



Edito

Rester jeune et en forme le plus longtemps possible, qui n'en a pas rêvé ?

Grâce à la nutrition et l'activité physique on peut y travailler, alors nous avons décidé de vous accompagner en vous trouvant : des informations, des conférences, des pièces de théâtre, des idées d'activité physique, des recettes pour vous aider à rester en bonne santé.

En cette période de rentrée et de bonne résolution, c'est le moment de s'y mettre ou de s'y remettre. Plus d'excuses on y va !

Sommaire

- Edito
- A vos agendas !
- Retour sur action :
Théâtre débat : Juliette au pays des embûches

- Du côté de la science :

- Activité sportive des séniors : garder la forme à tout âge
- les besoins nutritionnels de la personne âgée

- En cuisine : Flan d'œufs à la cardamome
- En Bref !

A vos agenda !



Tout Rennes cuisine !

L'alimentation durable se cultive Rennes

du 6 au 13 octobre 2018

DANS LES QUARTIERS - GRATUIT - TOUS PUBLICS



Dans le cadre du Plan Alimentaire
Durable Ville de Rennes
Toute la programmation
sur metropole.rennes.fr

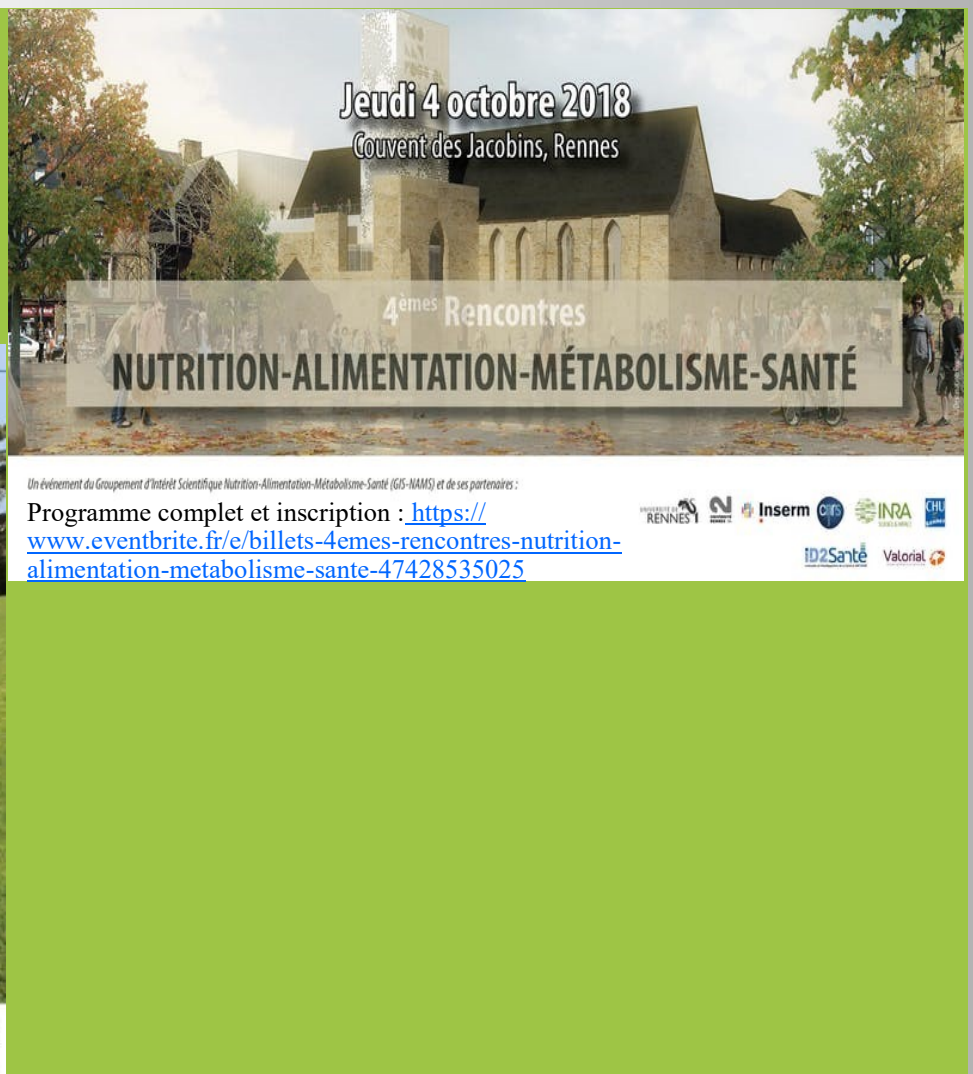
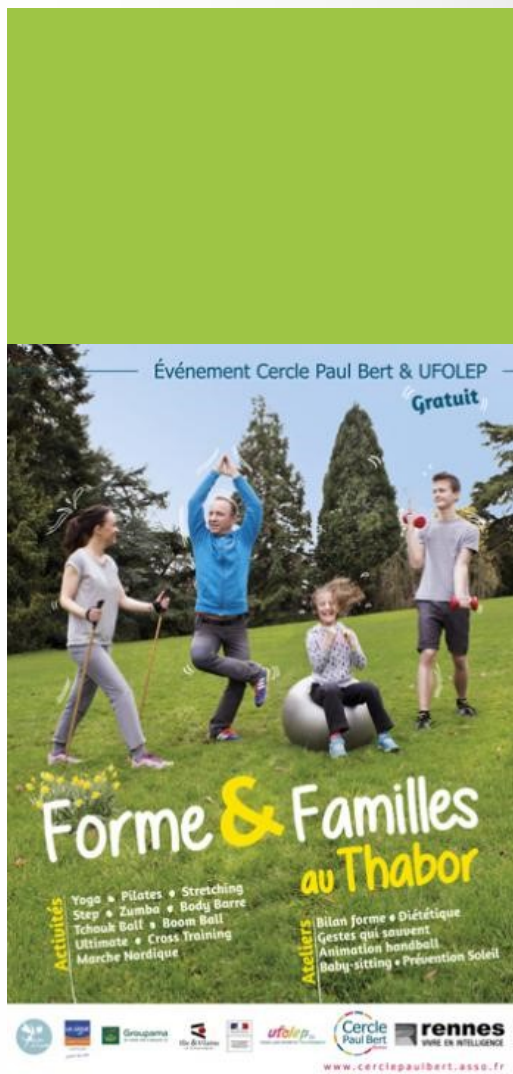


rennes.fr
VIVRE EN INTELLIGENCE

Retrouvez toutes les informations :

http://metropole.rennes.fr/fileadmin/rrm/documents/Actualites/Sante/Programme_Tout_Rennes_cuisine.pdf

Le 6 octobre de 13h30 à 18h00, rejoignez en famille le jardin du Thabor pour faire du sport ! Ateliers, animations, démonstrations, diététique, thématiques de la forme figurent au programme...



Retour sur action

Le 22 mars dernier, en partenariat avec la commune de Mouazé, la M.N.D.R.V a participé au théâtre-débat "vieillir et prévenir les chutes

Cette pièce de théâtre, jouée par des acteurs bénévoles, fut suivie de l'intervention de Stéphanie Legrand diététicienne-nutritionniste et d'un temps d'échanges avec le public.

Ce théâtre-débat a permis d'aborder avec humour le thème de la prévention des chutes chez la personne âgée. Tout en retraçant les réalités de la vie quotidienne, le public a pu s'identifier aux personnages permettant ainsi de diffuser un message de prévention de manière originale.

Si cette thématique vous intéresse, la même soirée est prévue le 13 Novembre prochain sur la commune de la Bouëxière en partenariat avec le CLIC de l'Ille-et-l'Illet. Pour tous renseignements, vous pouvez contacter la Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire, la mairie de la Bouëxière ou le CLIC !



Du côté de la science...

Comme le dit le programme national nutrition santé, manger et bouger font partie des plaisirs de la vie... et jouent un rôle très important pour votre santé. A partir de 55 ans, il existe des recommandations spécifiques concernant l'alimentation et l'activité physique, qui vous permettront de continuer à vivre en forme.

Voici donc 3 articles qui montrent l'intérêt d'une alimentation plus équilibrée associée à la pratique de l'activité physique



Les experts le confirment, pour garder la forme plus longtemps, il est recommandé d'associer une alimentation équilibrée à une activité physique quotidienne.

L'activité physique, améliore nos fonctions musculaires et cardiorespiratoires, facilite notre sommeil, diminue l'anxiété, et lutte contre l'obésité.... En améliorant les paramètres biologiques, elle permet de réduire également les risques de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, diabète) et de fractures dues à l'ostéoporose.

Tout exercice est bénéfique, chacun à son rythme :

Activité physique ne veut pas dire sport ! Tout exercice est bénéfique, l'essentiel c'est de bouger : jardiner, bricoler, faire le ménage, prendre les escaliers en font partie. De plus, il faut un début à tout ! Quel que soit votre âge, et le type d'activité, tout est bon pour bouger. L'important c'est la régularité, mieux vaut 30 minutes de marche quotidienne, qu'une randonnée de 3h le dimanche ! En effet des chercheurs ont démontré que la marche rapide, 3 à 4 fois par semaine, stimule le bon fonctionnement du cerveau, renforce la mémoire et facilite la coordination.

Combien de temps ? L'OMS recommande, pour les plus de 65 ans, 2h30 d'activité physique par semaine (endurance d'intensité modérée).

Pour être en bonne santé le plus longtemps possible à domicile, il est préférable de pratiquer au moins 1h d'activité physique modérée par jour (endurance 3 fois par semaine, renforcement musculaire 2 fois par semaine et équilibre 2 fois par semaine).

Quelques conseils :

Montez graduellement en puissance, en commençant par une séance d'échauffement et en terminant par des étirements. Et pensez à bien boire, avant, pendant et après l'effort (boire peu et souvent).

Lors de vos activités, il est intéressant de travailler :

- Le renforcement musculaire
- L'équilibre
- La coordination
- La souplesse

Et si vous n'avez jamais cessé de pratiquer votre sport ? Continuez ! Tout en adaptant l'intensité de l'effort à votre évolution physique.

Pensez que les professionnels de l'activité physique adaptée, les associations sont là pour vous orienter, vous aider à reprendre l'activité même si vous n'avez pas pratiqué depuis longtemps et quel que soit votre situation de santé.

Bien évidemment il est recommandé de faire le point avec votre médecin traitant.

Et si vous souhaitez tester votre état de forme, rendez-vous le 19/12/2018 pour un Bilan personnalisé réalisé par la M.N.D.R.V en partenariat avec la Fédération Française sports pour tous.

Pour les inscriptions : 02 99 41 83 78 ou maisonnutrition35@orange.fr



Les problèmes liés au vieillissement : y a-t-il des solutions ?

De nombreux travaux mettent en avant le rôle déterminant des facteurs nutritionnels pour retarder le vieillissement et prévenir ou du moins limiter la survenue des pathologies liées à l'âge. Or, quelques études montrent que la prévalence de la malnutrition est assez élevée chez les personnes âgées. On sait aussi que de nombreux problèmes nutritionnels sont liés à la physiologie du vieillissement : il faut donc adapter l'alimentation afin de les gérer le mieux possible :

- **La sarcopénie** : il s'agit d'une diminution de la masse musculaire impliquant une diminution de la force musculaire de la personne âgée. Deux hypothèses sont émises pour expliquer ce phénomène : la réduction des activités physiques et la réduction des apports alimentaires. Cela induit des troubles de la marche et de l'équilibre, la malnutrition protéino-énergétique influe directement sur cet aspect.
- - **Cuisson de la viande**, une étude publiée récemment par C. Buffière (1) a montré que le mode de cuisson pouvait avoir une action sur la digestion des protéines. Cette étude a été conduite chez 10 personnes âgées entre 70 et 82 ans. Chacune recevait 2 repas, l'un fait de viande bœuf cuite à 55°C pendant 5 min, l'autre à 90°C pendant 30mn. L'absorption des acides aminés a été étudiée en post prandial : les résultats montrent une synthèse protéique plus faible avec le 1^{er} repas (viande moins cuite) indiquant une moins bonne assimilation des acides aminés. On peut donc conclure que les personnes âgées doivent manger de la viande plus cuite pour limiter la sarcopénie.
- **Moment de la prise alimentaire**, une autre étude réalisée par Kouw (2) s'est intéressée à l'heure de l'ingestion protéique chez 48 personnes âgées en moyenne de 72 ans en utilisant de la caséine marquée soit 40g soit 20g : la prise de protéines a eu lieu avant le coucher, des prélèvements sanguins et musculaires ont été faits toute la nuit. Les résultats montrent une augmentation de la synthèse protéique au cours de la nuit plus marquée avec 40 g de caséine indiquant la nécessité de donner des protéines à la personne âgée le soir au dîner
- **Influence de l'exercice** : JC Luc a montré que l'utilisation des protéines était plus importante après un exercice.

l'ostéoporose : c'est une accentuation pathologique du vieillissement physiologique de l'os, entraînant des chutes et des fractures : le manque d'exercice physique joue un rôle important, mais n'oublions pas le rôle considérable des facteurs nutritionnels que sont le calcium et la vitamine D. Les besoins en vitamine D sont de 10 à 15 microgrammes /jour, ceux de calcium de 1200 mg/jour

- **les altérations des capacités digestives** entraînant des gastrites chroniques, aggravées par la malnutrition
- **l'altération de la dentition** qu'il ne faut pas oublier de détecter
- **les troubles des sens (goût et odorât)** qui altèrent la détection des saveurs et diminuent le plaisir de manger
- **les problèmes hydriques** : les pertes en eau sont plus importantes chez la personne âgée liées à l'altération de la fonction rénale, aux médicaments, à la chaleur etc... parallèlement on note une diminution de la sensation de soif ce qui aggrave le phénomène. Il est donc capital de lui donner régulièrement à boire même si elle n'en éprouve pas le besoin.

L'ensemble de ces problèmes peut conduire à une malnutrition voire une dénutrition on voit donc la nécessité d'une alimentation équilibrée, variée, régulière. Il importe aussi de redonner le goût de manger aux personnes qui ne l'ont plus et les encourager à faire une activité physique qui peut augmenter la sensation de faim.

Bibliographie

- 1)Buffière C. & al. AM ; J. Clin. Nutr. 2017 ; 106 : 1256-66. Doi : 10.3945/ajcn.117.158113
 2)Kouw IWK. & al. J. Nutr 2017 ; 147 : 2252-61. Doi : 10.3945/jn.117.254532
 3) Luc JC am j clin nutr 2011 vol 93 p322-331



L'alimentation joue un rôle essentiel pour un bon vieillissement et contribue à préserver l'autonomie. Chez la personne âgée, les apports alimentaires sont souvent amoindris à cause d'une baisse des capacités sensorielles et physiques entre autres. Pourtant, cette population a des besoins nutritionnels équivalents, voire même supérieurs, à ceux d'un jeune adulte. L'état de fragilité des personnes âgées justifie d'autant plus la nécessité d'apports optimaux afin de lutter contre les pathologies rencontrées à cet âge.

- Une hydratation suffisante

L'eau est nécessaire à l'élimination des déchets par les reins et des apports hydriques optimaux favorisent un bon transit. La sensation de soif s'estompe avec l'âge d'où l'importance de s'hydrater régulièrement. Une consommation d'1 L à 1.5 L d'eau est recommandée quotidiennement. Celle-ci peut être apportée sous différentes formes : Eau plate ou pétillante, potages, bouillons, thé, tisane, café...

- Des protéines pour préserver les muscles

De bons apports protéiques sont essentiels pour limiter la fonte musculaire liée à l'âge. Les protéines contribuent également à conserver la masse osseuse et ont un rôle important dans notre système immunitaire. Les apports conseillés varient de 1 à 1.2 g de protéines/kg/j, soit 60 à 72 g de protéines pour une personne de 60 kg par exemple. Dans l'idéal, au moins la moitié des protéines apportées devraient être d'origine animale.

En pratique, cela peut correspondre à la consommation d'une portion de viande, poisson, œufs le midi (= 1 cuisse de poulet, 1 filet de poisson équivalent à la taille de la surface de la main...), d'une demi portion le soir (= 1 œuf, 1 tranche de jambon ou de blanc de dinde...) et de 3 à 4 produits laitiers/jour. Le reste sera apporté par des protéines végétales (céréales, légumineuses...), qui sont des protéines de moins bonne qualité pour notre organisme.

On retrouve 18 à 20 g de protéines dans :



*100 g de viande
(bœuf, porc, volaille...)*



100 g de poisson



2 gros œufs

On retrouve 5 g de protéines dans :



150 ml de lait



1 Yaourt



25 g de fromage

- Les glucides

Aussi appelés communément « sucres », les glucides nous servent de carburant. Leur consommation devrait représenter la moitié de nos apports totaux. Il en existe 2 sortes :

Les glucides complexes : pain, pâtes, pomme de terre, riz, légumes secs..., à consommer à chaque repas.

Les produits sucrés : sucre de table, confiture, confiserie, sodas...qui sont des « aliments plaisirs »

- Les lipides (matières grasses)

Sont indispensables à l'organisme. Il s'agit des nutriments les plus caloriques. Ils constituent nos réserves énergétiques et contribuent au plaisir alimentaire. Les oméga 3 (une catégorie d'acides gras, constituant des lipides), que l'on peut retrouver dans certaines huiles (colza, noix...), les poissons gras et les noix, sont à favoriser car ils auraient un rôle bénéfique sur les fonctions cérébrales.

- Calcium et vitamine D

La densité osseuse diminue également avec l'âge d'où l'importance de bons apports en calcium (intervient dans la formation des os) et en vitamine D (favorise l'absorption et la fixation du calcium). Les besoins quotidiens en calcium sont estimés à 1200 mg. On le retrouve essentiellement dans les produits laitiers, tout comme la vitamine D (fromage, petit-suisse, fromage blanc, yaourt...) ce qui justifie une consommation conseillée de 3 à 4 laitages/jour.

- Les fibres

Ces constituants jouent un rôle essentiel dans la régulation du transit. De bons apports en fibres permettent ainsi de lutter contre la constipation, souvent rencontrée chez les personnes âgées. 20 à 30 g de fibres/j sont recommandées. Ainsi les fameux 5 fruits et légumes/jour (2 à 3 fruits, un légume cuit, un légume cru par exemple) aident à atteindre ces préconisations. Certains légumes fermentescibles (choux, artichauts...) ou les légumes secs (riches en fibres), peuvent parfois être moins bien tolérés sur le plan digestif.

Ainsi pour contribuer à la couverture de l'ensemble des besoins nutritionnels, il est essentiel de manger varié avec plaisir. Une attention particulière doit être portée à la texture qui doit être adaptée aux capacités de déglutition/mastication mais aussi à la présentation des mets.

Un suivi du poids régulier (1 fois/mois), peut être utile afin de détecter une éventuelle perte de poids, signe d'apports énergétiques insuffisants. Il est important de le signaler au médecin traitant le cas échéant.

La perte d'appétit est un phénomène courant à cet âge d'où un risque accru de dénutrition. Des petites astuces peuvent permettre d'aider à maintenir de bons apports :

- Fractionner l'alimentation en réalisant des collations (10h, 16h, 22h en fonction des habitudes de vie)

Enrichir les plats habituels avec des aliments du quotidien : poudre de lait dans le potage, jaune d'œufs dans les purées, béchamel avec les féculents, fromage râpé sur les légumes...

En cuisine

Flan d'œufs à la cardamome

Grâce aux œufs et au lait, voici un dessert qui apporte 8g de protéines/portion !

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1/2 litre de lait 1/2 écrémé
- 3 œufs
- 40g de sucre
- 5 gousses de cardamome
- zestes d'un citron non traité

Préparation :

Prélever les graines de cardamome à l'intérieur des gousses, les écraser au pilon dans un mortier.

Faire chauffer lentement le lait jusqu'à ébullition avec la cardamome pilée ainsi que les zestes de citron, laisser infuser quelques minutes puis passer le mélange et ajouter le sucre dans le lait chaud.

Battre les œufs en omelette, ajouter le lait sur les œufs tout en remuant, verser la préparation dans des ramequins individuels

Cuire au bain-marie pendant 30 minutes à 160°C.

Décorer avec les fruits rouges par exemple, déguster bien frais.



En Bref...



Actualités

Rennes accueillera le Congrès mondial de l'Agriculture Bio en 2020

La candidature de la France pour organiser le congrès mondial de la Bio en 2020 a été plébiscitée par les organisations de développement de l'Agriculture Biologique du monde entier, réunies en Inde pour le Congrès 2017. La 20^{ème} édition se déroulera donc à Rennes en septembre 2020, au Couvent des Jacobins et au Liberté. 2500 congressistes de 120 pays sont attendus lors de cet événement international

**Maison de la nutrition, du diabète
et du risque vasculaire**
24 rue de la Donelière
35000 Rennes
Tél : 02 99 41 83 78

