

PARTICULARITES DE L'ALIMENTATION DU SENIOR (suite et fin)

Patricia Laulom, Médecin Nutritionniste/Maison du Coeur

1. LIMITER LE SEL POUR LUTTER CONTRE L'HYPERTENSION ARTERIELLE (fléau des séniors) ET PRÉSERVER SON CAPITAL OSSEUX

On consomme aujourd'hui beaucoup trop de sel : 8 à 10 g/j pour un besoin physiologique estimé aux alentours de 3 g/j tandis que l'Organisation Mondiale de la Santé recommande autour de 5 g/j !

10% seulement vient de la salière, le reste étant du sel caché dans les aliments transformés : plats préparés, pain, gâteaux, etc.

Ce déséquilibre d'apport peut entraîner une rétention d'eau en cas de pathologie associée, une fuite de calcium et surtout une hypertension artérielle.

De plus, l'alimentation contemporaine, en privilégiant les aliments riches en protéines animales, les céréales raffinées, les fromages à pâtes dures, entraîne un excès d'acidité qui favorise la fuite des minéraux (calcium, magnésium, potassium) et fragilise le capital osseux. Il est alors nécessaire d'apporter à l'organisme des aliments qui permettent de neutraliser cette acidité : des fruits et des légumes, des sardines qui vont par ailleurs amener de la vitamine D indispensable à l'assimilation du calcium.

2. L'HYDRATATION :

La sensation de soif s'érousse au fur et à mesure où on avance en âge.

Or, cette sensation de soif est déjà un signal d'alerte pour l'organisme qui signifie qu'il commence à se déshydrater...donc si la soif est moins perçue, il y a un risque de déshydratation.

1.5 l par jour est nécessaire, avec de l'eau plate de préférence, voire de l'eau pétillante pour ceux qui aiment...mais attention à la charge en sel (une seule actuellement sur le marché n'apporte que peu de sel).

Pour les amateurs de vin, 1 verre par jour maximum sera profitable, rouge de préférence (protecteur par les tanins).

3. ET NE PAS OUBLIER DE BOUGER CHAQUE JOUR :

Faire de la marche, du vélo, de la natation, ou autres activités d'endurance, de la gymnastique. 30 minutes de marche 3 fois par semaine ont déjà des effets protecteurs sur la santé, qui seront supérieurs en cas d'activité plus fréquente et prolongée

Comme l'alimentation, il est judicieux de choisir des activités qui correspondent à nos goûts, nos possibilités et notre environnement.

L'exercice physique permet de lutter contre la perte de masse musculaire, la sarcopénie ; et contre l'ostéoporose ; et bien sûr contre les facteurs de risque cardiovasculaire (sédentarité, surpoids, diabète, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, stress) qui font le lit des maladies cardiovasculaires

Ces activités permettent en outre d'entretenir une meilleure capacité respiratoire et un équilibre général plus satisfaisant, de maintenir des contacts sociaux.

Toute activité physique nouvelle doit être entreprise en douceur, progressivement.

EN CONCLUSION :

Autant il est fastidieux de compter les calories et s'interdire des aliments, autant on peut se convaincre des bénéfices tirés des protéines animales et végétales, des fruits et légumes, des salades, des céréales complètes, des huiles d'olive et de colza, des poissons gras, des oléagineux, du vin rouge en petites quantités, du café et du thé, tout en maintenant une activité physique d'endurance journalière. Tout ceci est particulièrement vrai chez les séniors qui ne doivent pas restreindre l'apport en protides, ce qui est malheureusement souvent réalisé, doivent privilégier les aliments riches en anti oxydants et en oméga 3, doivent réduire le sel dans l'alimentation quotidienne et doivent continuer à marcher quotidiennement au moins 30 minutes. Tout ceci amène à une qualité et une quantité de vie augmentées.