WEBINAIRE

ALIMENTATIONS DURABLES
COMPRENDRE & AGIR

Juillet 2024

BIEN VIEILLIR : COMMENT VÉGÉTALISER SON ASSIETTE SANS RISQUE ?

LES POINTS CLÉS
À RETENIR

Dans un contexte de vieillissement de la population, marqué par de nombreux défis démographiques et environnementaux, **la végétalisation de l'alimentation des séniors apparaît comme une solution adaptée.**

Le principal challenge ?

Assurer un apport suffisant en qualité et en quantité de protéines (acides aminés essentiels) pour limiter les risques de perte musculaire, touchant toutes les personnes âgées et les risques de dénutrition.

EN THÉORIE

LE POINT DE VUE DE... **Dominique Dardevet**
– Directeur de recherches à l'INRAE, unité nutrition humaine

La transition protéique de l'assiette des séniors : comment et à quelles conditions ?

Les 3 intérêts principaux à végétaliser l'alimentation des séniors

01
Diminution du risque d'apparition de maladies chroniques.

02
Apport de composés anti-oxydants/ anti-inflammatoires grâce aux bioactifs végétaux.

03
Augmentation de l'apport de fibres alimentaires bénéfiques pour le transit, la barrière intestinale et la composition du microbiote.

Les 4 problématiques qui se posent

La moins bonne qualité de la plupart des protéines végétales avec certains acides aminés essentiels présents en quantité limitée (ex : la lysine).

La tendance à la perte d'appétit qui rend difficile l'augmentation de l'apport alimentaire (nécessaire pour couvrir les besoins protéiques avec des sources végétales).

La moins bonne biodisponibilité des protéines végétales en raison de l'effet matrice et des facteurs antinutritionnels donc une synthèse diminuée.

Le développement d'une résistance métabolique qui entraîne une diminution de la synthèse de protéines tissulaires.

QUELLES SOLUTIONS ?

Avec l'avancée en âge, **les besoins en protéines augmentent :**

Recommandations pour les protéines en g/kg de poids corporel/ jour

Pour répondre aux difficultés des personnes âgées à satisfaire leurs besoins nutritionnels, il est important de **limiter l'augmentation du volume des repas et donc la quantité d'aliments sources de protéines.** Cependant, il faut continuer de veiller à ce que tous les acides aminés nécessaires soient couverts.

Équilibrer les sources végétales : avec un ratio de 80 % de protéines de légumineuses et 20 % de protéines céréalières pour pallier la problématique des acides aminés limitants.

Veiller au bon état bucco-dentaire du sujet âgé : facteur déterminant de la biodisponibilité en acides aminés et de la synthèse protéique.

Avoir recours à des solutions riches en protéines : utilisation d'isolats et concentrats protéiques pour limiter les volumes alimentaires.

Se renseigner sur l'effet des matrices alimentaires sur les protéines ingérées : la vitesse de digestion d'une protéine peut varier en fonction de la matrice.

EN PRATIQUE

LE POINT DE VUE DE... **Célia Cossin**
– Diététicienne-nutritionnelle en Ehpad, responsable fonctionnelle du service hôtelier

Conseils pratiques pour une végétalisation adaptée des repas aux séniors

La végétalisation de l'assiette du sénior doit être considérée en fonction de l'état de santé de ce dernier :

Pour les séniors **en bonne santé**

Végétalisation possible et facile

Pour les séniors **sédentaires**

Accompagnement nécessaire et révision des recommandations avec augmentation des protéines

Pour les séniors **dénutris ou à risque de dénutrition**

Pas la priorité

UNE MÉTHODOLOGIE EN 3 ÉTAPES

1. Rompre les freins au changement

La problématique des croyances
C'est se tromper que de croire que les besoins énergétiques des personnes âgées sont plus faibles que ceux des adultes. Au contraire, leurs apports nutritionnels doivent être plus élevés en raison du moins bon rendement musculaire et métabolique.

La représentation des végétaux
Faire évoluer les représentations des végétaux qui sont souvent perçus comme des accompagnements de plats (pédagogie, co-construction de menus, ateliers thérapeutiques culinaires ...).

L'information auprès du personnel
Sensibiliser les cuisiniers et personnels de cuisine sur l'intérêt de la végétalisation quant aux bénéfices santé pour les personnes âgées.

2. Miser sur le plaisir, facteur majeur de la prise alimentaire

Proposer des sauces et de la variété sensorielle. Les substituts végétaux peuvent être une aide pour favoriser la consommation de plats végétaux.

3. Adapter & respecter les envies et besoins du sénior

Proposer du choix et adapter la texture des repas pour répondre à la modification de l'état bucco-dentaire et physiologique. *Par exemple, miser sur les légumineuses cuites en remplacement des aliments carnés souvent redoutés.*

Nestlé Nutri Pro.
AFDN