

*Activités physiques et  
Alimentation chez le senior  
.....et les autres*

Dr Nadir Boumendjel  
Médecin gériatre  
Genève

Cité Séniors février 2013

# La **SARCOPENIE**, ce danger



- C'est une fonte musculaire associée en particulier au vieillissement.
- Il s'y associe un gain en masse grasse
- Ce n'est pas une fatalité car une activité adaptée permet d'entretenir sa musculature.
- L'autre aspect de la conservation de la force musculaire est la diminution du risque de chute.

# MOBILITE ET ALIMENTATION



# Exercice physique et alimentation : effet préventif



- Avec l'âge le tissu adipeux a tendance à se substituer au tissu musculaire.
- Deux mesures sont utiles pour lutter contre cette fonte musculaire et ses conséquences :
  - 1 - une alimentation riche en protéines
  - 2 - l'exercice physique



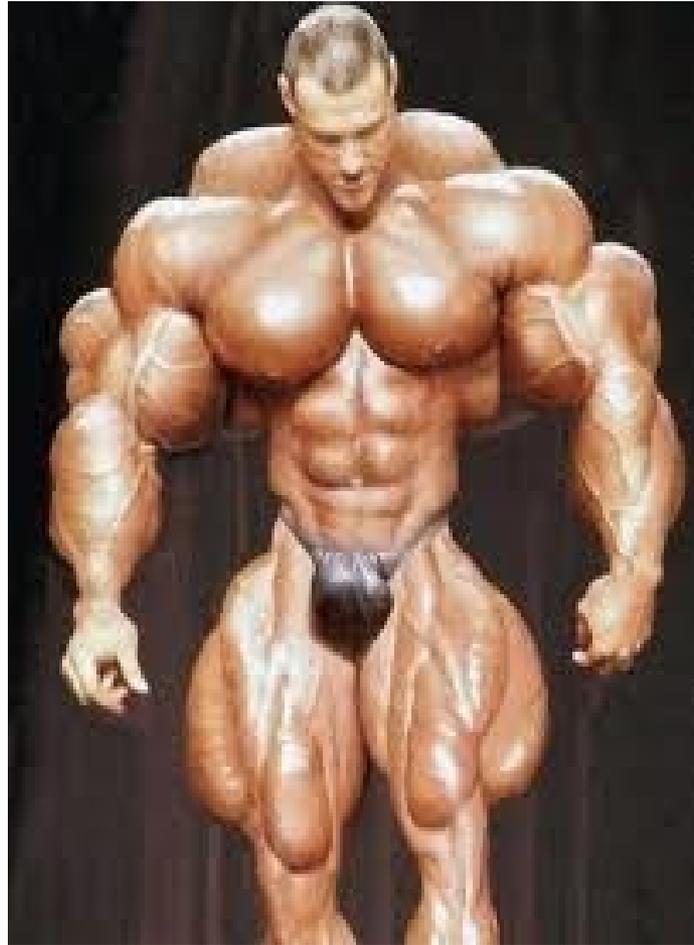
“Que votre  
aliment  
soit votre  
médicament”

*Hippocrate*

# Bénéfice de l'apport équilibré en protéines

- - un apport équilibré et riche en acides aminés essentiels aura un effet anabolisant sur la musculature
- Il ne s'agit pas de transformer du jour au lendemain des séniors en athlète de pointe mais d'adapter leur régime alimentaire et d'encourager une activité physique modérée, adaptée à chacun, toute BENEFIQUE.

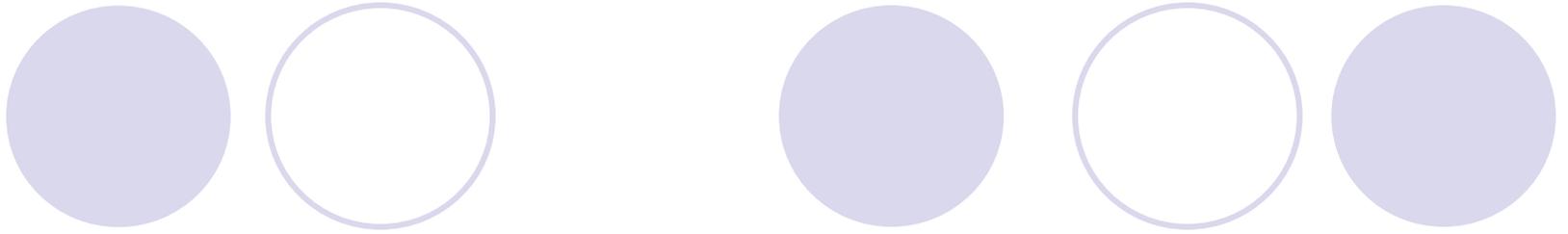
# DE L'ACTIVITE PHYSIQUE OUI MAIS .....AVEC RAISON



# LES PHYTOHORMONES



- La personne âgée n'a pas besoin, sauf pour passer un cap, des compléments alimentaires ou de tous ces dérivés du DHEA ou du THS
- (Traitement Hormonal Substitutif) alors qu'il suffit de consommer des phytohormones que les femmes métabolisent en oestrogènes et progestérone et les hommes en testostérone.



- Ces phytohormones, elles, sont dans les végétaux.
- ce sont des substances organiques, de poids moléculaire moyen, diffusibles et cristallisables. Produites par certaines cellules, elles sont généralement transportées à quelque distance de leur lieu de formation et règlent, à dose oligodynamique, un processus physiologique spécifique

# Alors quelle essence mettre dans le moteur ?

- « Une bonne **hydratation**, car votre cerveau et votre coeur ont besoin d'être bien irrigués.
- Des **vitamines**, des **oligoéléments**, des **fibres**, le **fructose des fruits** qui est le meilleur sucre du cerveau.
- **Un verre de bon vin** au milieu du repas (1x/j) fait bien mieux que tous les régulateurs de l'humeur.
- Les acides gras essentiels dits **oméga 3 dans les poissons et fruits de mer et les bonnes huiles végétales** pour éviter la déprime et maintenir une bonne structure cérébrale. Toutes les **protéines** en forçant sur les **végétales.** »
- selon le Docteur Pascal Giuliani nutritionniste français

# « Le paradoxe français » un verre de vin par jour protège les artères

- En 1975
- le Pr. Jean Noël Fabiani Chef du service de chirurgie cardiaque à l'Hôpital George Pompidou Paris a développé à la suite d'une étude approfondie la théorie remarquable érigeant le verre de vin comme un protecteur cardiovasculaire



# Le bon plan...

- Le bon conseil c'est le soja, sous toutes ces formes, les salades le lait, les yaourts...de brebis, les lentilles, pois chiches, haricots, feves en associant plus de calcium végétal, dans les salades, le persil, les fruits, les légumes et les légumineuses (baissent la tension artérielle et le diabète)  
(avec gousse: pois, haricot, luzerne, trèfle)
- Attention de ne pas se gaver de laitages de bovins trop souvent sans goût et riches en acides gras saturés responsables d'athérosclérose.
- Orientez vous plutôt vers les bons fromages de Brebis ou de chèvres gouteux et riches en acide alpha linoléïques protecteurs. Vous garderez tout leur calcium et ces acides gras stimuleront votre coeur, votre système nerveux et votre intestin.

# POISSONS FRUITS LEGUMES



# Les huiles végétales et le poisson

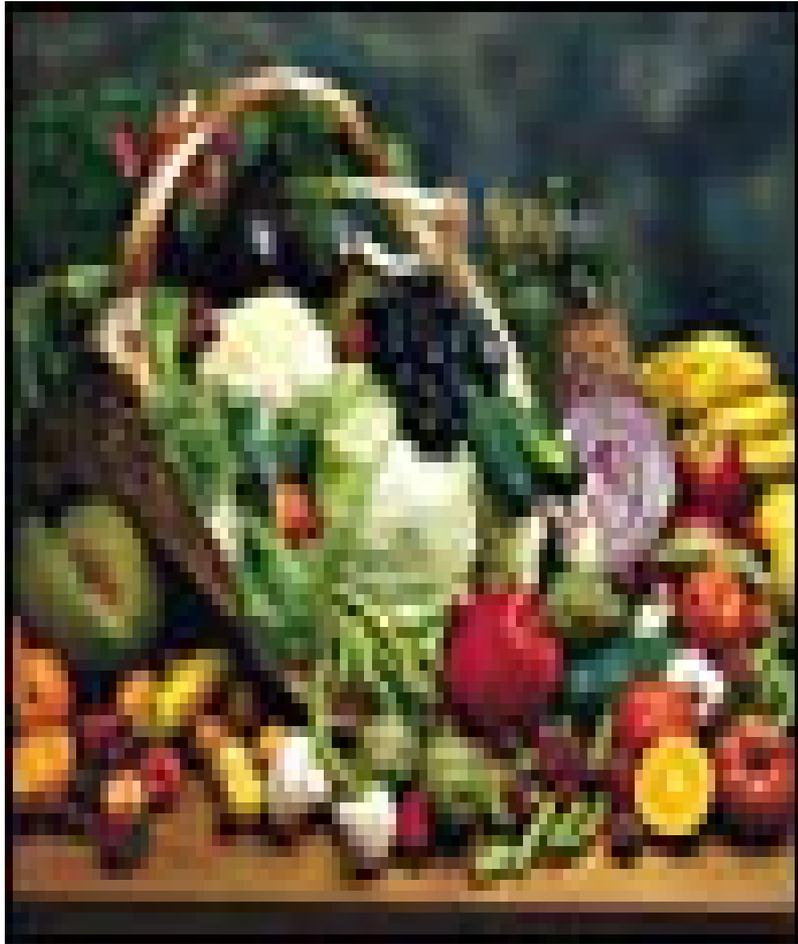
- L'huile d'olive contient des acides gras insaturés , les omega 6.
- L'huile Colza contient des oméga 3 (AGI) comme les poissons gras (saumon,thon,hareng,sardine,maquereau)
- Une cuillère à café par jour du mélange  $\frac{2}{3}$ (colza)+ $\frac{1}{3}$ (olive) correspond à l'association oméga 6 et 3 qui sont des protecteurs vasculaires

# des légumes et des fruits

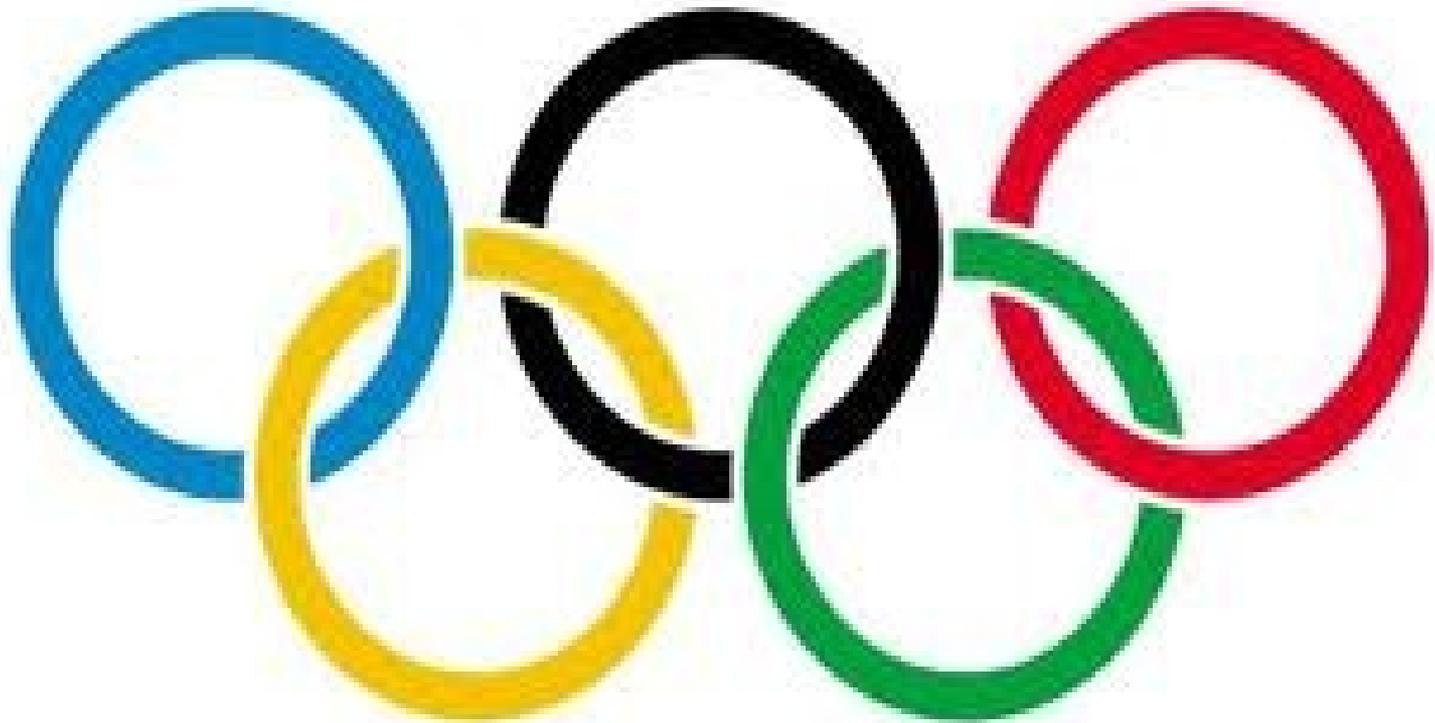


- Cinq légumes différents et cinq fruits par jour, cette formule simple fait le tour du monde et permet un bon apport en fibres, vitamines essentielles, en eau

# MOBILITE ET ALIMENTATION



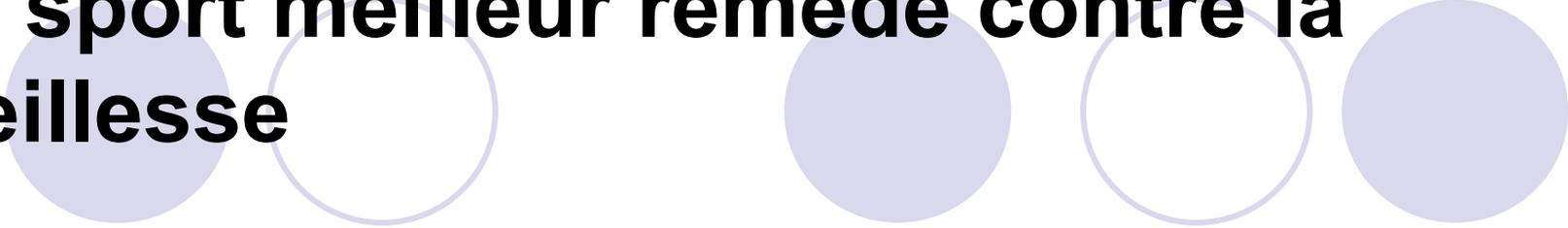
**MENS SANA IN CORPORE SANO**



# Les jeux olympiques pour séniors mythe ou réalité



# Le sport meilleur remède contre la vieillesse

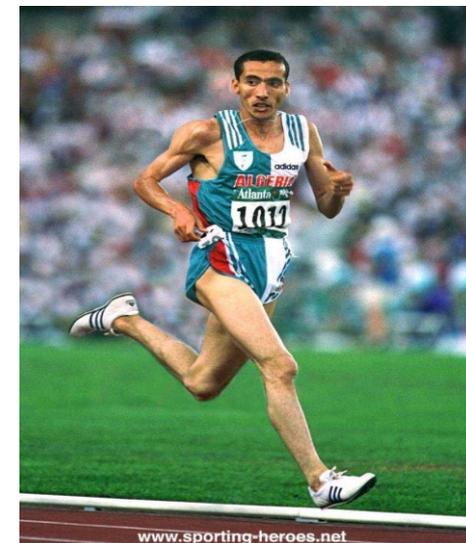


- L'âge n'est pas fatal à tous les paramètres physiologiques . La force et la vitesse (coureurs de 100m,200,400m) déclinent dès 30 ans, mais l'endurance peut se maintenir jusqu'à 45 ans (marathoniens)
- D'autres facteurs s'améliorent avec l'expérience comme la capacité de mieux gérer les stocks de glycogène , le carburant de l'effort (cyclotourisme,marathon)

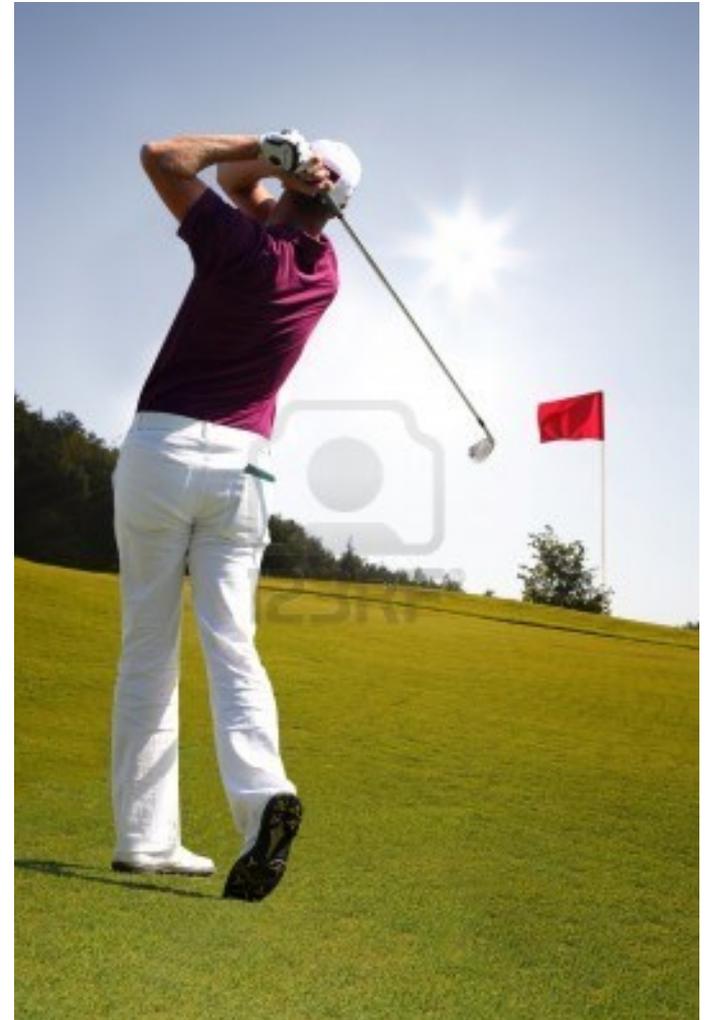
# La preuve par les sexagénaires

- Le Dr Alain Ducardonnet, Belge, cardiologue du sport a fait passer des tests à dix ans d'intervalle à trois groupes de sexagénaires :
- Un très entraîné, un second moyennement et le dernier sédentaire.
- Les résultats sont édifiants :
- Le 1er groupe le plus sportif dépasse les performances d'individus sédentaires de 15 ans leurs cadets
- Le second groupe égale les performances des non sportifs de dix ans plus jeunes.

# Les sports pouvant être pratiqués jusqu'à 90 ans...



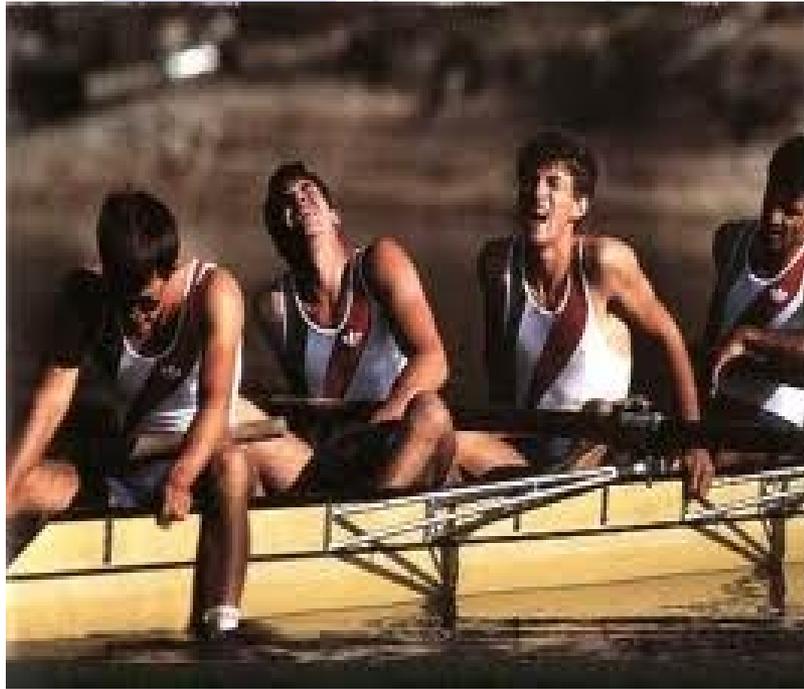
# Les sports pouvant être pratiqués jusqu'à 90 ans...



# La simple gymnastique



# L'EFFORT oui mais à 20 ans.



- Le danger de déshydratation menace très vite entraînant des arrêts cardiaques et autres accidents cardiovasculaires
- SPORTS DANGEREUX
- Le tennis en simple
- Badminton
- Squash
- Pour chevaux!!! Le Polo

# Activités physiques piano, piano au quotidien



- La machine à ramer peut s'utiliser jusqu'à un âge avancé. Il s'agit d'un sport complet qui renforce le dos tous les muscles et pouvant être exercé en fonction des capacités de chacun.

# Exercice physique et alimentation : effet préventif



Un bon coup de rame peut parfois éviter d'être déguisé en banale protéine animale



# Conseils

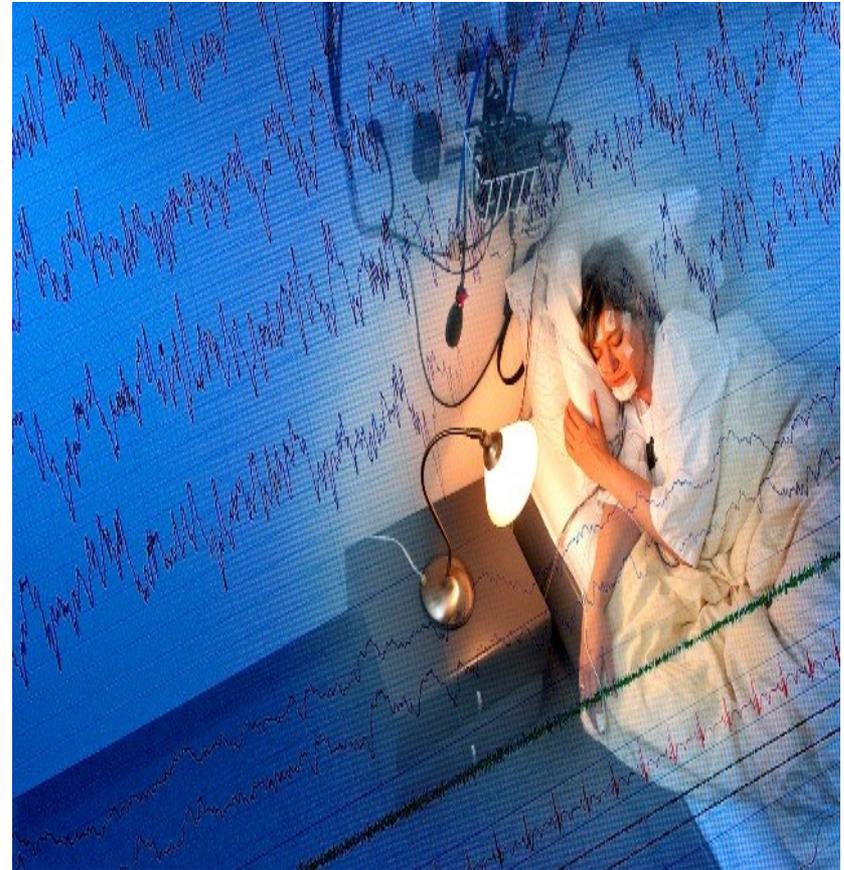
- **Activités sportives adaptées**
- La promenade, la marche, la randonnée
- La course à pied
- Le ski de fond et les raquettes
- Le vélo
- L'aviron, canoë, kayak de mer
- La natation
- La gymnastique, le taiïji-juan
- Le yoga, l'aquagym
- Les danses
- Faire l'amour (l'anti dépresseur le plus rapide au monde)

# Bien dormir prévient l'obésité

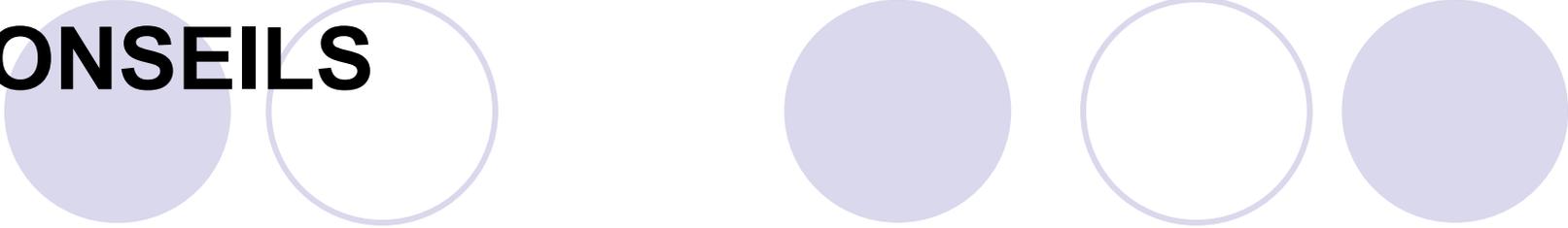
## ATTENTION AU SOMMEIL

- Il faut au minimum 7h à 8h de sommeil par nuit car le manque de sommeil entraîne de l'obésité.
- (étude récente de NAASOO et ADA agence américaine contre le diabète et l'obésité))
- 2 hormones sont incriminées qui augmentent l'appétence.
- la leptine et la grehline augmentent la propension à consommer par compensation.

D'après une méta-analyse italienne sur 45 études (soit plus de 600.000 participants), le risque d'obésité est augmenté de 55 % chez les sujets dormant en moyenne moins de 5 heures par nuit. Les mêmes auteurs ont montré dans une autre méta-analyse qu'une durée de sommeil inférieure à 6 heures augmentait de 28 % le risque de diabète de type 2.



# CONSEILS



- Ne fumez plus.
- Ramenez la tension artérielle à des valeurs normales.
- Diminuer votre taux de cholestérol.
- A bas les kilos !
- Mangez sain et équilibré.
- Détendez-vous et « décrochez ».
- Bougez plus souvent et faites du sport ! (Attention suivez les recommandations de votre médecin pour une activité physique adaptée à votre état de santé).
- Evitez la consommation abusive d'alcool.
- Prenez bien votre traitement si vous avez des médicaments prescrits.

# L'amour comme facteur de stabilité et de longévité



# SPORT et DIVERTISSEMENT



# Pr Jean Noël FABIANI, le livre

