

L'alimentation: les attentes des seniors



Pr Francois-André Allaert
Chaire d'évaluation des allégations de santé
Cen Nutriment Dijon

C'est quoi un senior ?

- **Un senior c'est pas un vieux !**
- **Un vieux c'est 75 ans !**
- **Un senior c'est quelqu'un qui souhaite devenir vieux en bonne santé**
- **Et continuer après si possible....**



C'est quoi un senior ?

- C'est quelqu'un , homme ou femme qui rentre dans une période difficile
- Pour les femmes il y a la ménopause et l'ostéoporose
- Pour les hommes 55-65 ans c'est la grande période à haut risque de morbidité notamment cardiovasculaire
- Pour tous, il y a les articulations qui souffrent, les difficultés cognitives....
- Bref tout ce qui va faire que l'avenir sera radieux ou une débâcle
- C'est quelqu'un qui voudrait bien éprouver un bien-être même si les maladies l'affectent
- Et profiter de la vie....



C'est quoi un senior ?

- **C'est aujourd'hui**
- Quelqu'un qui a intégré que son alimentation joue un rôle fondamental dans sa vie
- Quelqu'un qui a un mode de vie qui lui permet de se préoccuper de son alimentation
- Quelqu'un qui a souvent les moyens d'investir dans sa santé et son avenir
- Quelqu'un qui est souvent prêt à investir dans sa santé et son avenir



C'est quoi un senior ?

- **C'est aujourd'hui**
- Quelqu'un pour qui l'alimentation est une composante hédonique importante
- Quelqu'un qui a des habitudes alimentaires et des goûts bien installés
- Quelqu'un qui a déjà souvent des pathologies métaboliques
- Quelqu'un qui reste ouvert à la nouveauté si elle est séduisante
- Quelqu'un pour qui cherche à limiter la liste de ses contraintes et de ses médicaments



C'est quoi un senior ?

- **C'est aujourd'hui**
- Quelqu'un qui est en attente d'une alimentation plus saine
- Quelqu'un qui est en attente d'une alimentation facile à gérer
- Quelqu'un qui est en attente d'une alimentation qui lui apporte un bénéfice pour sa santé
- Quelqu'un qui oscille entre l'envie d'en profiter et de préserver son patrimoine santé
- Quelqu'un qui a pas envie du tout d'une alimentation pour vieux voire même pour senior...



C'est quoi un senior ?

- **C'est aujourd'hui**
- Qui a un âge physiologique de 15 ans inférieur à celui d'un homme du même âge dans les années 70 et sans doute de 20 ans inférieur à celle d'une femme du même âge.
- Qui a une espérance de vie de 20 à 30 ans devant lui
- Qui veut les vivre en bonne forme
- Qui a intégré que son alimentation et son mode de vie joueront un rôle déterminant

CONCLUSION

- ***"Que ton aliment soit ta médecine"***
(Hippocrate)
- ***"Si tu es malade, recherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir"*** ***(Hippocrate)***
- ***Si tu veux bien vieillir investit dans ton alimentation (FA Allaert)***

