

## *Diététiques et Personnes Âgées*

Aujourd'hui, dans nos pays industrialisés, on ne peut plus vraiment parler de carence alimentaire mais plutôt de déficience

---

L'indice de masse corporelle se calcule comme ceci:

$$P/T^2$$

Les valeurs de référence ne concernent que le public entre 20 et 65 ans et ne peuvent être utilisées pour les femmes enceintes, pour les athlètes ou pour les personnes très musclées et les enfants.

Valeurs de référence :

**Poids normal :**

IMC compris entre 18,5 et 24,9

**Surpoids :**

IMC compris entre 25 et 29,9

**Obésité :**

type I (modérée) IMC compris entre 30 et 34,9

type II (sévère) IMC compris entre 35 et 39,9

type III (massive, morbide) IMC supérieur ou égal à 40

L'IMC reflète l'importance de la masse grasse de l'organisme. Mais celle-ci peut être différente d'un individu à un autre. À titre d'exemple pour un IMC normal la masse grasse représente 20 à 25 % du poids chez la femme et 10 à 15 % chez l'homme.

Sans atteindre un IMC à 30, un excès de poids peut présenter des inconvénients pour la santé, surtout si la graisse est localisée au niveau du tour de taille.

En complément de l'IMC, il est important de mesurer la répartition de la graisse corporelle. En effet, un excès de graisse localisé dans l'abdomen entraîne un risque réel pour la santé. On parle d'obésité viscérale. On évalue la graisse abdominale en mesurant le tour de taille avec un mètre ruban.

Un tour de taille supérieur à 88 cm chez la femme et à 102 cm chez l'homme indique une obésité viscérale.

---

**AFSSA**= Agence Française de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation

**CNERNA**=Centre National d'Etude et de Recommandation sur la Nutrition et l'Alimentation

Les protéines végétales ne sont pas complètes.

La protéine de l'oeuf est complète et à long terme servie de référence.

1 oeuf = 50g de viande

## *L'eau et l'être humain*

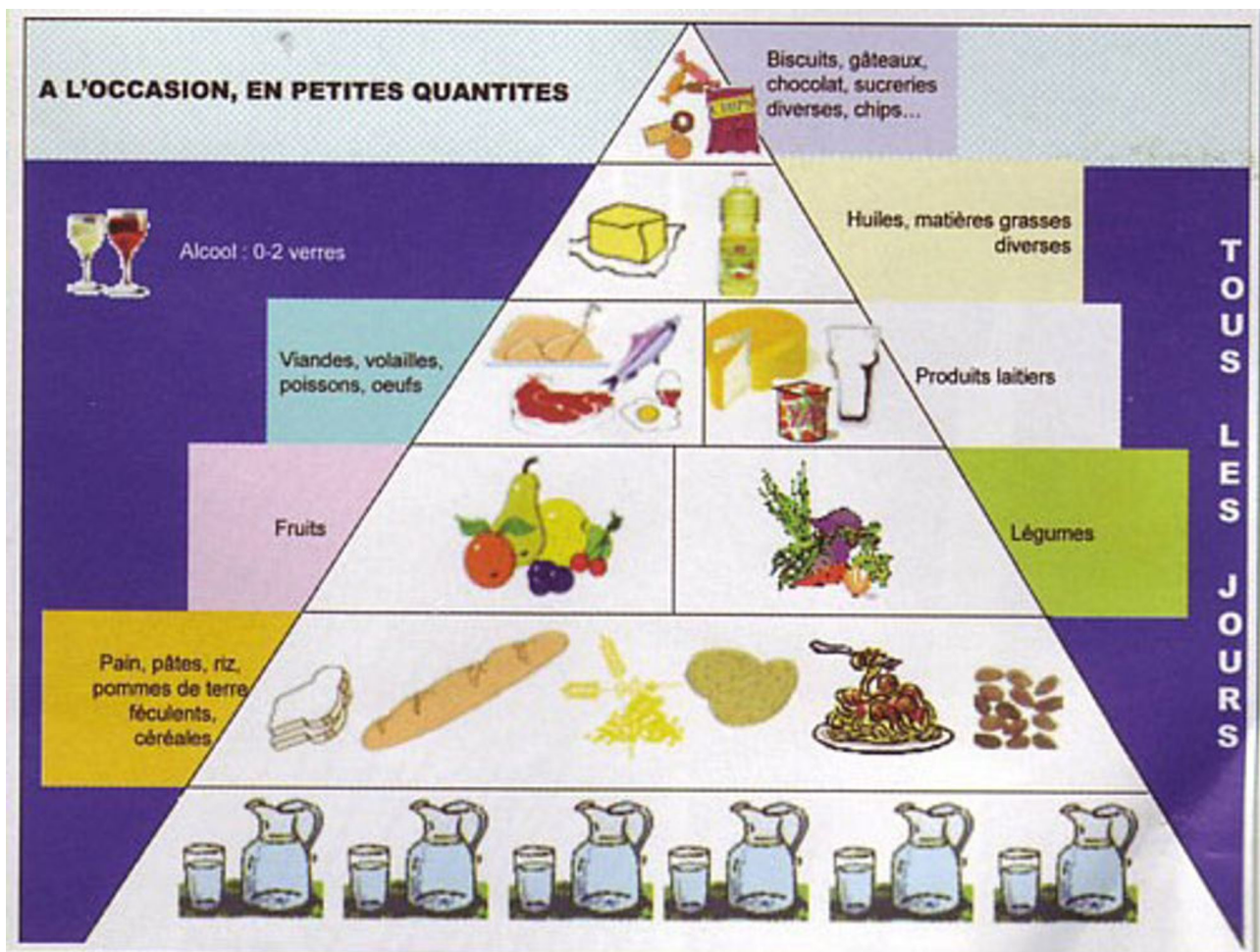
L'eau sert à :

- la thermorégulation
- fonctionnement des organes et tissus
- transport des nutriments et des déchets(sueur,urine...)

L'eau a une incidence sur les fonctions cognitive et un rôle au niveau des réactions chimiques qui se font dans l'organisme.



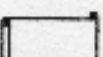


Un apport alimentaire insuffisant conduit à une déshydratation

**ADH**= Antidiurétique Hormone,elle régule l'eau dans le corps



# Planche I

# GROUPES D'ALIMENTS

ALIMENTS	NUTRIMENTS APPORTÉS
<b>GROUPE I (Bleu)</b> LAIT ET PRODUITS LAITIERS 	Protéines d'origine animale Calcium, phosphore... Lipides du groupe B Vitamine A (dans les produits non écrémés).
<b>GROUPE II (Rouge)</b> VIANDE, POISSONS, ŒUFS 	Protéines d'origine animale. Lipides (quantités variables). Fer, Phosphore Vitamines du groupe B Vitamine A (Œufs, Abats...)
<b>GROUPE III (Jaune)</b> CORPS GRAS 	Lipides Acides gras essentiels Certaines huiles et margarines Vitamine A (Beurre et crème) Vitamine E (certaines huiles et margarines)
<b>GROUPE IV (Brun)</b> PAIN, CÉRÉALES, POMMES DE TERRE, LEGUMES SECS 	Glucides complexes (amidon) Protéines d'origine végétale Vitamines du groupe B Minéraux Fibres
<b>GROUPE V (Vert)</b> LÉGUMES ET FRUITS 	Vitamines C, Pro-vitamine A Fibres, Minéraux, Glucides (quantités variables)

EAU

ALCOOL (7 Kcal/g) densité = 0,8.



# EQUIVALENCES PROTIDIQUES



2 œufs = 1/2 litre de lait



=

60g fromage =



=

100g de viande



ou

De volaille



Ou de poisson



## CALCIUM : QUELLE QUANTITÉ PAR JOUR ?

Un senior a besoin d'environ 1200 mg de calcium par jour :



1 Yaourt

30 g  
emmenthal

(200ml  
1 bol  
de lait

200g  
brocoli

4 c.a.s.  
fromage  
blanc

2  
oranges

Les eaux minérales et le reste de l'alimentation permettent de parvenir aux 1200mg requis.

FACTEURS NUTRITIONNELS FAVORISANT L'ABSORPTION DU CALCIUM :

Les glucides, dont le lactose semble stimuler l'absorption du calcium .

Le rapport phospho – calcique : le rapport optimal se situe autour de 1,5 ce qui correspond au rapport P/Ca du lait.

*L'absorption intestinale du calcium décroît régulièrement à partir de 50 ans*



**Fruits et légumes**



**au moins 5 par jour**

**Pains, céréales  
pommes de terre  
et légumes secs**



**à chaque repas  
et selon l'appétit**

**Lait et produits  
laitiers (yaourts,  
fromages)**



**3 par jour**

**Viandes et volailles  
produits de la pêche  
et œufs**



**1 à 2 fois par jour**

**Matières grasses  
ajoutées**



**limiter  
la consommation**

**Produits sucrés**



**limiter  
la consommation**

**Boissons**



**de l'eau à volonté**

**Sel**



**Limiter la consommation**

**Activité physique**



**Au moins l'équivalent  
d'une demi-heure  
de marche rapide par jour**