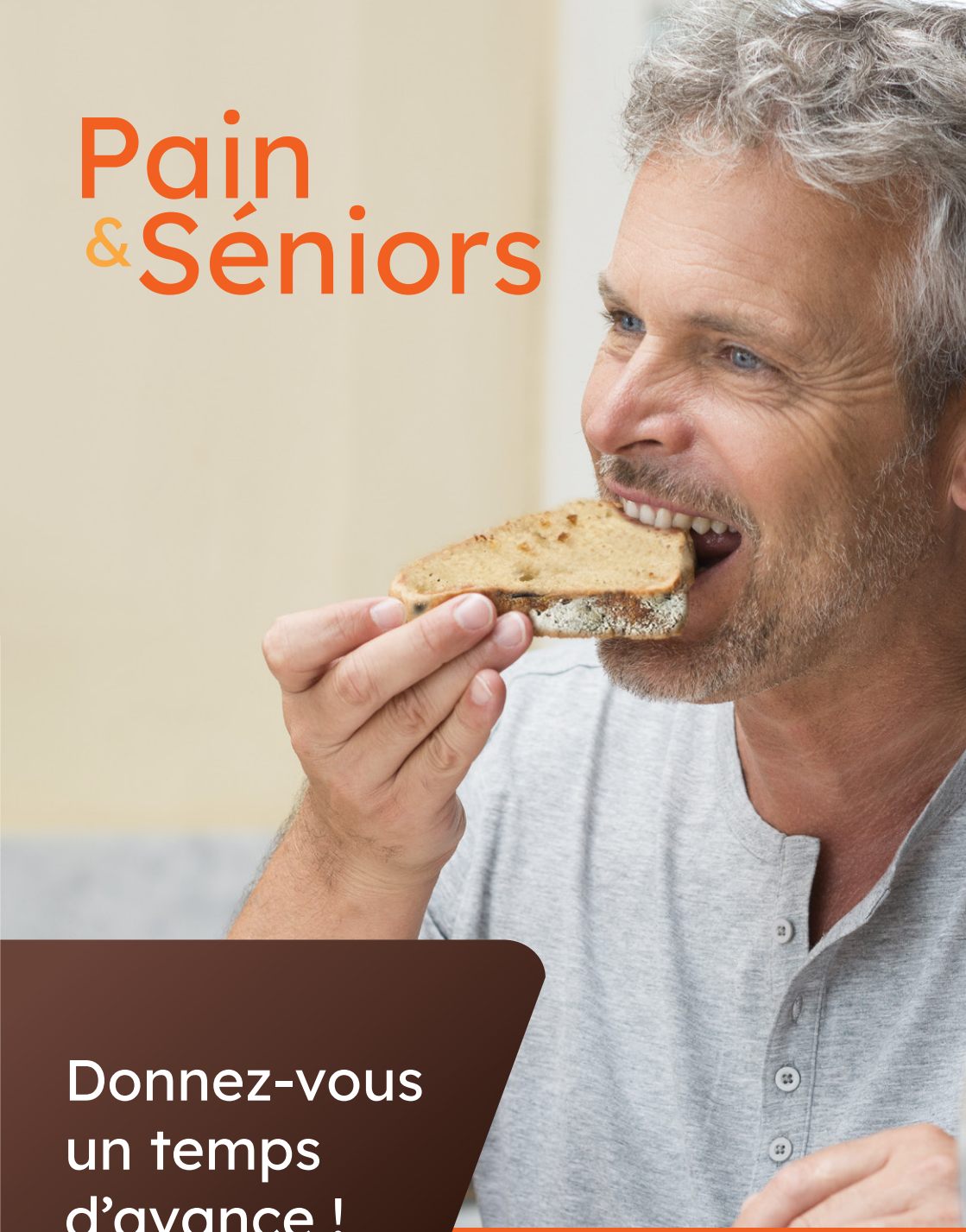
Pain & Séniors



Donnez-vous un temps d'avance !

MICRO-GUIDES EPI

Le Pain, la force de l'âge

Dans la course d'endurance contre le temps que chacun de nous mène en solo, le pain est un allié précieux : il procure une énergie durable et assure au fil des ans la pérennité du goût et du plaisir de manger. Mettons-le donc à tous les menus de la journée car le pain s'accommode de tout et recharge nos batteries, à peu de frais et pour de bon.

LE GOÛT DU PAIN

Vieillir est une sorte de parcours du combattant. Un combat contre soi-même dans lequel il faut se donner les moyens de partir gagnant. Les sportifs qui veulent arriver au bout d'un marathon le savent bien : pour gérer son effort, il faut savoir l'alimenter. Le pain est l'ingrédient clef d'une alimentation qui vous permettra de progresser d'âge en âge en gérant vos réserves et en reconstituant vos forces au fur et à mesure.

S'ENTRAINER À BIEN VIEILLIR

Pour bien vieillir, il faut bien se connaître. A chaque âge ses besoins spécifiques. Chaque décennie qui passe, après 50 ans, réclame des apports et des soins différents. Aujourd'hui, la force de l'âge se prolonge jusqu'à 65, voire 70 ans pour ceux qui n'ont pas de problème de santé particulier.
Deux objectifs principaux :

- Eviter la dénutrition qui provoque la fonte musculaire et la faiblesse générale,
- Eviter la perte osseuse, l'ostéoporose qui fragilise et provoque les fractures.

BESOINS DE PAIN

Devenez votre propre entraineur : apprenez à vous nourrir de façon apporter à votre corps tout ce dont il a besoin, décennie après décennie, pour fonctionner au maximum de ses possibilités. Le pain est une bonne base pour un entraînement quotidien. Il vous permet de vous assurer facilement et sans casse-tête inutile une alimentation équilibrée, clef d'une longévité réussie.

SOLIDES TARTINES

L'appétit faiblit au fil des ans. Le goût s'émousse et la cuisine devient une corvée. Proposer un pain à tous les repas, c'est s'offrir une base solide et pratique pour varier les menus et apporter à l'organisme au fur et mesure de la journée tout ce dont il a besoin :

- **Des protéines pour limiter la fonte musculaire.** Celles qu'apportent les viandes, poissons, oeufs à mettre au menu au moins une fois par jour, se combineront utilement aux protéines végétales. Les protéines doivent représenter 12 à 15 % de l'apport énergétique quotidien.
- **Du calcium pour entretenir le capital osseux.** Après 50 ans, il est recommandé de consommer au moins 1200 mg de calcium par jour : tartinez un produit laitier à chaque repas et collation (300 mg de calcium = 50 g de fromage fondu (crème de gruyère) = 45 g de roquefort = 30 g de gruyère = 80 g de camembert).
- **De la vitamine D pour mieux utiliser le calcium :** tartines aux oeufs, laitages non écrémés.
- **Des glucides indispensables pour disposer d'une bonne énergie durable et permettre au cerveau de continuer à bien fonctionner :** il a besoin de 120 g de glucose par jour, soit 4 g à l'heure. Les glucides doivent représenter 50 à 55 % de l'apport énergétique total de la journée.

DU MATIN AU SOIR

Le pain permet de varier les menus l'infini. La consommation journalière doit être de 150 à 200 g par jour, soit un quart de baguette à chaque repas.

- **Au petit déjeuner,** il donne de l'énergie pour commencer une nouvelle journée.
- **Au déjeuner,** il aide à se rassasier et apporte les fibres qui aident les intestins devenus parésseux fonctionner.
- **Au goûter,** il apporte au cerveau le petit supplément de carburant qui va le tenir alerte et en éveil jusqu'au soir.
- **Au dîner,** une réconfortante tartine empêchera la faim de réveiller le dormeur.

RÈGLES D'OR : VARIER LES TARTINES

- Remettre à l'honneur le pain perdu, une façon astucieuse et gourmande de prendre sa ration quotidienne de calcium.
- Faire griller les tartines puis les passer au four recouvertes de fromage, d'oeufs brouillés et d'une rondelle de tomate pour en faire un repas chaud et goûteux.
- Ne pas oublier de boire 1,5 l par jour car la soif disparait avec l'âge en même temps que la sensation de faim.
- Si l'appétit s'émiette, fractionner les repas et prendre la ration alimentaire de la journée sous forme de petites collations à base de tartines.

Les garde-fous de l'âge

Au XIX^{ème} siècle, en France, 5 % seulement de la population vivait jusqu'à 60 ans : de nos jours, en moyenne, à 60 ans, un homme a encore 19 ans et une femme 25 ans d'espérance de vie.

Les personnes de 60 ans représentent actuellement plus de 26% de la population française : de plus en plus actifs, énergiques et en forme, les seniors d'aujourd'hui sont en train d'inventer une nouvelle façon de vieillir.

Une étude réalisée par l'Observatoire Cidil de l'Harmonie Alimentaire (OCHA) auprès de 1 000 personnes âgées de 50 à 60 ans dans toute la France a montré que les seniors sont dans leur grande majorité bien dans leur peau et dans leur tête aussi bien que dans leur assiette. Les progrès de la médecine et de la nutrition leur donnent les moyens de lutter contre les deux principaux écueils du vieillissement :

Fonte musculaire : on a mesuré que la masse maigre et en particulier la masse musculaire diminue de 20 à 40 % entre 20 et 80 ans. Mais des études récentes montrent aussi qu'il est possible de refaire du muscle, même à un âge avancé, en associant activité physique et apports protéiques adéquats.

Ostéoporose : la charpente du corps humain est constituée de 208 os dont la masse diminue d'environ 40 à 50 % entre 30 et 80 ans chez la femme, deux fois moins chez l'homme.

Une alimentation quotidienne riche en calcium et en vitamine D permettra à elle seule de réduire le nombre de fractures du col du fémur et de tassements vertébraux à l'avenir.

Bien manger pour bien vieillir, voilà l'un des enjeux que doivent se donner femmes et hommes du XXI^{eme} siècle.

Autant commencer tout de suite !

© Equitable. Mars 2022

Espace Pain Information
le pain

espace-pain.info
info@espace-pain.info • Tél. : 01 44 18 92 16
2, Square Pétrarque - 75116 Paris

LE PAIN L'ÉCHELLE DU TEMPS

Vieillir demande les mêmes efforts et le même type d'alimentation qu'une discipline sportive d'endurance : le Pain est un atout précieux pour nous aider à gravir chacun des barreaux de l'échelle du temps.

GLUCIDES

La baguette apporte 58 % de glucides pour 100 g. Ce sont des glucides complexes qui se diffusent lentement dans l'organisme. Ils doivent constituer 55 % des apports énergétiques journaliers.
Ne vous privez pas de pain !

ÉNÉRGIE

Le pain type baguette apporte 255 kcal pour 100 g. Pensez aux tartines du petit déjeuner pour recharger les batteries épuisées après le jeûn de la nuit.
Le pain, moteur de la forme !

MINÉRAUX

Le pain apporte du potassium, du phosphore et du magnésium dont les teneurs varient selon la farine utlisée.
Le pain, une mine de richesses !

SOLIDITÉ

Le pain est le meilleur support pour consommer, à chaque repas, les produits laitiers qui assurent la ration de calcium quotidienne indispensable l'entretien des os.
Tartinez la solidité !

PROTÉINES

Le pain contient 8 % de protéines. 300 g de pain par jour (1 baguette = 250 g) apportent 20 g de protéines : autant que 100 g de viande, 2 oeufs ou 1/2 l de lait !
Le pain, base de notre alimentation.

TONICITÉ

Les protéines servent à entretenir les os et à empêcher les muscles de fondre. L'association pain et laitage, pain et viandes, poissons ou oeufs est idéale.
Faites croustiller la force !

LIPIDES

Le pain est un aliment pauvre en lipides. Il permet de ré-équilibrer en douceur notre alimentation souvent trop riche.
Le pain nous rassasie bien !

GOÛT

Les lipides donnent du goût aux aliments. Le bon goût du pain permet la gourmandise sans trop de lipides.
Gardez le goût du pain !

FIBRES

Le pain contient des fibres (glucides non assimilables) dont un des rôles est de ralentir la digestion. Elles aideront les intestins les plus paresseux à mieux fonctionner.
Ayez de bonnes fibres avec le pain

CONFORT

Le pain apaise la faim. Une agréable sensation de confort qui nous met de bonne humeur pour la journée.
Gardez le sourire avec le pain !

VITAMINES

Le pain contient des vitamines du groupe B indispensables au bon fonctionnement des cellules et de la vitamine E contenue uniquement dans le germe.
Le pain donne aussi bonne mine !

VARIÉTÉS

Le pain vous propose tout un éventail de variétés (complet, son, seigle, s same, noix...). Sachez les apprécier comme il se doit tout en vous faisant plaisir.
Du pain frais, chaque jour !

Espace Pain Information

le pain

espace-pain.info

©Equitabe. mars 2022