



TAGS : senior, nutrition, besoins nutritionnels, protéines, lipides, glucides, eau, fibres, minéraux, vitamines, équilibre alimentaire, menus équilibrés

Communiqué de Presse

Lancement du site www.nutritiondesseniors.fr

Un nouveau site web dédié exclusivement à la nutrition des seniors

En février 2015, le Laboratoire CITRAGE® a mis en ligne un nouveau site internet misant sur la richesse et la pertinence de son contenu afin d'apporter des conseils et une information claire sur le thème de la nutrition des seniors. Vieillir en bonne santé, tel est le défi à relever face à l'allongement de la longévité et l'importance de l'alimentation est désormais établie.

Aujourd'hui, un cinquième de la population a plus de 60 ans. Comment prévenir l'apparition des troubles liés à l'âge qui peuvent faire basculer la personne âgée dans la dépendance ? L'alimentation, combinée à l'activité physique, est appelée à jouer un rôle clé. Même si la santé se construit tout au long de la vie, les enjeux entre nutrition, santé et bien-être deviennent encore plus importants à mesure que l'on avance en âge.

Pour préserver notre capital santé, les pistes à explorer ne manquent pas. Mais l'une des premières étapes est de comprendre les besoins nutritionnels spécifiques des seniors permettant de prévenir ou retarder les troubles physiologiques liés au vieillissement : troubles digestifs, hypertension, fonte musculaire, ostéoporose, surpoids, maladies cardio-vasculaires... En effet, en prenant de l'âge, l'organisme change et ses besoins nutritionnels évoluent.

En novembre dernier, une enquête Opinion Way a révélé que 56% des seniors croient que les besoins nutritionnels diminuent quand on vieillit et 35% qu'ils restent les mêmes (1). Mais c'est une erreur car avec l'âge, les besoins énergétiques augmentent de 15 à 20 % et ceux en protéines de 20 % (soit 1 à 1,2 g/kg/jour) ! Le professeur Bruno Lesourd (CHU de Clermont-Ferrand), spécialiste de la nutrition et de gériatrie, explique que « comme une vieille voiture qui roule vite consomme plus d'essence, l'organisme en vieillissant a un moins bon rendement énergétique ».

Le nouveau site web <http://www.nutritiondesseniors.fr> reflète la volonté de CITRAGE® de fournir au grand public une information nutritionnelle claire sur les besoins des personnes de plus 50 ans.

« CITRAGE a à cœur de battre en brèche les idées reçues sur la nutrition des seniors ; d'informer sur l'impact de la nutrition sur la qualité de vie des seniors et le maintien de leur autonomie ; de renseigner sur les repères nutritionnels adaptés aux besoins des seniors ; de donner, au travers de recettes simples à mettre en œuvre ce à quoi doit ressembler une alimentation adaptée au profil nutritionnel des seniors. » explique le Dr Cécile Loï responsable éditoriale du site internet et présidente directrice générale de CITRAGE®.

Dès la page d'accueil, le visiteur accède à 4 thématiques :

- « Besoins nutritionnels » qui aborde l'évolution des apports en macro et micro nutriments,

- « Test de connaissance » qui est un test rapide et ludique afin de avoir ou en sont nos connaissances,
- « Bien manger pour bien vieillir » : une rubrique proposant des conseils nutritionnels et rappelant les repères du PNNS (programme national nutrition santé) pour les personnes de plus de 50 ans,
- « Idées menus » qui propose une série de menus de saisons adaptées aux seniors

« Les informations scientifiques et médicales présentes sur le site sont rédigées par des professionnels de santé et des scientifiques de très haut niveau mais ne visent en aucun cas à remplacer une consultation médicale. Les menus ont été composés par une diététicienne diplômée. », précise le Dr Cécile Loï.

N'attendez plus et connectez-vous sur <http://www.nutritiondesseniors.fr>

A propos de CITRAGE® :

Créé en 2009, CITRAGE® est un laboratoire de recherche et développement dans le domaine de la nutrition et de la santé. Axes de recherche : dénutrition, vieillissement. Il a développé, en partenariat avec les chercheurs de la faculté des sciences pharmaceutiques et biologiques de l'université Paris Descartes, et commercialise deux produits : un complément alimentaire, MyoCIT®, destiné à prévenir dès 50 ans la fonte musculaire liée à l'âge, et ProteoCIT®, un complément nutritionnel oral adjuvant des traitements de la dénutrition et de la sarcopénie (les indications sont brevetées).

Cette start-up de la santé, labellisée entreprise innovante des pôles par le pôle de compétitivité MEDICEN, est l'une des entreprises françaises les plus prometteuses dans les biotechnologies liées au vieillissement. Plus d'infos, conseils, dossiers et ressources scientifiques : www.citrage.com

(1) [4eme semaine nationale du maintien à domicile des seniors - Dossier d'information](#)

Ce communiqué et des visuels sont téléchargeables dans [l'espace presse](#)

SERVICE de PRESSE

Manon Beaupertuy presse@citrage.fr 06 11 45 09 38

Espace Presse www.citrage.com/qui-sommes-nous/presse/espace-presse

