

[Home \(/\)](#) / [Magazine](#) / [Alimentation et nutrition \(/Magazine/Alimentation-et-nutrition\)](#)
/ [Mieux manger \(/Magazine/Alimentation-et-nutrition/Mieux-manger\)](#)

VIEILLESSE ET NOURRITURE, CE QU'IL FAUT SAVOIR

Dernière mise à jour 14/05/12 | **Article**

◀ 15



© istockphoto.com/Imaggegami

AUTEURS

- Cécile Aubert (/Qui-Somme-nous/Auteurs/Cecile-Aubert)

EXPERTS

- Dr Dimitrios Samaras (/Qui-Somme-nous/Auteurs/Dimitrios-Samaras)

Pourquoi les personnes âgées ont-elles tendance à maigrir? Comment se nourrir au 4e âge? Quels sont les dangers de la dénutrition? Le point avec le Dr Dimitrios Samaras, spécialiste de la nutrition des seniors.

Comment manger pour mieux vieillir?

La réponse n'est pas si simple, car on ne peut pas attendre qu'un aliment particulier ou une combinaison d'aliments puissent avoir un effet miraculeux. En revanche, on pourrait parler de certains principes auxquels la personne âgée, et surtout très âgée, devrait faire attention. Tout d'abord, il faut se battre contre la dénutrition qui menace sérieusement la personne âgée. Tant en raison de modifications physiologiques qui viennent avec l'âge qu'à cause de facteurs extérieurs, comme par exemple les médicaments. En outre, la personne âgée doit faire face à des maladies, engendrant par moment de l'inconfort et de la douleur, qui peuvent se répercuter sur l'appétit. Enfin, la perte ou modification du rôle social, les deuils

répétés et le changement de perspective sur sa vie, vu que la personne âgée regarde plutôt vers son passé que vers le futur, peuvent être des facteurs de risque de dépression. Cette dernière est une cause majeure de dénutrition.

Concernant la qualité des aliments, les personnes âgées ont plus que jamais besoin d'une alimentation riche en protéines. Pourtant, ceci n'est pas toujours évident, les protéines se trouvant dans des aliments que les seniors, souvent sujets à des problèmes de mastication ou de dentition, ont du mal à manger, comme par exemple les viandes. On peut alors proposer des alternatives protéiniques, surtout animales, comme les œufs et les produits lactés, qui sont également riches en calcium. Ou alors adapter la cuisson, ce qui pourrait rendre les viandes plus tendres et donc plus appétissantes.

Comment éviter la dénutrition?

C'est une question cruciale. A une époque où les coûts de la santé augmentent à vitesse croissante, l'importance de la prévention de la maladie et de la diminution des hospitalisations est essentielle. Actuellement, le combat contre la dénutrition est l'une des pistes qui préoccupe beaucoup le corps médical, justement dans cette optique de prévention ou de stabilisation de la maladie, pour éviter les décompensations aiguës et donc les hospitalisations répétées.

Pour cette raison, il existe plusieurs programmes de dépistage de la dénutrition, ayant comme objectif d'identifier la dénutrition au tout début de son développement, quand il s'agit encore d'un «risque de dénutrition». Pour ceux qui sont déjà dénutris, le but est de sensibiliser les soignants à cette problématique et d'établir des protocoles d'action, que ça soit pour la personne âgée en communauté ou pour le pensionnaire d'un EMS. D'ailleurs, un programme de dépistage de dénutrition est actuellement intégré dans la majorité des structures gériatriques du canton de Genève. La guerre n'est pourtant pas gagnée pour autant, la dénutrition étant l'une des problématiques habituelles de la vie quotidienne du personnel spécialisé en gériatrie.

Perd-on l'appétit en vieillissant? Et le goût?

Physiologiquement, on connaît une diminution du goût couplée à une augmentation du seuil de perception des quatre sensations de base, et notamment celle qui concerne le goût salé. C'est la raison pour laquelle les personnes âgées préfèrent tout ce qui est sucré, ce qui entrave davantage la prise d'aliments riches en protéines qui sont plutôt salés. De même, la différenciation des saveurs est diminuée, ce qui risque d'ajouter une sorte de «monotonie gustative».

L'appétit est une fonction très complexe qui peut diminuer physiologiquement même chez la personne âgée en bonne santé. Il est très facilement influencé par des facteurs que nous trouvons souvent au grand âge: maladies, médicaments, troubles de dentition et douleurs à la mastication, constipation chronique, dépression, diminution des contacts sociaux et isolement, altération des fonctions intellectuelles. La dénutrition en soi étant par la suite un facteur d'anorexie par manque d'appétit, nous pouvons facilement imaginer l'installation d'un cercle vicieux entre inappétence et dénutrition. Il est donc important que l'on rappelle à nos aînés l'importance de « manger même si on n'a pas faim ». Surtout que la sensation de faim est dérégulée et très souvent trompeuse au grand âge.

Pourquoi les personnes âgées perdent-elles souvent du poids?

La perte de poids chez les seniors peut être le résultat combiné de plusieurs processus qui se déroulent en parallèle. Une déshydratation; une perte de la masse maigre (perte de protéines musculaire) en raison d'un apport calorique et protéinique insuffisant et d'une diminution de l'activité physique. Et, enfin, une perte de masse grasse dans des états de dénutrition chronique.

La diminution de la masse musculaire est-elle un danger?

La masse musculaire diminue physiologiquement avec l'âge, souvent au profit de la masse de graisse, malheureusement. Et cela peut être trompeur même pour un médecin qui serait rassuré par la stabilité pondérale. Qui pourrait en revanche cacher une diminution des muscles et, en parallèle, une augmentation de la masse grasse. Le poids reste le même, mais le niveau de mobilité, l'autonomie et même la capacité de la personne âgée à résister au stress d'une maladie risquent de se dégrader. Car le muscle est le compartiment corporel d'où l'organisme va essayer de puiser son énergie et ses protéines chaque fois qu'il subit une agression (infection, cancer, fracture, besoin de cicatrisation). Le capital musculaire est donc en lien étroit avec la capacité de l'organisme à faire face à des telles situations menaçantes.

Ces modifications musculaires ne concernent pas seulement la quantité de muscle, mais aussi la qualité. Le muscle perd progressivement ses fibres rapides et «explosives» et il devient plus lent dans ses réactions. De même le «couplage» entre le muscle qui agit et les nerfs qui ordonnent devient moins fonctionnel ce qui se répercute aussi sur la fonction musculaire.