

La santé commence dans l'assiette

FRANCE, 20 janvier (Destination Santé) - Les Journées de la Nutrition appliquées à la Santé (JONAS) se sont tenues jeudi et vendredi derniers. Au menu entre autres, l'alimentation des seniors. Principal message : le coup de fourchette pour ces derniers, est la clé d'une bonne santé.

Monique Ferry est médecin au service de gériatrie du centre hospitalier de Valence. A ses yeux, " la notion d'équilibre est fondamentale dans l'alimentation des personnes âgées. Et il ne faut surtout pas qu'elles négligent les macro nutriments ". Autrement dit les glucides, protides et lipides par opposition aux sels minéraux et autres vitamines qui sont des micro nutriments.

Car contrairement à une idée reçue, le vieillissement ne diminue pas les besoins alimentaires. Ce n'est que le plaisir de manger qui s'estompe. Comme la sensation de soif d'ailleurs. C'est différent... et un peu ennuyeux. Car en fait avec l'âge, l'apport nutritionnel doit même être augmenté ! Pour notre spécialiste, cela s'explique par " un moins bon rendement métabolique " lié à la vieillesse. C'est comme une automobile qui avec le temps, se mettrait à consommer plus...

Prenons l'exemple des glucides, donc. Ils sont en quelque sorte, notre carburant essentiel. Et le cerveau à lui seul en consomme 120 g par jour ! Imaginez de ce fait l'importance d'en manger en quantités suffisantes, ne serait-ce que pour le maintien de nos fonctions cognitives. Lesquelles s'altèrent inmanquablement avec l'âge...