

Seniors, bien vivre le confinement

Conserver un bon équilibre alimentaire

L'équipe de l'Institut de gérontologie sociale, que dirige le Pr Philippe Pitaud, partage ses conseils en matière de nutrition et d'entretien physique

La situation que nous traversons est "une période complexe et anxiogène, accompagnée de la nécessité impérieuse pour chacun quel que soit son âge, de demeurer confiné chez soi", commente le Pr Philippe Pitaud. Pour le directeur de l'Institut de gérontologie sociale, association qui, depuis 1981, mène des actions de prévention et de promotion de la santé auprès des personnes de 50 ans et plus, "tout le monde n'a pas l'âme d'un navigateur solitaire et certains souffrent également de l'isolement et ressentent de la solitude".

Il poursuit : "Les personnes âgées, les retraités, comme le reste de la population, se trouvent ainsi dans la situation d'un équipage d'astronautes en route pour une planète lointaine." Pour accompagner ce long voyage, qui doit encore durer à minima jusqu'au 15 avril, toute l'équipe médico-sociale de l'Institut marseillais s'est mobilisée pour donner aux lecteurs de *La Provence*, quelques notions élémentaires d'équilibre alimentaire et d'entretien physique minimum, pour les aider "à garder le moral".

Pour commencer, le Dr Jean-Claude Mounition rappelle que l'équilibre alimentaire, permet de limiter le stress, qui peut être important en cette période de confinement.

Il conseille, avant tout, de lutter contre la mauvaise alimentation, en évitant les acides gras saturés, contenus dans les viandes rouges,



Le petit déjeuner, le plus important des trois repas. /PHOTO ADOBESTOCK

les laitages, le lait de vache, la crème, le beurre cuit, la margarine, la mayonnaise, la charcuterie, la friture, les viennoiseries, gâteaux, tartes. "Je déconseille également le soja qui n'est pas compatible avec notre tube digestif et les huiles contenant des oméga 6 (tournesol, maïs, pépins de raisin), qui favorisent les inflammations".

complète le médecin.

Il faut mettre à profit ce moment de pause dans nos activités extérieures pour respecter une alimentation riche en vitamines, minéraux, fibres, antioxydants "qui favorisent une espérance de vie plus longue", avec plus de fruits, de poissons, de fromages, de légumes, de céréales... C'est pos-

sible, même si on ne sort pas faire ses courses tous les jours.

Si l'on suit les recommandations, il faut à un adulte 0,80 gramme par kilo par jour de protéines. Pour un senior, c'est 1,20 gramme par kilo par jour. Le Dr Mounition conseille de manger de la viande (sans la peau, si c'est du poulet) deux fois par semaine, des crustacés (très recommandés), poissons gras (saumon, truite, maquereaux, thon, anchois), mais aussi des sardines en boîte "avec les arêtes". Quant aux œufs, on peut en consommer "trois à quatre par semaine".

Côté légumes, misez sur les épinards, les asperges, les carottes, les tomates, l'ail, accompagnés de féculents (pâtes, riz). "Les pommes de terre oui, mais oubliez les frites!" Pour l'assaisonnement, les huiles de colza, de noix et d'olive sont à privilégier. "les oméga 3 réduisant le risque de survenue de la maladie d'Alzheimer".

Les fromages sont à recommander pour leur apport en calcium: le parmesan en compte 1 100 milligrammes pour 100 grammes, l'emmental 1 030 pour 100, le comté 952 pour 100.

Le Dr Mounition insiste sur l'importance de faire trois repas, "pas trop gras": le petit-déjeuner est le plus important car le corps a continué à fonctionner toute la nuit; le déjeuner constitue un bol alimentaire complet; le dîner doit être léger car la digestion est plus lente la nuit.

C.L.

4

Spécial coronavirus

"La Provence" édition spéciale seniors - Lundi 30 mars 2020

Seniors, bien vivre le confinement

N'OUBLIEZ PAS DE BOIRE

La soif est un "mécanisme de défense" par lequel l'organisme avertit qu'il est en état de déshydratation, pose le Dr Jean-Claude Mounin. Ce mécanisme de la soif se dérègle avec l'âge, ce qui provoque la perte de la sensation de soif, d'où le manque de boisson chez les personnes âgées qui peut causer une mortalité assez importante. "19 490 morts pendant la canicule de 2003", rappelle le médecin de l'Institut de gériatrie sociale.

Les symptômes. Bouche sèche (xérostomie), difficulté à avaler, cognition altérée et confusion mentale. On parle souvent de la canicule en été, mais la déshydratation peut survenir l'hiver, dans des intérieurs surchauffés. "Ce n'est pas parce que l'on n'a pas soif, que notre corps n'a pas besoin d'eau", insiste le Dr Mounin. Un organisme adulte est composé de 65% d'eau, soit pour une personne qui pèse 70 kg, 45 litres d'eau.

Les habitudes à adopter.

Boire de manière régulière, ne pas attendre d'avoir soif. Un à deux verres au cours de chaque repas.

Avoir toujours une bouteille d'eau à portée de main.

Les boissons recommandées et celles à éviter.

L'eau est la meilleure des boissons. Consommer au minimum 1,5 litre par jour. Choisir des eaux minérales naturelles faiblement minéralisées (Volvic, Évian, Thonon, Valvert) que l'on peut boire tous les jours, mais l'eau du robinet est très bonne. "L'eau de Marseille est l'une des meilleures de France, moyennement minéralisée, avec du bicarbonate, du calcium, du magnésium", affirme le médecin. Sinon lait demi-écrémé, jus de fruit peu sucré, thé vert froid ou chaud, café froid, tisanes, soupe de légumes froide, bouillon, aliments riches en eau (tomate, pamplemousse, concombre, chou), fromage frais, yaourt. À éviter: les sodas, les boissons énergétiques, le sirop, l'alcool.



Les activités domestiques comme le jardinage ou le ménage sont à pratiquer sans modération. /PHOTO ADOBESTOCK

LE COMMENTAIRE du Dr Adrien AUGUSTO | gériatologue et éducateur sportif

Compenser la privation de la marche

Pour la première fois, le manque d'activités physiques imposé permet de soumettre les jeunes et les moins jeunes aux mêmes contraintes environnementales et sociales. Le manque de place dans nos habitats urbains et la solitude marquée par le manque de partenaires de jeu en sont les principales caractéristiques. Pour l'anecdote, l'Allemand Joseph Hubertus Pilates peaufina sa méthode lors de la Première Guerre mondiale, alors qu'il se trouvait en prison...

Bouger, maintenir une bonne posture et se divertir font partie des besoins fondamentaux de l'homme. Mais comment les assouvir dans un lieu confiné et seul? Un corps sain permet de mieux se défendre contre les bactéries, grâce à sa barrière immunitaire naturelle. La lutte contre la sédentarité n'a jamais été autant d'actualité que lors d'un confinement domestique. Nous pouvons donc compter nos

pas quotidiens et oublier la télécommande du téléviseur, ceci pour s'obliger au moins à nous lever lors d'un changement de chaîne. Le but est alors de rendre son quotidien plus actif.

Dans le contexte actuel, nous pouvons communément exercer, trois natures d'activités: la marche en extérieur, la gymnastique d'entretien et les activités domestiques.

Marcher, même à 4 km/h (soit 10 m en 9 secondes), entraîne une adaptation cardio-respiratoire, une meilleure utilisation des substrats énergétiques et une régularité de notre poids corporel. La marche améliore la capacité à prolonger un effort d'intensité constante et permet un meilleur contrôle de l'équilibre en favorisant la mobilité articulaire et la force musculaire. Toutefois, il s'agit d'une activité de plein air qui ne devient accessible, aujourd'hui, que dans un périmètre restreint (une heure maxi-

mum dans un rayon d'un kilomètre autour du domicile).

C'est la raison pour laquelle la gymnastique d'entretien est la forme d'activité physique la plus intéressante à exercer dans ce contexte. C'est une forme d'expression corporelle polyvalente, adaptable aux particularités physiologiques de chacun, économique, accessible depuis n'importe quel logement et, surtout, ludique puisqu'on peut mettre de la musique ou regarder un cours en direct sur un écran. Le but est d'effectuer des exercices d'assouplissement, de relaxation, de tonification et de renforcement musculaire.

Enfin, les activités domestiques, comme le jardinage, le bricolage et le ménage, sont à réaliser sans modération, en faisant excessivement attention aux risques d'accidents liés à la manipulation d'objets ou la déambulation dans un lieu restreint.

Spécial coronavirus

"La Provence" édition spéciale seniors - Lundi 30 mars 2020

5