

NUTRITION DES SENIORS : LES ATOUTS DE LA SOUPE

Conserver une bonne hydratation, assurer des apports caloriques adaptés et diversifiés, respecter les recommandations de consommation de fruits et légumes, donc en vitamines et fibres : des objectifs souvent difficiles à atteindre chez les sujets âgés. La soupe est un moyen simple, facilement applicable et traditionnellement bien accepté pour y parvenir.

Baïsse de la sensation de soif, diminution de l'appétit, altération du goût et de l'odorat, difficultés de mastication et de déglutition : autant de facteurs qui favorisent la dénutrition et la déshydratation chez les personnes âgées. Des troubles qui, à leur tour, altèrent l'activité physique, les capacités cognitives et, de façon globale, la qualité de vie de cette population de plus en plus nombreuse. La soupe a, dans ce contexte, des atouts incontestés et d'ailleurs reconnus depuis fort longtemps.

Des apports hydriques

La soupe est une source d'apport hydrique particulièrement intéressante chez des personnes âgées qui, bien souvent, « oublient » de boire. Or, si la masse maigre diminue avec l'âge, en grande partie par la diminution de la masse musculaire squelettique, les besoins en eau du sujet âgé restent semblables, voire supérieurs, à ceux de l'adulte.

Quelque soit l'âge, le maintien de la balance hydrique est essentiel et repose sur des apports en eau adaptés à la corpulence et bien sûr à l'environnement. Si, normalement, cet équilibre hydrique est régulé par les sécrétions hormonales et la sensation de soif, les personnes âgées (comme les jeunes enfants), chez lesquels ces mécanismes de régulation sont déficients, sont exposés au risque de déshydratation. En effet, le vieillissement entraîne une diminution de la sensation de soif, une diminution de la concentration des urines et une moindre capacité d'excrétion, une diminution de la filtration glomérulaire, une relative résistance rénale à la vasopressine.

Les apports conseillés en eau doivent donc être plutôt plus élevés chez le sujet âgé que chez l'adulte, car les mécanismes de régulation étant moins bien assurés et les déficits sont moins rapidement compensés. Il faut donc au moins 1,5 à 2 litres d'apports hydriques par jour, une partie par les boissons, une partie par les aliments, dont la soupe, qui est à cet égard particulièrement adaptée chez ces sujets

âgés : un bol de 250 ml de soupe apporte 10 à 15 % de leur besoin quotidien en eau.

Facile à consommer

La soupe est un moyen simple pour assurer une consommation régulière en légumes. On sait en effet que consommer cinq fruits ou légumes par jour, comme le Programme National Nutrition Santé (PNNS) le recommande, est difficile à mettre en application, tant pour des raisons culturelles qu'économiques. En variant les apports en légumes, mais aussi les goûts, la soupe peut être proposée en entrée ou en plat principal, aussi bien au déjeuner qu'au dîner. Elle présente aussi l'avantage d'être facile à manger, y compris par des sujets âgés ayant des problèmes de dentition et/ou des difficultés de mastication.

Contre la constipation

Enfin, et ce n'est pas négligeable, en apportant de l'eau et des fibres, la soupe peut contribuer à la lutte contre la constipation, qui est l'un des symptômes les plus fréquents chez les personnes âgées. Sa prévalence est d'environ 8 % chez les adultes, elle atteint respectivement 25 % et 35 % chez les hommes et les femmes âgées. Cette constipation, conséquence de plusieurs facteurs, le ralentissement du péristaltisme intestinal avec l'âge, la diminution de l'activité physique et l'insuffisance de prise de boissons, peut être très douloureuse et très handicapante chez les sujets âgés. Si la soupe est composée d'au moins 1/3 de légumes (hors pommes de terre, légumes secs...), un bol de 250 ml permet d'apporter 1 des 5 portions de fruits et légumes recommandées par jour et, par la même occasion, des fibres en quantité variable.

Autant de raisons qui incitent à recommander aux personnes âgées la consommation régulière, voire quotidienne, de soupes variées.

Dr Christine LE BIHAN

Selon les recommandations des Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3ème édition, Ed Tec&Doc, 2001.

Retrouvez tous les bienfaits santé des soupes toutes prêtes sur notre site www.vivelasoupe.com et dans notre nouvelle brochure « A chaque saison sa soupe... et ses bienfaits » distribuée à l'espace Nutria du salon du MEDEC du 17 au 19 mars 2010.

Syndicat National des Fabricants de Bouillons et Potages
8, rue de L'isly 75008 Paris - Tél : 01.53.42.33.80 - Fax : 01.53.42.33.81
snfbp@wanadoo.fr