



acides gras sodium
phosphore protéines
zinc fer rétinol



Les seniors sont de petits consommateurs de viande. Plusieurs facteurs sont impliqués dans cette moindre consommation :

- les viandes deviennent plus difficiles à mâcher avec l'âge,
- certaines viandes ou produits élaborés ont par ailleurs un coût élevé pour les revenus modestes de certaines personnes,
- les seniors ont une appréhension vis à vis des aliments qui sont sources de cholestérol, de matières grasses saturées ou de sel.

Les personnes âgées, du fait d'une modification métabolique et de la fonte musculaire, ont des besoins en protéines légèrement supérieurs à ceux des adultes en bonne santé : de l'ordre de 1g/Kg de poids corporel/jour.

Une grande partie des personnes âgées a dû surveiller son alimentation à partir de 50-60 ans, en prévention de l'augmentation de leur tension artérielle, du cholestérol, des taux de triglycérides sanguins. Les maladies chroniques comme les accidents cardiovasculaires, l'obésité ou le "diabète gras" augmentent avec l'âge et sont redoutées.

Or, à partir de 75-80 ans, la hiérarchie des risques pour la santé fait que les risques cardiovasculaires sont moins importants que les risques liés à la malnutrition.

Les produits transformés à base de viande comme les charcuteries et les plats cuisinés ne doivent donc pas être supprimés de leur régime alimentaire. En effet, si leur alimentation est trop faible en énergie (peu de féculents, de matières grasses) et apporte trop peu de protéines (rejet de la viande, des œufs, du poisson), les personnes âgées seront exposées au risque de malnutrition protéino-énergétique.

Des épisodes de malnutrition peuvent survenir au cours d'épisodes infectieux, ou de périodes de réparation tissulaire (cas de fractures), pendant lesquels l'organisme effectue une forte dépense énergétique et mobilise les protéines (situation d'hypercatabolisme).

Or les seniors ont tendance à limiter leur alimentation et ont des réserves faibles. En cas d'hypercatabolisme, si l'apport alimentaire est trop faible, l'organisme puise dans les réserves.

Les protéines nécessaires aux activités de défense ou de réparation de l'organisme sont alors mobilisées à partir des muscles. Le risque de fonte musculaire et grasseuse et de perte de poids est alors élevé chez les petits mangeurs.

Ces fontes peuvent avoir des répercussions graves pour la personne âgée :

- affaiblissement général (et sensibilité accrue aux infections),
- difficultés motrices (avec risque de perte de l'autonomie motrice),
- carences en micro-nutriments,
- perte du goût et de l'appétit,
- dépression.

Les viandes et ici le pâté HENAFF, constituent des sources alimentaires de qualité, riches en protéines animales, sources d'acides aminés essentiels, et en minéraux comme le zinc.

Le zinc joue un rôle majeur pour les personnes âgées en particulier, plus sujettes à carence, car il participe au bon fonctionnement de l'immunité et a une fonction sur le maintien du goût.

Les seniors étant les plus souvent attachés à la cuisine traditionnelle française, une communication sur l'intérêt nutritionnel des charcuteries (pâtés, rillettes, jambon, saucisson) et des plats cuisinés régionaux (cassoulet) dans une alimentation équilibrée trouverait un écho favorable auprès de ces consommateurs.

Dîner :

- potage de légumes contenant du gruyère râpé
- un fruit en compote
- 150 g de purée de légumes
- pain
- 40 g de pâté HENAFF
- eau

Grille d'estimation de l'apport énergétique quotidien (valeurs approximatives)

Source : Synthèse scientifique du Programme National Nutrition Santé – Prévention des fractures liées à l'ostéoporose : nutrition de la personne âgée.

Aliments	Non	Quantité			
Lait		1 verre ; 1 tasse ; 10 cl	1 bol ; 25cl	1 grand bol ; 35cl	<input type="checkbox"/>
points :	0	1	2	3	
Pain, biscottes		1/4 baguette ; 3 biscottes	1/2 baguette	1 baguette ; 200g	<input type="checkbox"/>
points :	0	2	4	8	
Biscuit, croissant, chocolat, brioche		Biscuits ; 3 carrés de chocolat	4 biscuits	1 brioche ; 1 croissant	<input type="checkbox"/>
points :	0	2	4	5	
Beurre ou margarine sur tartine		1 noisette ; 1/2 part ; 5g	1 noix ; 1 part	2 parts	<input type="checkbox"/>
points :	0	1	2	4	
Confiture miel		1 cc	1 cs	2 cs	<input type="checkbox"/>
points :	0	1	2	4	
sucre		2 morceaux	4 morceaux	6 morceaux	<input type="checkbox"/>
points :	0	1	2	4	
Entrée chaude, pizza, quiche		1 part	2 parts		<input type="checkbox"/>
points :	0	5	10		
Salade verte, crudités avec assaisonnement		1 part	2 parts	Salade composée	<input type="checkbox"/>
points :	0	2	4	5	
Charcuteries (autre que le jambon)		1 entrée	1 saucisse ou équivalent	2 saucisses ou équivalent	<input type="checkbox"/>
points :	0	4	3	6	
Viande, jambon, poisson, oeuf		1/2 part ; 1 œuf	1 part	2 parts	<input type="checkbox"/>
points :	0	2	4	8	
Légumes verts avec assaisonnement, potage		1/2 part	1 portion moyenne	2 parts	<input type="checkbox"/>
points :	0	1	2	4	
Pâtes, riz, pomme de terre, avec assaisonnement		1/2 part	1 portion moyenne	2 parts	<input type="checkbox"/>
points :	0	2	4	8	
Yaourt, entremets, fromage blanc		1 part nature (1/2 écrémé ou 0% MG)	1 part sucrée (lait entier ou aromatisé)	2 parts sucrées (lait entier ou aromatisé)	<input type="checkbox"/>
points :	0	1	2	3	
fromage		1/2 part ou gratin	1 part = 30g	2 parts	<input type="checkbox"/>
points :	0	1	2	4	
Fruits crus, cuits ou en jus		1 fruit ; 1 verre ; 10 cl	2 fruits	3 fruits	<input type="checkbox"/>
points :	0	1	2	3	
Pâtisserie, tarte aux fruits, éclair		1 part	2 parts		<input type="checkbox"/>
points :	0	4	8		
Total :					<input type="checkbox"/>

cc = cuillère à café - cs = cuillère à soupe

La somme des points donne un total de :

- 20 points : cela équivaut à environ 1 000 kcal/jour
- 30 points : cela équivaut à environ 1 500 kcal/jour
- 40 points : cela équivaut à environ 2 000 kcal/jour