

Les seniors et les produits laitiers

Combattre les idées reçues

On estime que 4 à 10% des seniors vivant à domicile sont concernés par la malnutrition. Soit 300 000 à 400 000 personnes. De nombreuses idées reçues les conduisent à ne pas accorder à leur alimentation toute l'importance qu'elle mérite. En particulier pour ce qui concerne les produits laitiers, source indispensable de calcium et de protéines.

ON DOIT MANGER MOINS EN VIEILLISSANT

En vieillissant, le « rendement » de l'organisme diminue. L'assimilation des aliments et l'utilisation des nutriments se font moins bien. Résultat : il y a davantage de pertes à compenser pour répondre aux besoins de l'organisme en calories, protéines, calcium... En somme, les besoins sont plutôt augmentés et il est recommandé de manger autant à 65 ans qu'à 45 ans.

L'EAU MINÉRALE APPORTE AUTANT DE CALCIUM QUE LE LAIT

Un verre de lait apporte 170 mg de calcium. L'eau minérale la plus riche n'en fournit que 90 mg, soit 2 fois moins. Les produits laitiers (lait, laitages et fromages) sont notre source principale de calcium (pour 50 à 70%). Les eaux minérales peuvent compléter l'apport, mais ne

peuvent pas les remplacer. Il faudrait en boire 2 à 8 litres par jour, ce qui n'est pas réaliste !

LE FROMAGE FAVORISE LA CONSTIPATION

Supprimer le fromage ne soigne pas la constipation mais augmente surtout le risque de manquer de calcium. En cas de constipation, il faut plutôt avoir une activité physique, boire suffisamment, consommer des fibres (fruits et légumes, fruits crus ou secs), voire jusqu'à 2 yaourts par jour. Mieux vaut manger des yaourts maigres que des yaourts nature. Le yaourt maigre est fait à partir de lait écrémé et le yaourt nature à partir de lait partiellement écrémé. Mais la différence est seulement de 1 g de graisse, soit 9 kcal, ce qui est insignifiant. Les deux yaourts sont aussi riches en calcium et en protéines. La différence majeure porte sur le goût.

LE BEURRE ET LA CRÈME SONT PLUS GRAS QUE L'HUILE ET LA MARGARINE

La crème fraîche est de loin la matière grasse la moins grasse : elle apporte seulement 30% de lipides (15% si elle est allégée). Soit moins que le beurre et la margarine (82%) et encore moins que les huiles (100%).

LE BEURRE NE CONTIENT QUE DES GRAISSES

Le beurre contient en quantité notable de la vitamine A, importante dans le mécanisme de la vision, la protection de la peau, la résistance aux infections... Avec 20 g de beurre, on couvre environ 20% des apports recommandés en vitamine A. Le beurre apporte également de la vitamine D, indispensable à la bonne utilisation du calcium.



© Daniel Laflor / istockphoto

LE CAFÉ AU LAIT EST INDIGESTE

C'est une question de tolérance individuelle. En l'absence de tout problème, on peut tranquillement continuer à en boire. Chez certaines personnes, il donne parfois une sensation de digestion plus lourde. Au petit déjeuner, elles peuvent alors boire le lait nature ou le remplacer par un yaourt ou du fromage.

IL NE FAUT PAS BOIRE EN MANGEANT

L'eau dissoudrait les sucs gastriques nécessaires à une bonne digestion. En fait, la sécrétion des sucs gastriques s'adapte à la quantité des aliments et à leur texture liquide ou solide. Elle augmente si l'on boit pendant le repas. Le plus important est de boire suffisamment au cours de la journée (environ 1,5 l), que ce soit pendant ou entre les repas. ■

Source : Nutrinews Hebdo

58,1%

C'est le pourcentage de Français qui déclarent consommer tous les jours des produits bio.

Source : Enquête
Bioalaune.com - 2012