

AVEC L'EUROPE, ON S'Y (RE)MET



Campagne financée
avec le concours de
l'Union Européenne



Communiqué de presse

Paris le 31 octobre 2019

« Prévenir la sarcopénie et la dénutrition par l'alimentation et l'activité physique », une brochure à destination des professionnels de santé

Dénutrition et sarcopénie chez les sujets âgés - comment les éviter avec l'activité physique et un apport adapté en protéines.

La réduction de la dénutrition chez les personnes âgées de plus de 60 ans est devenue une priorité de santé publique. Elle se traduit fréquemment par une diminution de la force musculaire puis par une perte fonctionnelle et une altération de la qualité de vie. La combinaison d'une activité physique et d'un apport en protéines adapté a fait ses preuves pour éviter la sarcopénie.

Le CNIEL, dans le cadre d'une campagne financée avec le concours de de l'Union européenne, met à disposition des professionnels de santé une brochure gratuite prodiguant des conseils pratiques pour prévenir sarcopénie et dénutrition. La brochure s'accompagne de dépliants d'informations pédagogiques à mettre à disposition des patients.

Pour passer commande de la brochure et des dépliants, les professionnels de santé peuvent se rendre sur :

<https://www.info-activitephysique-protéines.fr/senior>.

Favoriser l'activité physique pour contrer la sarcopénie.

La sarcopénie est la diminution de la masse avec l'âge, associée à une diminution de la force musculaire ou de la performance motrice.

Le dépistage précoce (avec questionnaire, tests fonctionnels, contrôle de la perte de poids, etc.) est important pour endiguer à temps la perte de masse musculaire et éviter une entrée prématurée dans la dépendance.

L'activité physique régulière (marche, vélo, jardinage, gym douce...) est essentielle. Les professionnels de santé sont invités à conseiller à leurs patients d'intégrer différentes activités physiques dans leur vie quotidienne en alternant endurance, renforcement musculaire, équilibre et souplesse.



Optimiser l'apport protéique

Les besoins protéiques des seniors sont supérieurs à ceux des adultes*. Il est recommandé de consommer quotidiennement 150 g de viande ou de poisson, ou 2 œufs. En pratique, les seniors doivent maintenir 3 repas et 1 à 2 collations par jour et consommer à chaque repas des protéines (viande ou poisson ou œufs et un produit laitier). Les protéines végétales contenues dans les céréales et les légumes secs complètent l'apport protéique.

Les apports en protéines sont à répartir au cours de la journée.

Comme la viande, le poisson et les œufs, les produits laitiers contiennent des protéines de bonne qualité facilement et efficacement utilisées par l'organisme. Outre les protéines, les produits laitiers sont la principale source de calcium, qui permet de conserver des os solides et ainsi de lutter contre l'ostéoporose et ses conséquences, notamment le risque de fractures.

Ils apportent également zinc, iode et sélénium, ainsi que des vitamines A et B.

Pour commander dépliants et brochure : <https://www.info-activitephysique-proteines.fr/senior>

* Anses, avis relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les femmes dès la ménopause et les hommes de plus de 65 ans, 2019.

Le contenu de ce communiqué et des brochures représentent le point de vue de l'auteur uniquement et relève de sa responsabilité exclusive. La Commission européenne décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.

A propos du Cniel

Le Cniel est l'interprofession où se partagent les diagnostics et se construisent les actions collectives, dans l'intérêt de tous les acteurs.

Les professionnels de la filière laitière française y bâtissent ensemble des référentiels communs notamment autour de l'économie laitière et la qualité du lait.

Le Cniel élabore une expertise scientifique (veilles, programmes de recherche...) qui permet de renforcer la compétitivité des acteurs de la filière, de défendre l'image du lait et des produits laitiers, et de mettre en avant les atouts de la filière, afin de développer la demande en France comme à l'export.

Contacts presse

Publicis Consultants

Christelle Malochet – Email : christelle.malochet@consultants.publicis.fr - Tel. : +33 (0)1 44 82 48 78

Barbara Joly – Email : barbara.joly@publicisconsultants.com



DES PROTÉINES BIEN RÉPARTIES

Un exemple dans la journée

Au petit déjeuner
1 bol de lait

Au déjeuner
100 g de viande ou de poisson
+ 1 yaourt

Au goûter
100 g de fromage blanc
ou 1 yaourt ou 1 verre de lait

Au dîner
1 œuf ou une tranche de jambon
+ 1 part de 30 g de fromage

Par ailleurs les repas seront complétés par :
des légumes, des fruits, des féculents, des céréales, des légumes secs... et de l'eau.

Des idées de collations

Composez votre collation en choisissant
1 ou 2 éléments parmi les 3 suivants :

- 1 portion de pain ou de céréales,
- 1 produit laitier, 1 fruit
- + une boisson chaude ou froide

Exemples de collation :

- The + 100 g de fromage blanc
- 1 yaourt + quelques fruits secs + de l'eau