



Nutrition et Produits Laitiers Frais

La Lettre Scientifique et Pratique de SYNDIFRAIS

N° 5 • Octobre 2015

Spécial seniors

Yaourts • Laits fermentés • Ferments vivants • Microbiote • Nutrition • Santé

Les laitages : partenaires de l'alimentation des seniors

En France, la proportion de personnes âgées dans la population générale ne cesse d'augmenter. D'après l'Institut National de la Statistique et des Études Économiques (INSEE), 2 français sur 10 avaient plus de 60 ans en 2010 et ils seront plus de 1 sur 3 en 2060⁽¹⁾.

Pour permettre à chacun de vivre le plus longtemps possible en bonne santé, la prévention apparaît aujourd'hui comme un outil incontournable. De nombreux travaux mettent notamment en avant le rôle déterminant des facteurs nutritionnels pour retarder le vieillissement usuel et prévenir ou limiter la survenue des pathologies liées au vieillissement.

Une consommation adéquate de produits laitiers contribue à prévenir l'apparition d'un mauvais état nutritionnel. **Plus particulièrement, les laitages - yaourts, fromages blancs et desserts lactés - apparaissent comme une solution simple pour répondre en partie aux problématiques de la dénutrition, de la déshydratation et du plaisir alimentaire chez les seniors.**

Points clés

- Des apports alimentaires diversifiés et "optimisés" (en qualité et en quantité) font partie des facteurs à privilégier pour prévenir de la dénutrition.
- À partir de 55 ans chez la femme et 65 ans chez l'homme, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de consommer 3 ou 4 produits laitiers par jour.
- **Les laitages - yaourts, fromages blancs et desserts lactés - apparaissent comme une solution simple pour répondre en partie aux problématiques de la dénutrition, de la déshydratation et du plaisir alimentaire.**

*Revue de nutrition spécialisée destinée aux professionnels de santé.
Tous les numéros parus sont librement [téléchargeables ici](#).*

Les Produits Laitiers Frais regroupent les yaourts & laits fermentés, les fromages blancs & Petits Suisses, les desserts lactés et les crèmes fraîches.

SOMMAIRE

- 1 Les besoins nutritionnels spécifiques des seniors
- 2 Les produits laitiers : partenaires du « bien vieillir »
- 3 Les laitages : plaisir et autonomie conservés



SYNDIFrais
PRODUITS LAITIERS FRAIS



Les besoins nutritionnels spécifiques des seniors

D'un point de vue nutritionnel, il est important d'optimiser les apports nutritionnels dès l'âge de 55 ans. Mais, la plupart des experts qualifient d'âgées les personnes entre 65-80 ans et de très âgées, celles de plus de 80 ans.

Ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'on doit manger moins !

Contrairement aux idées reçues, les apports énergétiques conseillés pour la personne âgée sont équivalents à ceux des adultes en activité (2 000 kcal chez l'homme et 1 800 kcal chez la femme) et ceux en protéines sont supérieurs (1 g/kg/j recommandé chez la personne âgée contre 0,83 g/kg/j pour l'adulte en bonne santé)⁽²⁾. Les apports conseillés en micronutriments sont également souvent supérieurs, comme ceux en calcium et vitamine D [tableau 1].

En effet, les modifications physiologiques liées à l'âge et certaines pathologies liées au vieillissement (troubles de la déglutition, moins bonne absorption des nutriments, altération du goût, problèmes dentaires, etc.) font de la personne âgée un **sujet particulièrement à risque de carence ou de déficience**.

Une population à risque de dénutrition protéino-énergétique

À partir de 65 ans, la dénutrition protéino-énergétique touche 4 à 10 % des personnes âgées vivant à domicile (mais plus de 10 % après 80 ans), 15 à 38 % de celles vivant en institution et 30 à 70 % des personnes hospitalisées⁽³⁾.

Un fort risque de carence calcique

En France, l'étude CCAF 2013 du Credoc montre que les apports de calcium sont en moyenne de 983 mg/j pour les 55-64 ans et de 960 mg/j pour les 65 ans et plus⁽⁴⁾.

Le Besoin Nutritionnel Moyen (BNM) correspond au besoin minimal en dessous duquel le sujet ou la population présente un risque de carence potentiel. Environ 30 % des 55-64 ans et 47 % des plus de 65 ans ne couvrent pas leur BNM en calcium. Les femmes de plus de 65 ans sont plus nombreuses à ne pas couvrir leur BNM (54 % des femmes et 43 % des hommes de plus de 65 ans ne couvrent pas leur BNM)⁽⁴⁾.

Apport nutritionnel conseillé	Calcium (mg)	Vitamine D (µg)
Hommes / Femmes Adultes	900	5
Hommes > 65 ans / Femmes > 55 ans	1 200	5
Adultes ≥ 75 ans	1 200	10-15

Tableau 1 - Apports nutritionnels conseillés (ANC) en calcium et vitamine D⁽⁵⁾

Quelques chiffres

- **2 français sur 10** avaient plus de 60 ans en 2010 et ils seront **plus de 1 sur 3 en 2060**⁽¹⁾.
- **30 %** des 55-64 et **47 %** des plus de 66 ans ne couvrent pas leurs besoins en calcium⁽⁴⁾.

EN PRATIQUE :

- La dénutrition peut être la conséquence d'apports inadéquats en quantités (apport calorique insuffisant) et/ou en qualité (protéines, vitamines, minéraux, oligo-éléments...).
- Un questionnaire simple (le **MNA**) permet d'évaluer l'état nutritionnel d'une personne âgée. La perte de poids étant le meilleur indice d'alerte.
- **Prévenir la dénutrition entre dans le cadre de la prévention de nombreuses pathologies et infections.**





Les produits laitiers : partenaires du « bien vieillir »

Une consommation adéquate de produits laitiers par les seniors contribue à prévenir l'apparition d'un mauvais état nutritionnel.

Une source importante de protéines et de calcium et d'autres micronutriments

Le lait et les produits laitiers sont **les aliments les plus riches en calcium**, sous une forme particulièrement bien assimilable par l'organisme. Ils apportent également des protéines de très bonne qualité, des vitamines et d'autres micronutriments.

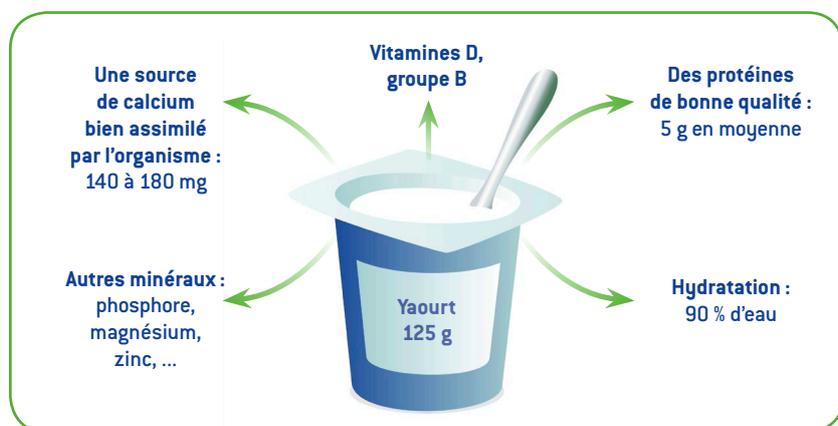


Figure 1 - Composition nutritionnelle d'un produit laitier : exemple du yaourt

Bons pour les os et les muscles des seniors

Le vieillissement s'accompagne d'une modification de la composition corporelle, caractérisée par une diminution de la masse musculaire (ou **sarcopénie**). Outre une nécessaire activité physique, des apports adéquats de protéines de bonne qualité - en partie apportés par les produits laitiers - sont indispensables pour prévenir la sarcopénie⁽⁷⁾.

Le vieillissement s'accompagne également d'une diminution de la masse osseuse, pouvant conduire à une altération du tissu osseux (**ostéoporose**). La génétique est un facteur de risque important d'ostéoporose. Néanmoins l'activité physique, des apports adéquats de vitamine D, de calcium et de protéines participent à sa prévention. Les produits laitiers sont donc essentiels à la santé osseuse tout au long de la vie, en particulier chez les sujets âgés⁽⁷⁾.

Les laitages : un moyen simple de palier à la déshydratation des seniors

Donner des laitages - yaourts et desserts lactés gélifiés par exemple - est un **moyen simple de palier à la déshydratation des seniors**. Ce sont des aliments hydratants, car riches en eau, apportent des nutriments essentiels, et ils ne sont pas associés à un risque augmenté de fausses routes⁽⁸⁾.

Quelques chiffres

- Le repère de consommation du PNNS pour les seniors est de 3 ou 4 PL⁽³⁾.
- Cependant, **72 % des femmes et 55 % des hommes n'atteignent pas ce repère**⁽⁴⁾.
- Et à peine **3 seniors sur 10** savent qu'ils doivent consommer de 3 à 4 produits laitiers par jour⁽⁶⁾.

EN PRATIQUE :

- **Dialoguez avec votre patient :**
 - Consommez-vous des produits laitiers ? Lesquels ? Combien par jour ?



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les yaourts et desserts lactés gélifiés peuvent être utilisés comme une alternative à l'eau gélifiée chez les patients atteints de troubles de la déglutition.



Les laitages : plaisir et autonomie conservés chez les sujets âgés

À tout âge, mais particulièrement avec le vieillissement, manger est porteur de lien social et de plaisir. Conserver l'autonomie et le plaisir de s'alimenter représentent les prérequis incontournables pour prévenir la dénutrition chez la personne âgée.

Praticité et autonomie du patient

Certaines modifications physiologiques liées à l'âge peuvent jouer un rôle déterminant dans l'adoption d'habitudes alimentaires inadéquates des personnes âgées. Un sujet très âgé qui a des difficultés de mastication aura par exemple tendance à supprimer les viandes et les légumes crus de son alimentation. Un sujet atteint de tremblements aura tendance à éviter les aliments difficiles à manipuler.

Les laitages sont **facilement consommés et permettent au sujet âgé de conserver son autonomie alimentaire**. Ils permettent également de maintenir un lien social (« manger le même dessert que les autres »).

Ne pas oublier les goûts et le plaisir alimentaire !

Chez le sujet âgé, la perception des goûts diminue spontanément et l'odorat baisse. Pour éviter la monotonie et stimuler l'appétit, il est donc important de jouer sur **le plaisir et la variété**. Yaourts aux fruits ou aromatisés, fromages blancs aromatisés, crèmes desserts et desserts lactés gélifiés permettent de varier les types de desserts ou de collations.



EN PRATIQUE :

■ **En plus de participer à l'atteinte des repères nutritionnels, conseiller la consommation de laitages permet de :**

- Conserver l'autonomie du patient âgé
- Stimuler son appétit
- Maintenir un lien social

Directeur de la publication :
Véronique Fabien-Soulé (Syndifrais)

Rédaction : Anne-Sophie Lubrano-Lavadera (Syndifrais)

Comité de relecture : Brigitte Coudray (Cniel) • Jean-Louis Bresson (MD, PhD)

Conception graphique : Coppélia®

Abonnement électronique : [Cliquez ici](#).

Syndifrais :
Organisation professionnelle française des fabricants de produits laitiers frais
42, rue de Châteaudun
75314 PARIS cedex 9 – France

www.syndifrais.com

Références :

- (1) **Institut National de la Statistique et des Études Économiques (INSEE)**
<http://www.insee.fr/fr/publications-et-services/>
- (2) **AFSSA**, Apports en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandation, Rapport 2007
- (3) **Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES)**, <http://www.mangerbouger.fr/>
- (4) **Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de vie (CREDOC)**, enquête CCAF 2013
- (5) **Martin A**, Apports nutritionnels conseillés pour la population française. éditions tec et doc Lavoisier, 2001
- (6) **Léon C et Beck F**. INPES, Coll. Baromètre santé, 2014
- (7) **Bonjour JP et al**. Dairy in adulthood: from foods to nutrient interactions on bone and skeletal muscle health. *J Am Coll Nutr.* 2013;32(4):251-63.
- (8) **Commission gériatrique CLAN AP-HP APHP**. Détection et prise en charge des troubles de la déglutition chez le sujet âgé hospitalisé. Leaflet Août 2013