NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES SENIORS ET PERSONNES ÂGÉES

Avec l'avancée en âge :
•La masse musculaire diminue (sarcopénie).
•Le métabolisme ralentit +/- → besoins nutritionnels stables ou accrus pour certains nutriments (protéines).
•Le risque de dénutrition augmente (perte d'appétit, isolement, troubles bucco-dentaires).
•L'activité physique diminue souvent → perte d'équilibre, de force, de densité osseuse.

Synergie nutrition + activité physique :
•"Bien manger pour bouger, bouger pour bien manger."
•L'exercice stimule l'appétit et améliore la sensibilité à l'insuline.
•L'apport suffisant en protéines optimise les effets de l'exercice sur la masse musculaire.
•Combiner les deux permet de freiner le déclin fonctionnel et de prolonger l'autonomie.

Objectif : prévenir la perte d'autonomie, les chutes et stimuler la vitalité.
Recommandations générales (OMS, HAS) :
•150 minutes d'activité d'intensité modérée/semaine (marche, vélo, jardinage) = 30 min/jour, 5 fois/semaine.
•Renforcement musculaire 2 fois/semaine.
•Travail d'équilibre et de souplesse plusieurs fois/semaine.

Type d'activité	Exemples	Bénéfices principaux
Endurance	marche rapide, natation, danse	Cœur, souffle, énergie
Renforcement musculaire	exercices avec élastiques, squats, montées de marche	Lutte contre la sarcopénie
Équilibre	Tai Chi, yoga, exercices sur un pied	Prévention des chutes
Souplesse / mobilité	étirements, gym douce	Maintien de l'amplitude articulaire

NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES SENIORS ET PERSONNES ÂGÉES

Progressivité et régularité avant intensité !
•Commencer par 5 à 10 min par jour, puis augmenter progressivement.
•L'objectif est 150 min/semaine d'activité modérée, même fractionnée.
•Mieux vaut un peu tous les jours qu'une séance longue et épuisante.
→ "Bouger chaque jour selon ses moyens, sans douleur ni essoufflement excessif."

Sécurité et prévention !
•Prévoir un environnement sécurisé, bien éclairé, sans obstacles.
•Porter des chaussures stables ou une aide à la marche adaptée.
•S'hydrater avant et après.
•Adapter la séance selon la fatigue, la douleur ou les vertiges.

L'activité physique reste essentielle même en cas de handicap chez la personne âgée.
Il faut adapter le type, l'intensité, la durée et le matériel à la situation (mobilité réduite, déficience sensorielle, douleur, etc.).
Avant tout programme, faire évaluer les capacités fonctionnelles auprès d'un professionnel de santé : médecin traitant, gériatre et/ou kinésithérapeute.

Une nutrition équilibrée joue un rôle fondamental dans la prévention du déclin fonctionnel, la prolongation de l'autonomie et la qualité de vie chez les seniors.
Une alimentation suffisante et riche en protéines ralentit la perte de masse musculaire (sarcopénie).
Les études montrent qu'un **apport protéique de 1,0 à 1,2 g/kg/jour aide à préserver la force et la mobilité.**

Une alimentation équilibrée et diversifiée (notamment type régime méditerranéen) est associée à une meilleure performance fonctionnelle et à une moindre perte d'autonomie.

Prendre soin du confort buccal !
•Maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire (brossage doux, bains de bouche).
•Consulter le dentiste ou un centre dentaire gériatrique pour ajuster prothèse ou dentier.
•Si besoin, utiliser des ustensiles adaptés (couverts ergonomiques, verres à bec, etc.).

Penser à bien s'hydrater tout au long de la journée
Les douleurs buccales réduisent souvent la prise de liquide : opter pour des soupes, compotes, yaourts, gelées, eaux aromatisées, tisanes tièdes.
Objectif : au moins 1,5 L/jour, sous toutes formes.

Document créé par Alexie Colson, diététicienne-nutritionniste