

## LE REGIME HYPOCALORIQUE DU SUJET AGE

### A QUI S'ADRESSE-T-IL ?

- ✓ **Les personnes obèses** avec un  $IMC \geq 35$  ; 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 m<sup>2</sup>**

A partir de 70 ans :

**27 < IMC ≤ 30 ⇒ Surpoids**  
**30 < IMC ≤ 35 ⇒ Obésité modérée**  
**35 < IMC ≤ 40 ⇒ Obésité sévère**  
**IMC > 40 ⇒ 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 ⇒ déjà bénéfique en terme de santé

Ou

- ✓ **Stabiliser le poids**
- ✓ **Sans entrainer 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 **> 1500kcal/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*)  
Féculeux (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