



FRANÇOIS-XAVIER DE G



UIBERT

ÉCOLOGIE HUMAINE

PASCAL GIULIANI

PRÉFACE DU PR HENRI JOYEUX

L'alimentation des seniors

la première des vigilances

Troisième édition

L'ALIMENTATION DES SENIORS

La première des vigilances

Docteur Pascal GIULIANI
avec la collaboration de Bérangère Danigo

L'ALIMENTATION DES SENIORS

La première des vigilances

Troisième édition

Préface du Professeur Henri Joyeux

François-Xavier de Guibert
10, rue Mercœur
75011 Paris

Remerciements

À toutes les personnes qui m'ont soutenu et inspiré par leurs expériences, publications, ouvrages et particulièrement...

À mes maîtres,

– En Gériatologie-Gériatrie, les professeurs Pierre Babeau, Gérard Ziegler de la faculté de médecine de Nice.

– En Diététique et Nutrition humaine, les professeurs Patrick Rampal et Xavier Hebuterne de la faculté de médecine de Nice.

Au professeur Henri Joyeux, professeur de la faculté de médecine de Montpellier, auteur d'un ouvrage que je recommande régulièrement « Changer l'alimentation. Manger mieux et meilleur », Éd. F.-X. de Guibert.

Au professeur Bruno Lesourd, gériatrie et nutritionniste, de la faculté de médecine de Clermont-Ferrand, auteur de nombreux articles médicaux faisant référence dans cette spécialité.

Au docteur Monique Ferry, gériatre et nutritionniste, de la faculté de médecine de Valence, autour d'un ouvrage qui me guide quotidiennement « La Nutrition de la personne âgée », Éd. Masson.

Au docteur Jean Seignalet, praticien hospitalier et maître et conférence de la faculté de médecine de Montpellier, auteur d'un ouvrage passionnant « L'alimentation ou la troisième médecine », Éd. F.-X. de Guibert.

Aux docteurs Pierre Pras et Patrice Bocker, praticiens hospitaliers, gériatres de la faculté de médecine de Nice, auteur de nombreux articles et ouvrages faisant référence dans cette spécialité.

Aux directeurs et aux personnels des structures gériatriques (EHPAD et de long séjour), dans lesquelles j'exerce, pour leur collaboration et la confiance qu'ils m'ont apportée dans la mise en place des protocoles nutritionnels des seniors et particulièrement...

À Michel Tuz, directeur de la structure « les Bougainvillées » et à son conseil d'administration.

À Patricia Hamilton, directrice de la structure « Claire Fontaine – Medica France » et à Christine Jeandel, directeur général du Groupe Medica France.

*À ma femme et ma fille
À mes parents et ma famille
À mes amis*

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	15
Histoire d'une démarche nutritionnelle	19
INTRODUCTION	23
GÉNÉRALITÉS	27
Ce qu'il faut retenir	33
I. LE CORPS HUMAIN, SUBLIME MÉCANIQUE QUI VIEILLIT	35
1. L'hexagone vieillit inexorablement	35
2. Les mécanismes du vieillissement	39
3. Les différents types de vieillissement humain	42
a. Le vieillissement génétique	42
b. Le vieillissement pathologique	43
c. Le vieillissement « modifié »	44
4. La sénescence n'est pas une maladie !	45
Ce qu'il faut retenir	48
II. BIEN MANGER POUR BIEN VIVRE	49
1. L'équilibre nutritionnel du senior	50
2. Les besoins nutritionnels du senior	51
a. L'eau	54

b. Les sucres ou glucides	55
c. Les graisses ou lipides	57
d. Les protéines	59
e. Les vitamines	61
f. Les minéraux	67
g. Les fibres	73
Ce qu'il faut retenir	74
 III. CETTE FRAGILE MÉCANIQUE SE DÉRÈ-	
GLE... COMMENT Y FAIRE FACE ?	75
1. Tranches de vie, morceaux choisis... ..	76
a. L'histoire de monsieur La	76
b. Le récit de madame Ro	78
c. Le cas de madame Mi	80
2. L'évaluation de l'équilibre nutritionnel	82
a. Les apports en eau	82
b. Les apports alimentaires (les ingestats)	84
c. L'indice de la masse corporelle (IMC)	85
d. Les tests sanguins	87
e. L'impédancemétrie	88
3. Les causes de la malnutrition	89
a. Les causes organiques	89
b. Les causes psychologiques	90
c. Les causes médicamenteuses	90
d. Les causes environnementales	92
4. Les différents types de malnutrition	92
a. L'eau est la vie	93
b. Les graisses ou lipides	94
c. Les protéines	95
d. Les sucres ou glucides	97
e. Les fibres	97
f. Les vitamines	97
g. Les minéraux	99

5. Les conséquences de la dénutrition	100
a. Histoire classique d'une dénutrition	101
b. Une illustration significative	101
c. Le cas de monsieur RE	104
Ce qu'il faut retenir	108

IV. BIEN VIVRE SON VIEILLISSEMENT PAR LES ALIMENTS	109
1. Des illustrations évocatrices	110
2. L'alimentation hypotoxique	117
a. L'alimentation méditerranéenne	119
b. La méthode du docteur Catherine Kousmine	126
c. La méthode du docteur Fradin	127
d. La méthode du docteur Seignalet	128
3. L'étude SUVIMAX (Supplémentation en Vitamines et Minéraux AntioXidants)	130
a. Les objectifs	130
b. Le recrutement	130
c. La méthodologie	131
d. Le suivi et la surveillance clinique	131
e. Le bilan	132
4. Ces nouvelles méthodes en 2004	132
Ce qu'il faut retenir	135

V. BOUGEZ-VOUS, VOTRE CORPS VOUS LE RENDRA !	137
1. Le temps passe, les muscles s'effacent...	137
2. Les divers aspects de l'activité physique	138
3. Des résultats persuasifs	139
4. L'excès de poids	142
5. Quelques conseils	142
Ce qu'il faut retenir	144

VI. LE SOJA : L'ATOUT SANTÉ DE L'ALIMENTATION	145
1. Un peu d'histoire	146
2. Composition de la graine de soja	147
3. Caractéristiques et rôle du soja	148
a. Les besoins en protéines	148
b. Les sources de protéines végétales	150
c. Intérêts	151
d. Les différents conditionnements du soja	152
4. Les vertus des protéines de soja en médecine humaine	155
a. L'appareil locomoteur	155
b. Les systèmes cardio-vasculaire et neurologique	156
c. L'appareil urinaire	157
d. Le système immunitaire et les maladies cancéreuses	157
e. Le tissu cutané	159
f. Le traitement de la ménopause	162
5. Les effets indésirables liés au soja	164
6. Utilisation des protéines de soja en institutions spécialisées	168
a. Présentation des trois structures	169
b. Les différents acteurs de cette alimentation	170
c. Usage de la protéine de soja dans ces trois structures	175
d. Quelques exemples diététiques	176
e. Le coût de cette complémentation en protéines de soja	177
f. Les traitements associés et le suivi des patients	177
g. Les résultats obtenus dans ces trois structures	178
h. Tout le monde y gagne !	183
Ce qu'il faut retenir	186

VII. LA PRÉVENTION AU QUOTIDIEN	187
1. La quête d'un mieux-être	187
2. La prévention au cabinet médical	191
3. La diététique du bien-être et la prévention du vieillessement	194
4. Quand le lait de vache devient doux poison... ..	199
5. La protéine de soja, source de jouvence ?	201
6. La supplémentation en vitamines, minéraux et acides gras	203
7. Menus diététiquement équilibrés	206
a. Les menus « type occidental »	206
b. Les menus « style méditerranéen »	209
c. Les dîners festifs	211
Ce qu'il faut retenir	215
 VIII. UN ÉTÉ MEURTRIER	 217
 CONCLUSION	
Qui veut aller loin nourrit sainement sa monture	223
 GLOSSAIRE	 227
 ANNEXE	
Quelques complément nutritionnels utilisés en médecine	241
 BIBLIOGRAPHIE	 245