

OCTOBRE 2019 | Atelier #2 : Quand l'appétit va, tout va !

Avec l'âge la sensation de faim (tout comme la soif) diminue car très dépendante de nos sens et des messages physiologiques.

Et paradoxalement, nos besoins nutritionnels ne diminuent pas entre la période « adulte » et la période « senior ». Une bonne hygiène de vie, c'est une alimentation variée et la pratique d'une activité physique régulière.

Et pour garder l'appétit, il est primordial d'avoir du plaisir dans l'acte alimentaire ».

Israël PANIAGUA,

Diététicien - nutritionniste



Définitions...

- **LA DIETETIQUE** = Science de l'hygiène alimentaire ; science qui a pour but de déterminer les quantités d'aliments à proposer à une population ou à un individu bien portant ou malade, dans le but de maintenir la santé, de la rétablir ou de prévenir une pathologie.
- **MANGER** = APPORT D'ENERGIE pour le cerveau, les muscles, les organes... toutes les cellules.
- **Répartition de l'énergie sur la journée** : En règle générale nous faisons 3 repas + / - une collation (goûter)
 - Le petit-déjeuner = 20-25% des apports totaux de la journée
 - Le déjeuner = 35-40% des apports journaliers
 - La collation = 5-10% des apports journaliers
 - Le dîner = 30-35% des apports journaliers
- **LES ALIMENTS... Le jeu des 7 familles**
 - Boissons : l'eau
 - Féculents/produits céréaliers
 - Viande/poisson/œuf
 - Produits laitiers
 - Fruits et légumes
 - Matières grasses
 - Sucre et produits sucrés

• L'EAU, c'est la vie !

- Nous perdons en moyenne 2.5 litres d'eau / jour.
- Comment compenser ?
 - **Les aliments et l'eau de boisson**
 - **L'alcool, recommandations : maximum 2 verres d'alcool/jour et pas tous les jours.**



Nouvelles recommandations tirées du Plan National Nutrition Santé 4 (PNNS 4 – sept 19),

Principales nouveautés :

- La mise en avant d'une consommation renforcée de légumineuses (lentilles, fèves, pois, haricots...) 2 fois/semaine et de produits céréaliers moins raffinés (les aliments complets ou semi-complets pour les pâtes, riz, pain...) 1 portion/jour,
- L'ajout d'une catégorie spécifique aux fruits à coque sans sel ajouté (amandes, noix, noisettes, pistaches...) avec un repère alimentaire : en consommer 1 poignée/jour,
- Favoriser la consommation d'huiles végétales riches en oméga-3 (huiles de colza ou de noix notamment),
- Les jus de fruit passent dans la catégorie des boissons sucrées. Leur consommation devrait se limiter à 1 verre/jour à cause de la teneur en sucres simples >>> Il faut privilégier les fruits pressés aux jus industriels très riches en sucres ajoutés,
- Favoriser le BIO,
- Réduire la consommation de charcuterie pour qu'elle reste inférieure à 150g/semaine,
- Réduire la consommation de viande hors volaille : viande rouge limitée à 500g/semaine,
- Poisson : 2 fois/semaine dont 1 poisson « gras »,

ET QUAND ON EST UN SENIOR...

(recommandations sorties en juin 19)

« L'activité physique protège des maladies liées au vieillissement. L'agence nationale de sécurité sanitaire, alimentation, environnement, travail (ANSES) souligne des bénéfices liés à la pratique d'une activité physique pour assurer l'équilibre alimentaire des personnes âgées et prévenir certaines maladies liées au vieillissement. Au regard de la diminution des besoins énergétiques avec l'âge, maintenir les quantités habituellement consommées pour couvrir les besoins nutritionnels est possible en augmentant légèrement l'activité physique.

Cela contribue, de plus, à la protection contre un grand nombre de maladies non transmissibles et, plus spécifiquement, contre les effets physiopathologiques du vieillissement tels que la sarcopénie, l'ostéoporose et le déclin cognitif.

Si, toutefois, il n'est pas possible d'augmenter l'activité physique et de diminuer les temps de sédentarité pour certaines de ces personnes, il est alors recommandé de diminuer légèrement les portions pour certains aliments sauf les fruits, légumes, poissons, mollusques, crustacés et féculents complets afin de couvrir les besoins nutritionnels »



HYGIENE DE VIE = Alimentation équilibrée + Activité physique

Activité physique, pourquoi c'est important quand on est un senior ?

- Réduit les risques de maladies chroniques,
- Aide à la stabilisation du poids, de la glycémie, de la tension artérielle,
- Renforce la masse musculaire et osseuse,
- Diminue les risques de dépression,
- Améliore la qualité du sommeil et les fonctions cognitives.

UNE BONNE HYGIENE DE VIE, C'EST ESSENTIEL POUR SE MAINTENIR EN BONNE SANTE !

Quelques conseils hygiéno-diététiques (liste non exhaustive)

- Surveiller son poids et dépister la dénutrition,
- Prendre soin de ses dents (brossages quotidiens et consultation annuelle chez le dentiste),
- Écouter ses sensations et besoins pour adapter au mieux son alimentation,
- Équilibrer et varier son alimentation,
- Bien s'hydrater (augmentation en été et en cas d'activité physique soutenue),
- Mâcher lentement,
- Respecter le dîner,
- Déguster et faire travailler sa mémoire gustative,
- Éviter l'excès de sel et privilégier les aromates, les herbes aromatiques et les épices,
- Éviter les aliments ultra-transformés (AUT). Cuisiner « maison »,
- Maintenir une activité physique au quotidien (30 minutes de marche rapide),
- Lutter contre l'isolement (sortir, rencontrer, inviter...),
- Favoriser un bon sommeil,

Israël PANIAGUA - israel.paniagua13@gmail.com

- Cabinet médical des Docks,
21 Allée de Paris 93400 SAINT-OUEN
- Cabinet diététique,
73 rue Froidevaux 75014 PARIS

Avec le soutien de :

