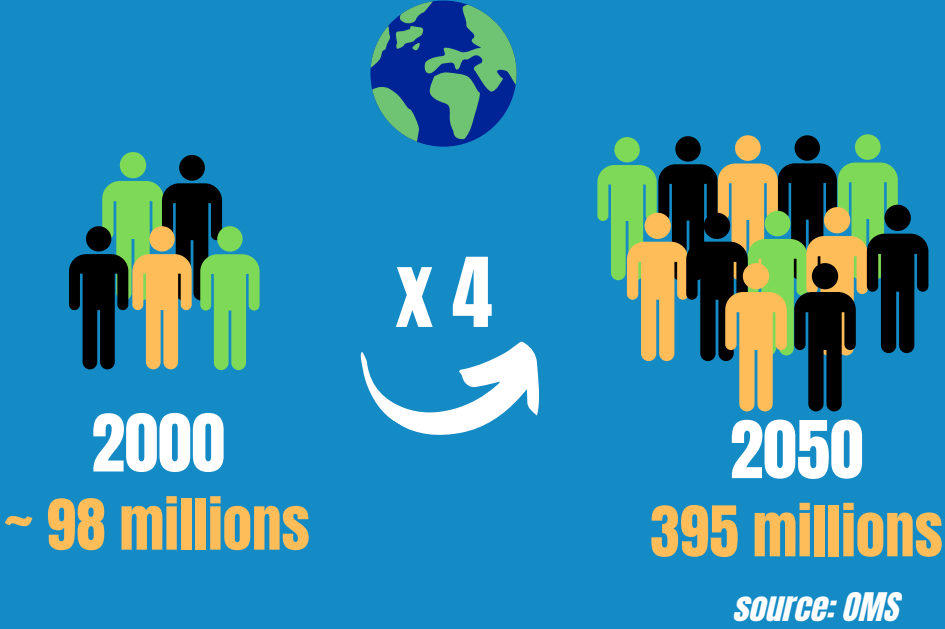


L'ENJEU DE L'ALIMENTATION DES SÉNIORS

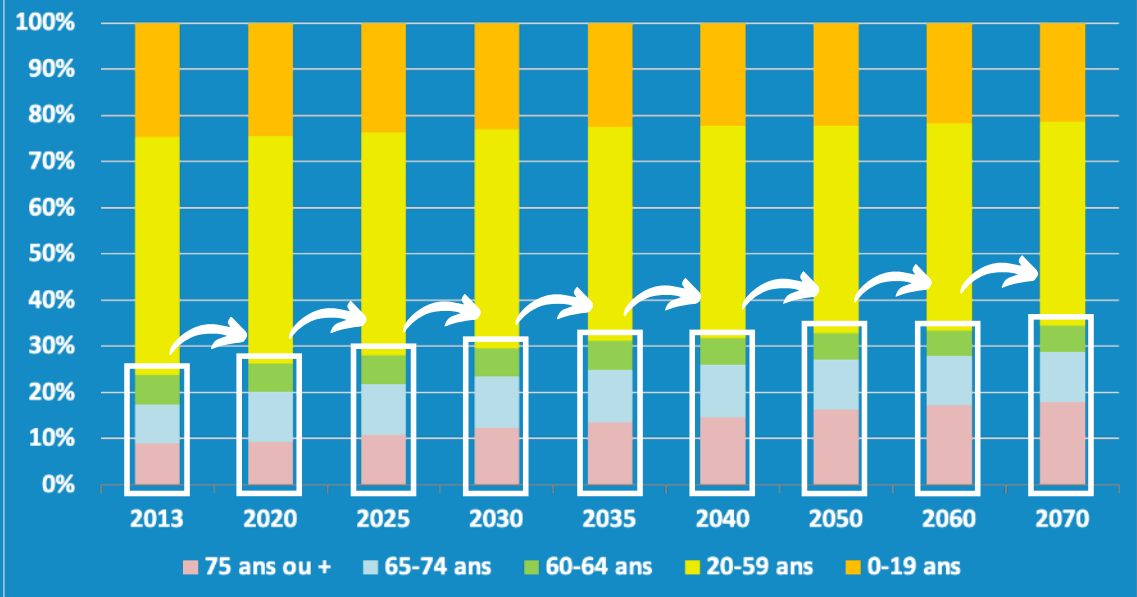


En 2050, 4x plus de personnes de 80 ans et + dans le monde !



Augmentation de la proportion des plus de 60 ans par rapport aux plus jeunes en France

6,2% en 2020 VS 34,5% en 2070



source: Ined

LES SENIORS :

Une cible très large (dès 55 ans) avec des enjeux nutritionnels différents

Actifs en bonne santé



Alimentation
"préventive"

Fragiles et vulnérables



Alimentation
adaptée et enrichie

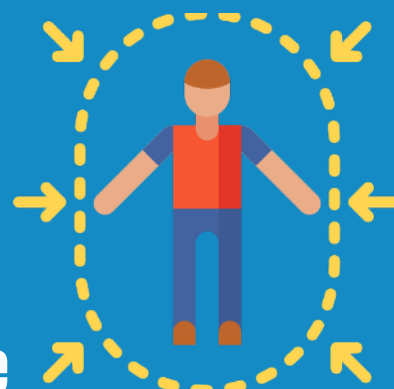
Dépendants avec
une ou plusieurs
pathologies



Vieillessement : quelles conséquences ?

Physiologiques

- **Dysfonctionnement du système immunitaire**
- **Diminution de l'assimilation et synthèse des nutriments**
- **Fonte musculaire**
- **Diminution de la masse osseuse**
- **Augmentation des problèmes bucco-dentaires**



Sensorielles

- **Diminution des performances olfactives**
- **Altération de la vue**
- **Modification de la sensibilité**
- **Augmentation du seuil de perception du goût**
- **Déficit de perception des saveurs**



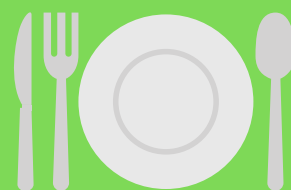
Mais aussi des conséquences:



Psychologiques



Sociologiques



**Autant de changements
susceptibles de moduler le
comportement alimentaire
et le statut nutritionnel des
personnes âgées**

Evolution de l'état nutritionnel

L'augmentation de l'âge n'est **pas**
synonyme de diminution des besoins.
Au contraire, certains besoins sont
augmentés !



Points de vigilance nutritionnels :



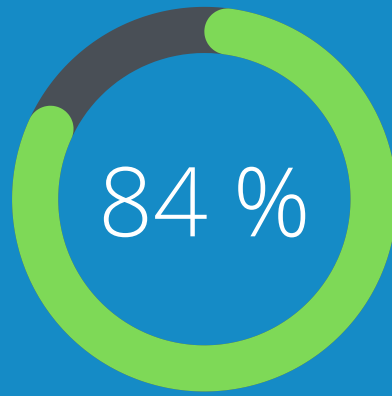
Protéines

Permet de lutter
contre la perte
musculaire
(sarcopénie)



Calcium

Permet de lutter contre
la diminution de la
résistance osseuse
(ostéoporose)



**des personnes âgées en maison de
retraite ne **satisfont pas à leurs
besoins caloriques et protéiques****

**Van Wymelbeke V, Sulmont-Rossé C, 2018*



**Couvrir les besoins
nutritionnels = retarder
l'apparition des pathologies
liées au vieillissement**

Recommandations nutritionnelles

source: PNNS

Produits laitiers : 3 à 4 par jour

Sources de calcium et de protéines

En variant les produits car les teneurs en calcium et en matières grasses y sont différentes (*yaourt, fromage à pâte molle/dure, ...*)



Eau : boire 1,5L par jour

D'autant plus que les personnes âgées ont une sensation de soif diminuée



Sel : À limiter mais à ne pas supprimer



i La dénutrition c'est :

Une maladie **silencieuse** qui impacte la santé, l'autonomie, l'espérance de vie, aggrave les maladies existantes des personnes âgées

Baisse d'appétit



Perte de muscle



Infections

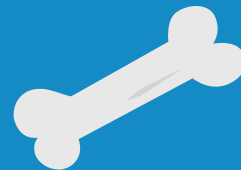
Douleurs

Complications

Hospitalisation



Chutes



Fractures

Qui est touché ?



2 millions de
personnes en France

Personnes âgées **autonomes**



Personnes âgées **dépendantes**



Personnes âgées **hospitalisées**



L'importance du plaisir dans l'alimentation des personnes âgées



LE PLAISIR

le moteur d'une prise alimentaire suffisante

De nombreuses études et expérimentations
démontrent **l'influence du plaisir et de la
sensorialité sur le statut nutritionnel des seniors**

Jolies tables

Textures travaillées

Plats visuellement
gourmands

Convivialité

Sensorialité



L'importance du plaisir dans la prévention de la dénutrition

*Une récente étude identifie 7 profils de mangeurs seniors en fonction de leurs **préférences alimentaires** et leur **intérêt pour l'alimentation**.*

Moins de 80 ans

Plus de 80 ans
(augmentation du risque nutritionnel)

Profil 1:

Mange avec plaisir et bon appétit



Profil 4:

Actif et en bonne santé, similaire au profil 1

Profil 2:

Sensible aux effets de l'alimentation sur la santé



Profil 5:

Bon appétit, similaire au profil 2

Profil 3:

Moral en berne, choix alimentaire dirigés par les émotions



Profils 6 et 7

Difficulté à manger
Souffre de solitude et symptômes dépressifs

Cette étude souligne la **forte hétérogénéité** des déterminants du comportement alimentaire au sein de la population senior



Elle apporte un nouvel éclairage dans **la lutte contre la dénutrition**



Pour mettre en place des **interventions ciblées** il faut s'adapter à chaque période de vie et à chacun :



En tenant compte des **situations de vie**



Mais aussi **des préférences et croyances** en termes d'alimentation