ALIMENTATION DES SENIORS

QUELS SONT LES BESOINS NUTRITIONNELS DES SENIORS (À PARTIR DE 65 ANS) ?

Les besoins énergétiques d'un senior sont de 25 Kcal/Kg/j à 30 Kcal/Kg/j.
L'apport calorique de sécurité est de 1600 Kcal/j.
Pour les seniors, un IMC (Indice de Masse Corporel) normal se situe entre 18,5 et 24,9 Kg/m².
On parlera de surpoids à partir d'un IMC de 25 Kg/m², et d'obésité à partir d'un IMC de 30 Kg/m².

NB : une personne, ayant une masse musculaire importante, peut présenter un IMC ⩾ 25 Kg/m².

POUR LA PERSONNE ÂGÉE (À PARTIR DE 75 ANS), LES BESOINS SONT AUGMENTÉS :

Pour la personne âgée, on ciblera le 30 Kcal/Kg/j.
Après 75 ans, l'IMC doit être strictement supérieur à 22 Kg/m². On pourra parler d'un surpoids quand l'IMC est ⩾ à 30 Kg/m².

Un amaigrissement chez le sujet âgé est rarement bénéfique.
Après 75 ans, le risque nutritionnel majeur n'est pas le surpoids, mais la dénutrition !
Perdre du poids à cette âge peut entrainer une sarcopénie ou une dénutrition, souvent invisible car les patients vont rester en surpoids.
Pour une personne âgée dénutrie, les besoins sont de 30 Kcal/Kg/j à 40 Kcal/Kg/j.

Besoins nutritionnels sur la journée	En protéines	En glucides	En lipides	En fibres	En calcium	En eau
25 Kcal/Kg/j à 30 Kcal/Kg/j	1g de protéines/kg/j	Représentent 50% de la ration énergétique totale d'une journée	Représentent 35 à 40% de la ration énergétique totale d'une journée	25-30g/j	950 mg de calcium par jour	1.5 L d'eau au minimum réparti sur toute la journée

Chez la personne âgée :
Protéines : 1.2g de protéines/kg/j et peuvent aller à 1.5 g de protéines/kg/j pour une personne âgée dénutrie.
Fibres : 30g/j et pas au-delà car les fibres limitent l'absorption des vitamines et des minéraux et surtout que les fibres jouent un rôle satiétogène.

BIEN COMPOSER SES REPAS SUR LA JOURNÉE

BIEN COMPOSER SON PETIT-DÉJEUNER

Sélectionnez un aliment de chaque rond.
Si vous avez une petite faim, optez pour 2 à 3 aliments.
Et si vous n'avez pas faim, pensez au moins à réhydrater votre corps avec une boisson.

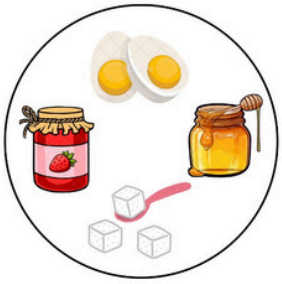
Une boisson

Un féculent

Un produit laitier

Une matière grasse

Un fruit



Si besoin, une protéine et/ou un produit sucré

BIEN COMPOSER SON DÉJEUNER ET DINER

+ de la matière grasse pour l'ensemble du repas (en quantité raisonnable)

Un produit laitier

Un dessert

Composez votre repas avec 1/3 de protéines + 1/3 de féculents + 1/3 de légumes + un peu de matière grasse !

Terminez le repas avec 1 produit laitier + 1 fruit frais ou 3 à 5 fruits secs ou 1 compote sans sucres ajoutés.