

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

VIEILLIR ET MANGER: CONSEILS ET ÉCUEILS

Dernière mise à jour 15/05/12 | **Article**

◀ 3



LDD kittenpuff1/morguefile

AUTEURS

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

EXPERTS

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

Vitamine D, hydratation et régime à plus de 80 ans: découvrez les astuces et les fausses bonnes idées de la nutrition des personnes âgées grâce au Dr Dimitrios Samaras, spécialiste de la nutrition des seniors.

Quel est le rôle de la vitamine D?

La vitamine D qui a été, à juste titre, très médiatisée ces derniers temps est une vitamine-hormone qui a des effets bénéfiques important aux niveaux osseux et musculaire, deux points de plus en plus fragilisés avec l'âge. Il est important de souligner la nécessité de prise de suppléments en vitamine D. Elle possède en outre d'autres propriétés potentielles, anticancéreuses, anti-arteriosclérotiques et immuno-modulatrices qui sont actuellement étudiés par plusieurs équipes scientifiques au niveau international. Pourtant, cette vitamine est très souvent en carence dans la population générale, des études montrant que 70% de la population européenne a des taux sanguins de vitamine D inférieurs à ce qu'on considère optimal. La nourriture,

donc, ne suffit pas. Quant à la production de vitamine D dans la peau grâce au soleil, il faut avouer qu'en Suisse nous ne sommes pas les mieux lotis... Il reste donc les suppléments.

Pourquoi l'hydratation est-elle si importante?

La personne âgée a une sensation de soif diminuée ce qui fait qu'elle va mal compenser les pertes accrues lors d'une période de chaleur. Que ce soit en été, lors d'une canicule, ou en hiver avec un chauffage mal réglé. Ce tableau est aussi parfois aggravé par le simple fait que les personnes âgées sont souvent soumis à des traitements qui augmentent le volume journalier des urines, comme les diurétiques, et qui risquent donc de les déshydrater. La personne âgée doit vraiment apprendre à «boire sans avoir soif».

Faut-il faire des régimes quand on a plus de 80 ans?

La réponse est claire et universelle: SURTOUT PAS ! Les cas où des régimes doivent être imposés à des personnes âgées sont très limités. Car un senior est beaucoup plus à risque de conséquences d'une dénutrition éventuelle que d'un surpoids. Tout régime est potentiellement anorexigène, puisqu'il risque de limiter les saveurs et la variété des aliments. Une tentative de perte pondérale à partir d'un certain âge peut s'avérer dangereuse pour la simple et bonne raison que celle-ci va puiser davantage dans le capital musculaire que dans le capital graisseux. Le résultat peut être défavorable en termes de mobilité et autonomie. Ainsi, toute tentative de perte pondérale doit d'abord être découragée si elle n'est pas formellement indiquée pour des raisons médicales et, si c'est le cas, elle devrait se poursuivre avec un contrôle médical régulier.