

Le frigo, miroir de notre santé

Un frigo vide est, chez les personnes âgées, un facteur de risque d'hospitalisation. Or, la dénutrition, qui résulte d'un apport alimentaire insuffisant ou monotone, aggrave la maladie et ralentit la guérison. Explications et conseils pour une alimentation adaptée à l'âge.

PAR ELODIE LAVIGNE ET FREDERIC MICHIELS

Un frigo contenant des aliments variés et sains est un allié pour la santé

La sensation de soif diminue avec l'âge. Pour éviter la déshydratation, boire 1 à 2 litres par jour.

Pour préserver la masse musculaire et osseuse et maintenir les défenses immunitaires, veillez à un apport suffisant en **protéines**.

La **vitamine D**, présente en quantité significative dans les poissons gras (saumon, sardine), les champignons et les œufs, stimule l'absorption de calcium et la synthèse osseuse, et renforce les muscles.

Le **calcium**, présent aussi dans certains légumes (brocoli, épinard), fines herbes, légumineuses et céréales complètes, est indispensable pour les os.

Plus on est sédentaire, plus faibles sont nos besoins énergétiques. Les aliments peu caloriques, mais riches en vitamines, en sels minéraux et en fibres alimentaires doivent être privilégiés.

Un frigo vide ou mal rempli peut conduire à la dénutrition

Les conséquences de la dénutrition :

- une perte de poids et de la force musculaire
- une mobilité réduite, un risque de chute plus élevé
- vulnérabilité aux infections; aggravation d'une maladie présente ou ralentissement de la guérison
- effets secondaires des médicaments accrus
- plus grande fatigabilité et baisse de la fonction cognitive
- perte de plaisir et d'intérêt

L'ASTUCE

Collations riches et petits repas répartis sur la journée peuvent aider en cas de perte d'appétit.

Page réalisée par Planète Santé

Remerciements au Dr Dimitrios Samaras, spécialiste en médecine internet et gériatrie, médecin consultant/Unité de Nutrition des Hôpitaux Universitaires de Genève. Et à la Société suisse de nutrition.