

LE REGIME HYPOCALORIQUE DU SUJET AGE

A QUI S'ADRESSE-T-IL ?

- ✓ **Les personnes obèses** avec un IMC ≥ 35 ; souffrant d'un déséquilibre entre les apports alimentaires et les dépenses énergétiques.
- ✓ **Les personnes en surpoids** ayant des pathologies associées ou en prise de poids.

MESURES D'UNE EVALUATION PONDERALE CHEZ LA PERSONNE AGEE

IMC = poids en kg/ taille en m²

A partir de 70 ans :

27 < IMC \leq 30 \Rightarrow Surpoids
30 < IMC \leq 35 \Rightarrow Obésité modérée
35 < IMC \leq 40 \Rightarrow Obésité sévère
IMC > 40 \Rightarrow Obésité morbide

OBJECTIFS DE LA PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE

- ✓ **Entraîner une perte pondérale**

L'idéal est une **perte de 5% du poids initial** en 3 à 6 mois et d'une stabilisation sur le long terme \Rightarrow déjà bénéfique en terme de santé

Ou

- ✓ **Stabiliser le poids**
- ✓ **Sans entraîner de dénutrition**

COMMENT ATTEINDRE CES OBJECTIFS ?

- ✓ En diminuant la fréquence de consommation d'aliments très énergétiques (gras et sucrés)
- ✓ En respectant les rythmes alimentaires
- ✓ En valorisant la culture culinaire, la convivialité et le plaisir
- ✓ En augmentant la dépense énergétique quotidienne (marcher davantage, bouger...)

QUEL REGIME METTRE EN PLACE ?

- ✓ Un régime **personnalisé**
- ✓ Un régime **peu restrictif**
- ✓ Un régime compatible avec **la diversité alimentaire** et **le plaisir**.
- ✓ Un régime toujours **≥ 1500 kcal/j** (voir protocole alimentaire)

PROMOUVOIR L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

✓ Assurer une bonne répartition des différents nutriments

- 30 à 35% de lipides
- 50 à 55% de glucides (en privilégiant les sucres complexes surtout et maximum 10% de sucres simples)
- **Au moins 15% de protéines**

✓ Proposer des repas équilibrés

Composés de **crudités**, de **protéines**, de **sucres complexes** et de **produits laitiers**

✓ Assurer 4 repas/jour (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner)

✓ Eviter les grignotages

✓ Manger assis, dans le calme et si possible dans la convivialité

✓ Faire les bons choix alimentaires

- Contrôler les **graisses visibles (graisses d'addition ; beurre, huile, crème...)** et **cachées (pâtisseries, fromage, charcuterie, viennoiserie, ...)**
- Limiter l'**alcool** et les **boissons sucrées**
- Privilégier les **préparations maison**
- **Pas d'interdit**

✓ Préserver le plaisir

En consommant ponctuellement **charcuteries et pâtisseries**

PROMOUVOIR L'ACTIVITE PHYSIQUE

✓ Objectif

Augmenter l'espérance de vie ⇔ en maintenant la masse maigre, prévenant la reprise de poids et en diminuant le risque de diabète et de pathologies cardio-vasculaires.

✓ Fréquence

Selon les **capacités de chacun** en s'adaptant aux handicaps, à l'environnement et aux modes de vie.

Dans l'idéal, **3 séances** de 45 à 60 minutes /semaine

✓ Type d'activité

Faible intensité : exercices respiratoires, mouvements, marche lente, activités du quotidien....

Intensité modérée : marche avec dénivelés, vélo, natation...

Intensité élevée : marche intensive, jogging....

L'activité doit présenter un intérêt et être source de plaisir pour pouvoir être suivie durablement.

CHOIX DES ALIMENTS

Sucres complexes

Pain (*préférer les pains riches en fibres plus rassasiants*)
Céréales (*complètes de préférence*)
Féculents (pâtes, riz, pommes de terre, ...)
Légumes secs

Fruits et légumes

Une crudité une fois par jour
Légumes verts cuits **à volonté** (*en veillant à leur assaisonnement*)
2 fruits maximum par jour

Viandes, poissons, œufs, abats et charcuteries

1 portion à midi et au minimum ½ portion le soir
Privilégier les protéines de bonne qualité
1 abat/semaine et 1 charcuterie/semaine maximum
Privilégier les cuissons simples (rôti, grillade, cuisson vapeur...)



Produits laitiers

Privilégier le lait 1/2 écrémé
Privilégier les laitages naturels à 20% de matières grasses
Limiter le fromage à la coupe à une portion/jour (40g)
Eviter les crèmes desserts sans grand intérêt nutritionnel et riches en sucres rapides

Produits sucrés

Pas de prise hors des repas
Pâtisserie une fois par semaine
Privilégier les desserts faits maison
Utilisation possible d'édulcorants

Boisson

L'eau reste la seule boisson indispensable
Boissons chaudes non sucrées ou édulcorées
Alcool avec modération : 2 verres de vin max/j pour  et 3 verres de vin max/j pour 

Matières grasses

Beurre doux
Crème fraîche 15 ou 30% de MG
Huiles végétales en alternance
Fritures ponctuellement

repas

chaque

à

Au moins
4/jour

Autorisés
sans excès

1L à 1,5L/jour

Usage quotidien
sans excès

PROTOCOLE ALIMENTAIRE HYPOCALORIQUE

Petit déjeuner

Une boisson chaude : café, thé, tisane sans sucre ou édulcorée
Pain complet ou biscottes complètes (*ou une viennoiserie une fois /semaine*)
10g de beurre
Du lait ½ écrémé ou un laitage nature 20%
Un fruit ou 120ml de jus de fruits 100% pur fruit sans sucre ajouté

Déjeuner et dîner

Potage de légumes (*sans féculent*) **à volonté**
Et/ou hors d'œuvre de légumes avec assaisonnement allégé (*éviter la mayonnaise*)

1 part de viande ou équivalent à un repas et ½ à 1 part à l'autre repas
Légumes verts à volonté (en veillant à l'assaisonnement)
Féculents (*150g cuits soit environ 6 cuillérées à soupe*) ou ¼ de baguette de pain ou pâtisserie une fois par semaine

Produits laitiers : 1 portion de fromage à la coupe de 40g/j et laitage nature 20% aux autres repas

1 fruit à l'un des repas

1 cuillère à soupe d'huile ou 2 cuillérées à soupe de crème fraîche à 15 ou 30%
de MG/repas

Collation

Une boisson sans sucre ou édulcorée
Un laitage
Du pain

AQ.LINUT.INF.DIET.05
Date de création : 24/02/2009
Date de modification : 18/08/2010
Indice N° 2