

Paris - La grande majorité des plus de 60 ans sont convaincus d'avoir une alimentation suffisante, mais plus de la moitié d'entre eux pensent, à tort, que leurs besoins nutritionnels, notamment en protéines, diminuent avec l'âge, selon une enquête rendue publique mardi.

Ainsi, 89% de ces seniors disent manger de façon adaptée à leur âge et les plus âgés sont encore plus persuadés de l'équilibre de leur alimentation (91% pour les 70 ans et plus). Pourtant, 56% croient que les besoins nutritionnels diminuent quand on vieillit et 35% qu'ils restent les mêmes, d'après cette étude réalisée par Opinion Way.

"C'est une erreur", explique à l'AFP le professeur Bruno Lesourd (CHU de Clermont-Ferrand), spécialiste de la nutrition et de gériatrie, car "*comme une vieille voiture qui peut rouler vite mais en consommant plus d'essence, l'organisme en vieillissant a un moins bon rendement énergétique*".

En fait, **avec l'âge, "les besoins énergétiques augmentent de 15 à 20% et ceux en protéines de 20%** (*soit 1 à 1,2 g/kg/jour*)", dit-il. A titre d'exemple, cent grammes de viande ou de poisson équivalent à 20 grammes de protéines, un oeuf à 5 à 6 g selon sa taille, un yaourt ou une demi-baguette à 5 g.

Un apport en protéines accru permet de maintenir une bonne masse musculaire, une réserve nécessaire pour se défendre contre une infection ou d'autres maladies.

Avec le vieillissement, l'odorat et le goût s'altèrent progressivement, la sensation de satiété arrive plus vite et le risque est un amaigrissement insidieux qui fragilise l'individu et augmente les risques de mortalité, prévient le professeur Lesourd qui préconise de se peser assez régulièrement.

- Retour aux goûts de l'enfance -

Mais on peut s'appuyer sur la "**mémoire du goût**" pour stimuler l'appétit : avec l'âge on revient aux goûts de son enfance. Ce spécialiste préconise donc une cuisine traditionnelle, mijotée, une cuisine régionale avec les condiments de l'époque (herbes, oignons, ail, échalote...) ou du pays d'origine, selon les cas.

La convivialité est un des éléments qui contribue aussi à maintenir l'appétit. Les seniors prennent environ 5 repas par mois avec une autre personne que leur conjoint. Ce nombre de repas partagés est plus important pour les célibataires (8,5 repas) et les Parisiens (6,78). Mais 15% des seniors interrogés n'en partagent aucun.

Faire les courses (le poids, la distance, les transports) est un problème pour une personne interrogée sur cinq.

De plus, 57% des seniors de plus de 60 ans **ne parlent pas de leur alimentation à leur médecin ou pharmacien** alors que celle-ci est un élément clé du "**vieillir bien**".
et qu'un quart d'entre eux reconnaissent avoir des besoins spécifiques en raison d'une pathologie (cholestérol, etc.)

L'enquête Opinion Way a été réalisée du 23 octobre au 3 novembre auprès d'un échantillon représentatif de 1.012 individus de 60 ans et plus vivant à domicile pour le compte de la Fédération des prestataires de santé à domicile. Elle vient appuyer une campagne de mobilisation sur le thème "*la santé des seniors est dans l'assiette*" lancée à l'occasion de la 4e semaine nationale du maintien à domicile (22 au 29 novembre).

Un livre de recettes du chef Yves Camdeborde, juré du concours télévisé Masterchef, est édité à cette occasion, avec l'appui d'experts. Des réunions d'informations sont prévues dans onze grandes villes et un site internet dédié (www.seniors-domicile.fr) offre informations, astuces et conseils.

"On peut faire des choses simples et qui ont du goût, sans que cela soit cher", assure ce chef à

l'AFP. "

Il faut

continuer à cuisiner et faire les courses

", dit-il, soulignant "

le plaisir du partage quand on se met autour de la table en famille ou avec des amis

". "

Cuisiner, cela amène de la joie et du bonheur

".

AFP - Lexpress.fr - 18 novembre 2014