

LES RÉGIMES ALIMENTAIRES CHEZ LES SENIORS : BONNE OU MAUVAISE IDÉE ?



Qu'est-ce qu'un régime alimentaire ?

Un régime alimentaire est une modification de l'alimentation habituelle à des fins thérapeutiques (en cas de diabète, de goutte, d'obésité, etc.) ou pour satisfaire des besoins physiologiques spécifiques (femmes enceintes, sportifs, personnes âgées, etc.).

Prescrire un régime adapté consiste à établir :

- une liste des aliments interdits ou limités ;
- des aliments autorisés en quantités définies au patient ;
- des conseils concernant la préparation, la cuisson et la répartition des apports nutritionnels.

Un régime peut être suivi, à long terme et avec succès, s'il est parfaitement expliqué au patient, adapté à son mode de vie et à ses préférences alimentaires, tout en respectant les indications médicales. Le diététicien joue un rôle essentiel.

Si vous souhaitez perdre du poids, il vous sera recommandé :

- Un régime modérément hyperprotéiné
- Favoriser les aliments à index glycémique bas
- Une cuisine fait maison
- Un équilibre entre matière grasses - féculents - légumes et protéines
- Une bonne hydratation en eau
- Une activité physique régulière
- Idéalement, un suivi diététique, pour réduire le risque de reprise pondérale.



Le métabolisme de base :

Le métabolisme de base est la force nécessaire dont l'organisme humain a besoin pour survivre au repos : fonctionnement du cerveau, respiration, digestion et température corporelle. En résumé, le métabolisme de base désigne tous les processus vitaux que régit l'organisme.

Le métabolisme de base représente une dépense calorique au repos, hors activité physique.

Le métabolisme de base dépend de la génétique, de la taille et du poids, mais aussi de la masse musculaire (plus on a de muscles, plus il est rapide), de l'âge (il tend à ralentir avec l'âge), mais aussi des régimes que l'on a pu suivre pour maigrir.



LES RÉGIMES ALIMENTAIRES CHEZ LES SENIORS : BONNE OU MAUVAISE IDÉE ?

Accélérer son métabolisme de base :

- Augmenter sa masse musculaire : via l'alimentation et le renforcement musculaire
- En parallèle, adopter une hygiène de vie favorable au métabolisme : une bonne qualité de sommeil, une alimentation équilibrée et suffisamment riche en protéines

Diminuer son métabolisme de base :

- Les mauvaises graisses (saturés, transformés)
- L'excès de sucre, les viennoiseries, les produits ultra-transformés, les pâtisseries, la charcuterie, l'excès de viande rouge et grasse
- Et les régimes restrictifs répétés

Point sur la ménopause

On observe à la ménopause le passage d'un état principalement œstrogénique à un état androgénique, qui engendre une augmentation de la testostérone biodisponible. Mais aussi, une rétention d'eau.

La prise de poids pendant la ménopause est d'ordre multifactorielle et englobe des facteurs hormonaux, physiologiques et psychosociaux.

À la ménopause, l'alimentation et l'activité physique constituent d'excellentes bases, mais insuffisantes à elles seules.

Il est indispensable, également, de :

- combattre la sédentarité ;
- avoir un sommeil suffisant en quantité et en qualité ;
- éviter les sources de stress ;
- faire des bilans de santé réguliers ;
- éviter les régimes restrictifs ;
- veiller à l'équilibre entre acides gras omega-3 et omega-6.



Point sur la digestion

Le bol alimentaire passe en moyenne entre 2 et 4 heures dans l'estomac avant de devenir le chyme et de continuer son chemin vers l'intestin grêle.

La prise alimentaire implique la sécrétion de multiples hormones qui influencent celle-ci.

Donc il est important de bien mâcher et de manger lentement, afin de laisser le temps aux hormones de faire leur travail.

Pour répondre aux besoins de l'organisme, il est essentiel d'adopter une alimentation équilibrée, riche en macronutriments (protéines, lipides, glucides) et en micronutriments (vitamines, minéraux). De respecter ses sensations, son estomac, et de favoriser des aliments fait-maison.