. Celles solubles améliorent leur consistance et facilitent leur évacuation.
- ✓ **Effets métaboliques**: les fibres améliorent le contrôle glycémique et ont un effet hypocholestérolémiant.
- ✓ **Microbiote** : Elle préviennent l'altération de la barrière intestinale et par là, l'inflammation, et ont un intérêt dans la prévention du cancer colorectal.
- ✓ **Satiété et gestion du poids** : en favorisant la satiété, les fibres préviennent la prise de poids. Attention en cas de perte d'appétit ou de dénutrition à ne pas trop réduire l'apport énergétique.

EN PRATIQUE

Les **fruits et légumes** représentent le principal apport en fibres. La cuisson et le mixage détruit une partie des fibres mais améliore la digestibilité des aliments.

Seconde source : **les céréales complètes et les légumineuses**. Ne pas hésiter à prendre les légumineuses en conserve pour diminuer le temps de préparation. Enfin, on trouve beaucoup de fibres dans les **graines et les oléagineux**. Mais attention, ces derniers sont également riches en graisses.

L'**apport conseillé est de 30g/jour** soit 40g de flocons d'avoine ou 2 tranches de pain complet avec un fruit et 30g d'amande ; 150g de lentilles et 150g de légumes ; une portion de 150g de céréales complètes avec un légume et encore 30g d'oléagineux.

EN PRATIQUE

Dans les pages qui suivent, les quantités de nutriments sont indiquées en %, soit en g pour 100 g d'aliment. C'est idéal pour repérer les **aliments les plus riches** d'un rapide coup d'œil. Cependant, il est important de rappeler que la **quantité consommée de chaque aliment** a également son importance. Par exemple 1 portion de viande (100 g) apporte environ 30g de protéine, tandis qu'une portion de fromage (30 g) contient 9g de protéines, pour une teneur aux 100 g à peu près équivalente (30%).

LES SOURCES D'OMÉGA 3

Les poissons gras



Truite
1%



Thon
1%



Saumon
2%



Sardines
3%



Harengs
4%



Maquereau
6%

Les huiles



Huile de colza
7,5%



Huile de noix
12%



Huile de lin
53%

Les oléagineux



Noix de pécan
1%



Noix
12%



Graines de chia
18%



Graines de lin
21%

LES SOURCES DE PROTEINES

Les viandes, volailles, jambon, œuf, poissons et produits de la mer

Boeuf, porc
25-30%



Poulet
25-30%



Jambon
20%



Oeufs
13%



Crevettes
19%



Saumon
23%



Sardines
19%

Saucisse
12%



Surimi
8%



Les moins bons choix : charcuteries et produits transformés, peu riches en protéines, mais trop riches en graisses.

Les produits laitiers



Yaourt
5%



Fromage blanc
8%



Skyr
10%



Fromage type camembert
19%



Gruyère
29%



Parmesan
31%

Les oléagineux

Noix de Pécan
8%



Noix
13%



Noix de cajou
17%



Noisettes
17%



Amande
19%



Pistaches
21%



Cacahuètes
26%

Les légumineuses



Flageolets
7%



Lentilles vertes ou corail

Haricots rouges
8%



Pois cassé
9%



Les alternatives végétales

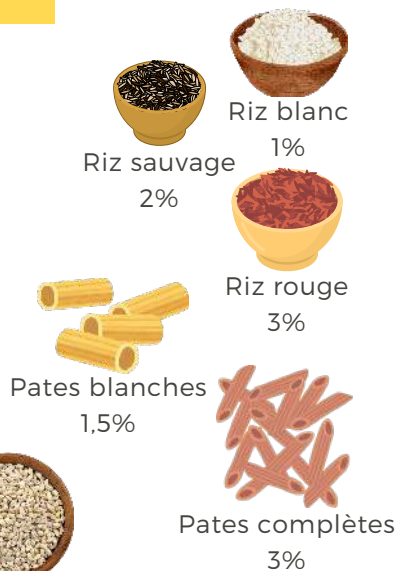
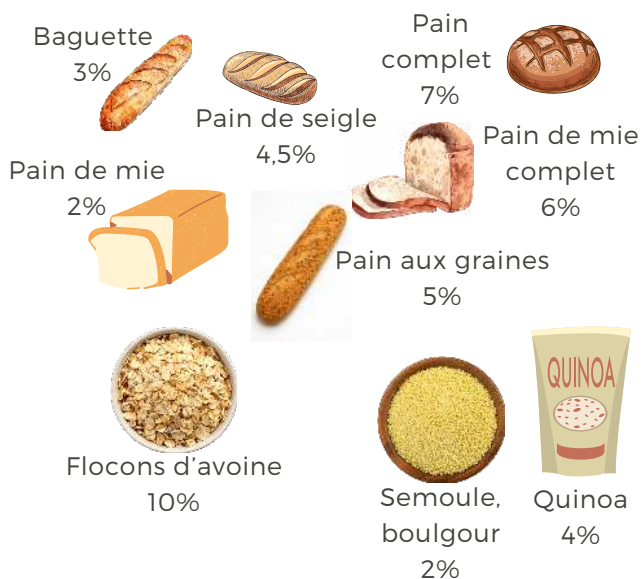
Tofu (15%)

Seitan (20%)

Protéines de soja texturées (20%).

LES SOURCES DE FIBRES

Les céréales et féculents



Les fruits et légumes



Légumes
3%



Fruits
2%



Patate douce
3%



Pommes de terre
2%

Les légumineuses



Flageolets
14%



Haricots rouges
12%



Lentilles vertes
ou corail
8%



Pois chiche
8%



Petits pois
5,5%

Les oléagineux

Noix 7%



Noix de
Pécan 8%

Cacahuètes 9%



Amande
11%

Noix de
cajou 8%



Noisettes
9%



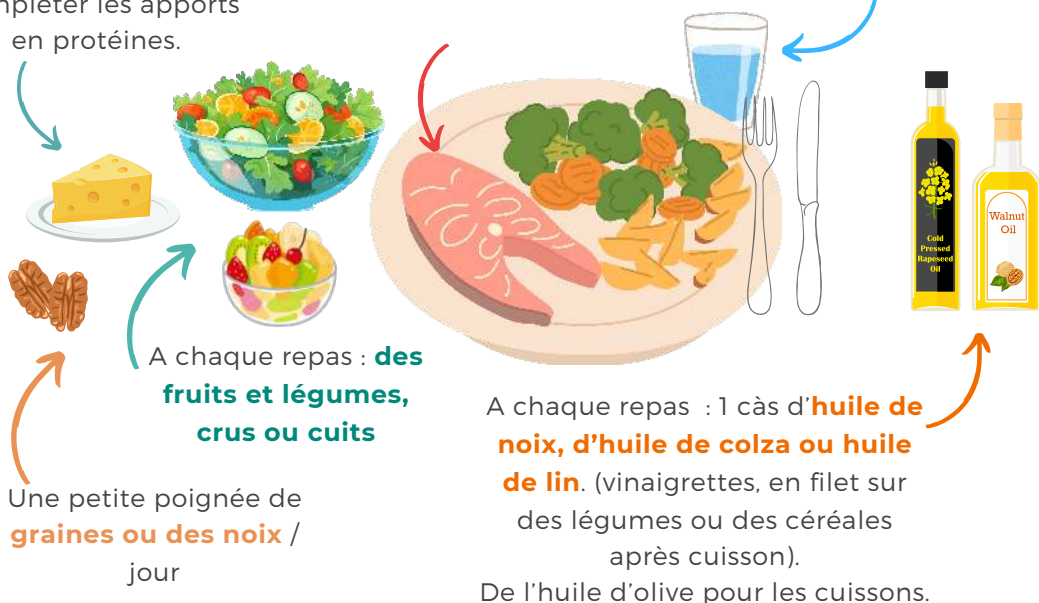
Pistaches
10%

CONCRÈTEMENT, COMMENT FAIRE ?

Environ **30 g de fromage et 2 produits laitiers / jour** pour compléter les apports en protéines.

A chaque repas, 1 portion de viande, de poisson ou d'œufs.
2 fois par semaine des poissons gras (150 g / portion) : saumon, maquereau, sardines, harengs

Boire régulièrement tout au long de la journée (eau, infusions).



A chaque repas : **des fruits et légumes, crus ou cuits**

A chaque repas : 1 càs d'**huile de noix, d'huile de colza ou huile de lin**. (vinaigrettes, en filet sur des légumes ou des céréales après cuisson).

De l'huile d'olive pour les cuissons.

LE CAS DES LÉGUMINEUSES

Lentilles vertes ou corail, haricots rouges, haricots blancs, pois chiches, pois cassés, ... il y a du choix !

En remplacement de la viande ou du poisson, associé à des légumes et une céréale.



En remplacement du féculent, associé à des légumes et un poisson ou une viande.



Ajouté en petite quantité à un repas complet (dans les salades, les mélanges de légumes, les céréales,...)





Les diététiciennes

Cosima

c.strub@maisonsportsantestrasbourg.fr

Marie

m.druart@maisonsportsantestrasbourg.fr



MAISON SPORT SANTÉ STRASBOURG