



## **L'alimentation à partir de 60 ans**

Une alimentation associant équilibre et plaisir est une composante d'un mode de vie sain. Elle fournit à l'organisme l'énergie et les substances nutritives et protectrices indispensables, influence le bien-être physique et mental et aide ainsi à prévenir les maladies. Une alimentation équilibrée protège le système cardiovasculaire, renforce les défenses immunitaires et est déterminante pour le maintien de la masse musculaire et osseuse. Une alimentation et un mode de vie sains peuvent contribuer à rester longtemps en forme et en bonne santé.

Il n'est jamais trop tard pour adopter les bonnes habitudes alimentaires. Nul besoin pour cela d'être spécialiste de la diététique. De petits changements peuvent parfois faire beaucoup.

### **Qu'est-ce qui change à partir de 60 ans?**

- Les besoins en énergie diminuent
- Les besoins en substances nutritives restent les mêmes, voire augmentent

 A partir de 60 ans, on a besoin d'une alimentation apportant moins d'énergie, tout en restant riche en substances nutritives essentielles

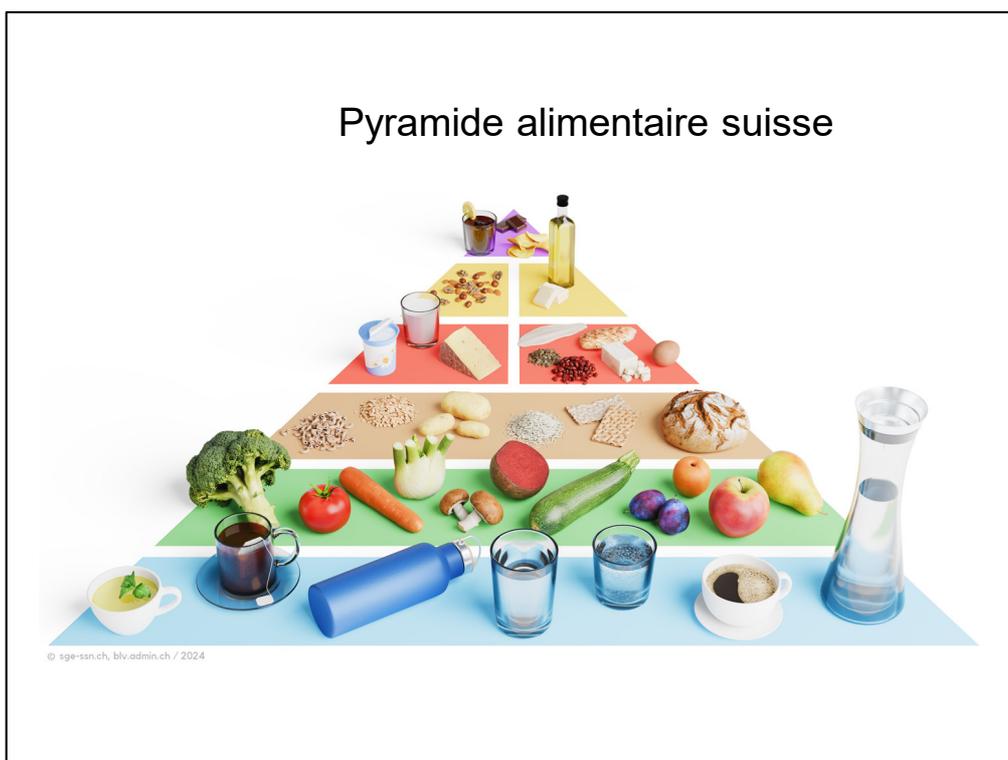
L'organisme change au fur et à mesure que nous vieillissons. Ces modifications sont visibles au niveau des hormones et de la composition corporelle par exemple. La proportion de muscle et la teneur en eau diminuent, tandis que la masse grasseuse augmente. Même si les besoins énergétiques baissent, les besoins en substances nutritives (protéines, vitamines et minéraux) restent les mêmes, voire sont plus importants.

Les besoins en protéines et en vitamine D augmentent par exemple.

Avec l'âge, il nous faut donc une alimentation qui apporte moins d'énergie que précédemment, tout en restant riche en substances nutritives essentielles.

Les besoins individuels doivent être pris en compte. Par exemple, une personne qui fait beaucoup d'exercice a besoin de plus d'énergie qu'une personne moins active physiquement. La taille, le sexe et d'autres facteurs déterminent aussi les différences entre les besoins en énergie et en substances nutritives, qui varient d'un individu à l'autre.

## Pyramide alimentaire suisse



Pour avoir une alimentation équilibrée, qui couvre les besoins, on peut se référer à la pyramide alimentaire suisse.

Elle représente visuellement les éléments d'une alimentation équilibrée, et s'articule autour de deux principes de base essentiels:

1. «Du plus vers le moins au fur et à mesure que l'on monte»: nous avons besoin en plus grande quantité des aliments qui figurent aux étages inférieurs de la pyramide, et en moindre quantité de ceux qui sont représentés aux étages supérieurs. Une alimentation équilibrée ne nécessite aucun interdit, mais passe par une association d'aliments dans de justes proportions.
2. La variété: chaque aliment fournit des substances nutritives différentes. C'est pourquoi il est important de varier le plus possible son alimentation. A savoir: manger des aliments de tous les étages de la pyramide\*, en prenant soin d'alterner les produits d'un même étage.

\*Exception: il n'est pas indispensable de consommer les denrées du haut de la pyramide (snacks sucrés et salés, boissons sucrées et alcoolisées).

## **Recommandations concernant l'alimentation à partir de 60 ans**

- Adopter une alimentation associant équilibre et plaisir, selon les recommandations de la pyramide alimentaire
- Vitamine D ⇒ vitamine D en gouttes
- Iode ⇒ sel de table iodé

Une alimentation conforme à la pyramide alimentaire fournit toutes les substances nutritives nécessaires à l'organisme:

- les protéines, composantes des muscles, des os et des défenses immunitaires;
- les glucides et les graisses, pour l'apport d'énergie;
- les vitamines et les minéraux sans lesquels le corps ne pourrait pas fonctionner;
- les fibres et les substances végétales secondaires: il s'agit des substances présentes dans les aliments d'origine végétale, qui ont de nombreux effets positifs sur la santé.

Cependant, deux substances nutritives sont trop rarement présentes dans les aliments. Il s'agit de la vitamine D et de l'iode. Nos besoins ne peuvent donc pas être couverts uniquement avec une alimentation équilibrée.

- Vitamine D: La vitamine D stimule l'absorption de calcium et la synthèse osseuse, renforce les muscles et prévient ainsi les chutes. L'organisme peut synthétiser lui-même la vitamine D au niveau de l'épiderme grâce à la lumière du soleil. Le soleil n'est cependant pas une source de lumière fiable: l'intensité du rayonnement solaire hivernal diffusé en Europe ne permet pas une synthèse suffisante de vitamine D. De plus la capacité de synthèse cutanée de vitamine D diminue avec l'âge: chez une personne âgée, elle est inférieure d'un quart à celle mesurée chez une personne jeune. L'utilisation de crèmes solaires, justifiée pour la protection de la peau, représente encore un frein supplémentaire à la synthèse de vitamine D par la peau.

Une carence en vitamine D est par conséquent souvent observée chez les personnes âgées. Les sources alimentaires de vitamine D sont limitées. La vitamine D n'est présente en quantité significative que dans les poissons gras, comme le saumon ou la sardine (mais les poissons d'élevage en contiennent moins), les champignons et l'œuf. Les produits laitiers en fournissent aussi, mais en très faibles quantités. Pour les raisons mentionnées ci-dessus, il est recommandé aux hommes et aux femmes de plus de 60 ans de prendre des suppléments de vitamine D (par exemple des gouttes de vitamine D) pour couvrir leur besoin. Parlez-en à votre médecin lors de votre prochaine visite.

- Iode: L'iode se trouve dans le poisson de mer, les œufs, le lait et les produits laitiers. Dans l'ensemble, les aliments présentent toutefois une très faible teneur en iode et n'assurent pas un apport en iode suffisant. C'est la raison pour laquelle il est recommandé d'utiliser du sel de table iodé. Les aliments qui ont été préparés avec du sel de table iodé (p. ex. le pain) peuvent également représenter un précieux apport. Dans le commerce, le sel de table est disponible avec de l'iode ou avec de l'iode et du fluor. Le sel marin qui n'a pas été iodé ne contient que des quantités limitées d'iode.

Nous allons désormais vous présenter les recommandations de la pyramide alimentaire suisse, qui s'adressent à toute personne mobile et en bonne santé de plus de 60 ans.

## Boissons



- Boire tous les jours 1 à 2 litres
- Dans l'idéal: eau du robinet, eau minérale ou infusions de fruits ou d'herbes non sucrées
- Le café et le thé noir permettent aussi de s'hydrater

Les boissons sont classées à la base de la pyramide.

Les boissons ont toutes un point en commun: elles apportent au corps de l'eau en quantité. Cela est important, car l'organisme humain est constitué de plus de cinquante pourcent d'eau et cette eau est indispensable à la bonne marche de toutes les fonctions vitales.

Il est recommandé de boire 1 à 2 litre(s) de liquide par jour, de préférence des boissons non sucrées, comme l'eau du robinet, l'eau minérale, les infusions de fruits ou d'herbes. Les boissons contenant de la caféine, comme le café et le thé noir ou vert, peuvent contribuer à l'hydratation. Avec l'âge, la sensation de soif diminue.

C'est pourquoi le mieux est de s'habituer à boire régulièrement. A savoir à chaque repas, mais aussi entre, même si on n'a pas très soif.

Ne font pas partie de ce groupe de denrées les boissons sucrées (cola, sirop, etc.), les boissons alcoolisées, le lait, les jus et nectars, etc. Elles sont classées à d'autres étages de la pyramide alimentaire.

## Fruits et légumes



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

- «5 par jour»  
2 portions de fruits et 3 portions de légumes
- Varier le plus possible les types et les couleurs

Les légumes fournissent beaucoup de vitamines, sels minéraux, fibres alimentaires ainsi que de précieuses substances végétales secondaires.

Recommandation: Chaque jour 5 portions, de couleurs variées, dont 2 portions de fruits et 3 portions de légumes. 1 portion correspond à 120 g. Il est possible de remplacer de temps à autre une portion par 2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Chaque légume ou fruit présente un spectre différent de précieuses substances nutritives. Plus la consommation de légumes et fruits est diversifiée et les couleurs et les modes de préparation (crus, cuits) varient, plus l'alimentation est capable de fournir la grande diversité de substances nutritives dont l'organisme a besoin.

## Exemples de portions



Une portion (120 g) ne doit pas être pesée, mais peut facilement être mesurée à l'aide des mains. Pour les légumes et les fruits tels que la tomate ou la pomme, une portion correspond à la quantité pouvant être contenue dans une main. Pour les légumes découpés ou surgelés, pour la salade et les petits fruits, les deux mains mises côte à côte pour former un bol donnent une portion (par ex. : petits pois, brocoli, cerises, baies).

## Produits céréaliers et pommes de terre



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

- 3 portions par jour, dont au moins la moitié sous forme céréales complètes
- Pain, flocons de céréales, pâtes, riz, polenta, millet, pommes de terre, ...

Font partie de ce groupe les denrées riches en amidon, qui apportent à l'organisme une énergie facilement disponible. Par exemple:

- le pain, le pain croustillant, les flocons d'avoine ou d'autres céréales;
- les pâtes;
- le riz, le maïs, la polenta, le millet, le quinoa, l'amarante;
- les pommes de terre;

Il est recommandé de manger 3 portions par jour.

Parmi les produits céréaliers, préférez les produits complets, comme par exemple le pain complet, le riz complet, les flocons de céréales complets. Les produits complets sont riches en fibres alimentaires, vitamines, sels minéraux et substances végétales secondaires. Ils régulent la digestion, sont rassasiants et bénéfiques pour la santé de multiples manières.

Les légumineuses, comme les lentilles, les pois chiches ou les haricots rouges appartiennent au groupe « Légumineuses, œufs, viande et autres » en raison de leur forte teneur en protéines. Outre les protéines, elles sont aussi très riches en amidon, de sorte qu'elles peuvent aussi remplacer les féculents susmentionnés. Comme les céréales complètes, les légumineuses sont une source précieuse de fibres alimentaires et d'autres nutriments.

## Aliments sources de protéines



A cet étage de la pyramide, on trouve des aliments qui sont tous de bonnes sources de protéines. L'étage est divisé en 2 groupes distincts. Le groupe «Produits laitiers» et le groupe «Légumineuses, oeufs, viande et autres».

Les protéines sont d'importants éléments de construction de l'organisme (par ex. pour les muscles et le système immunitaire). Les personnes âgées ont besoin de plus de protéines que les adultes plus jeunes. Pourtant, beaucoup de personnes de plus de 60 ans ont un apport insuffisant en protéines. Quand on est âgé, il est donc très important de veiller à avoir un apport suffisant en protéines. Respecter cette règle a de nombreux avantages:

- La meilleure façon de prévenir la perte de masse musculaire est de consommer suffisamment de protéines tout en faisant de l'exercice régulièrement.
- Les protéines sont aussi nécessaires au maintien de la masse osseuse.
- Des muscles et des os bien approvisionnés en protéines permettent de limiter le risque d'ostéoporose, de sarcopénie (diminution de la masse et de la force musculaire) et de fragilité.
- Cela permet de prévenir les chutes et de maintenir l'autonomie et la qualité de vie quand on vieillit.

## Produits laitiers



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

### 3 portions de produits laitiers par jour

#### Exemple pour une journée:

- 2 dl de lait (muesli, café au lait)
- 1 pot de yogourt
- 1 morceau de fromage

Les produits laitiers sont d'excellentes sources de protéines. Ils fournissent aussi beaucoup de calcium, une substance nutritive importante pour les os et les dents. Font par exemple partie de ce groupe d'aliments

- le lait; les yogourts;
- le blanc battu; le séré; le cottage cheese;
- les fromages (à pâte molle, dure ou mi-dure);
- le babeurre; le kéfir; etc.

Attention: le beurre et la crème sont aussi des produits laitiers, mais contiennent très peu de protéines et quasiment pas de calcium. D'un point de vue nutritif, ils ne font donc pas partie des sources de protéines.

Il est recommandé de consommer trois portions de lait ou de produits laitiers par jour. Exemple pour une journée:

- Un petit-déjeuner le matin, avec 2 dl de lait, dans le muesli ou dans un grand café au lait p. ex.
- En collation du matin ou au dessert, après le repas de midi, un pot de yogourt nature (avec des fruits frais p. ex.).
- Pour le repas du soir: du fromage avec du pain. 1 portion de fromage correspond à la taille de deux doigts.

## Légumineuses, œufs, viande et autres



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Chaque jour un aliment riche en protéines comme

- la viande, la volaille, le poisson, les œufs;
- le tofu, les légumineuses, le seitan;
- le fromage, le séré, le cottage cheese.

Varier dans la semaine les différentes sources de protéines.

Les trois portions de produits laitiers couvrent déjà une grande partie des besoins journaliers en protéines. Les produits céréaliers, les pommes de terre et les légumineuses contribuent eux aussi dans une mesure substantielle à l'apport protéique. Toutefois, ces seuls aliments ne suffisent pas toujours à couvrir les besoins en protéines. C'est pourquoi il est recommandé de consommer chaque jour une portion supplémentaire d'un aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, oeuf, tofu, légumineuses, seitan) ou en guise d'alternative, une quatrième portion d'un produit laitier tel que le fromage, le séré ou le cottage cheese.

Comme chaque aliment de cet étage apporte d'autres nutriments précieux, il serait bon de s'assurer d'une certaine alternance dans la durée (par exemple sur une semaine) entre les différentes sources de protéines.

## Graines et fruits oléagineux



- Chaque jour une petite poignée
- De préférence non salés

Les graines et fruits oléagineux sont riches en acides gras de qualité, en fibres alimentaires et en autres nutriments. Les noix sont une excellente source d'acides gras oméga-3.

Il est recommandé de consommer chaque jour une petite poignée de graines et fruits oléagineux, comme par exemple des noix, noisettes, graines de lin ou de tournesol. Il est préférable de choisir des produits non salés.

Les graines et fruits oléagineux peuvent être consommés de différentes manières : en collation, comme pâte à tartiner (p. ex. purée de noix) ou dans un muesli, un yogourt, une salade, un curry de légumes ou encore une soupe.

## Huiles et matières grasses



- Chaque jour, 2 cuillères à soupe d'huile végétale (dont au moins 1 cuillère d'huile de colza)
- Beurre, margarine ou crème avec modération

Ce groupe est composé d'aliments riches en graisse (lipides) tels que :

- Huiles (huiles végétales)
- matières grasses (par ex. : margarine, beurre)
- crème, crème acidulée, lait de coco, mayonnaise et autres

Les graisses sont les nutriments qui fournissent le plus d'énergie (calories). Ils en fournissent deux fois plus que les glucides et les protéines. C'est pourquoi les huiles, matières grasses et autres aliments riches en graisse devraient être consommés avec modération. Cependant, il ne faut en aucun cas y renoncer car ils fournissent à l'organisme des acides gras essentiels et des vitamines liposolubles (par ex. : vitamine E). Les fruits à coque et les graines sont en outre riches en fibres alimentaires, en protéines, en sels minéraux, en vitamines et en substances végétales secondaires.

Il est important de veiller à la qualité, car il existe d'importantes différences dans la composition et la teneur en acides gras plus ou moins utiles.

Recommandation :

- Chaque jour 2 cuillères à soupe (20 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. Etant donné sa composition équilibrée en acides gras, mais aussi grâce à certaines de ses autres caractéristiques, l'huile de colza est une huile très intéressante. On attribue des effets bénéfiques pour la santé aux acides gras

oméga-3 qu'elle contient. Sans compter qu'elle est utilisée de multiples manières en cuisine.

- De plus, une petite quantité (env. 1 cuillère à soupe = 10 g) de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée chaque jour.

## Quelle huile pour quel usage?

### Cuisine à froid (comme les sauces à salade)

- ✓ Huile de colza, huile d'olive, huile de noix, huile de lin, huile de germes de blé, huile de soja...

### Cuisine à faible température (ex.: cuisson à l'étuvée)

- ✓ Huile de colza, huile d'olive, huile de colza HOLL, huile de tournesol HO

### Cuisine à forte température (grillades par exemple)

- ✓ Huile de colza HOLL, huile de tournesol HO

Certains aspects ayant trait à la santé jouent un rôle important lors du choix d'une huile. C'est pourquoi il est préférable d'accorder la préférence aux huiles végétales présentant une composition en acides gras équilibrée avec une bonne teneur en acides gras oméga-3 (huile de colza, huile de noix, huile de lin, huile de germes de blé, etc.). De plus, des critères relevant de la technique culinaire viennent déterminer le choix, car toutes les huiles ou matières grasses ne présentent pas la même stabilité à la chaleur et ne peuvent donc pas être utilisées indifféremment sans qu'il en résulte une déperdition qualitative.

Recommandations :

Utilisation à froid par ex. : pour les sauces à salade, pour affiner le goût des légumes ou des pâtes :

- l'huile de colza (pressée à froid ou raffinée)
- l'huile d'olive (vierge ou raffinée)
- l'huile de noix, l'huile de lin, l'huile de germes de blé, l'huile de soja

Cuisson à température modérée par ex. : pour faire cuire à l'étuvée, à la vapeur, pour faire mijoter

- l'huile de colza (raffinée)
- l'huile d'olive (raffinée)

- l'huile de colza HOLL\*, l'huile de tournesol HO\*\*

Cuisson à température élevée par ex. : pour rôti, frire

- l'huile de colza HOLL
- l'huile de tournesol HO

Que l'huile soit pressée à froid ou raffinée n'a pas une importance majeure du point de vue de la santé car les différences sont minimes. Le choix dépend plutôt du but souhaité. Si l'on a envie d'une huile aromatique pour la cuisine à froid (par ex. : sauce à salade), on prendra une huile pressée à froid. Si l'on préfère une huile au goût neutre et relativement stable pour la cuisine froide ou chaude, on utilisera une huile raffinée. Seules les huiles spécialement raffinées telles que les huiles de friture, l'huile de tournesol HO ou l'huile de colza HOLL supportent toutefois d'être chauffées à des températures très élevées.

\*Huile de colza HOLL : HOLL est l'abréviation de High Oleic/Low Linolenic. Cette huile est obtenue à partir de variétés spéciales de colza. Elle présente une teneur plus forte en acide oléique et plus faible en acide alpha-linolénique que l'huile de colza classique. De ce fait, cette huile est très stable à de hautes températures.

\*\*Huile de tournesol HO : HO est l'abréviation de High Oleic, qui signifie à forte teneur en acide oléique. Cette huile est obtenue à partir de variétés spéciales de tournesol et convient pour la cuisson à température élevée.

## Sucreries, snacks salés & alcool



- Consommer les boissons sucrées, les sucreries et les snacks salés uniquement en petite quantité (0 à 1 portion par jour).
- Les boissons alcoolisées ne devraient pas être consommées quotidiennement.

Les boissons sucrées, les sucreries, les snacks salés et les boissons alcoolisées ne fournissent pour ainsi dire pas de substances nutritives essentielles, mais principalement des «calories vides» issues du sucre, des graisses et de l'alcool. Ces aliments et boissons ne sont pas absolument indispensables, mais ont leur place dans une alimentation équilibrée et ne doivent pas être éliminés. Ils sont à consommer en petites quantités, c'est-à-dire une fois par jour une petite portion de sucrerie ou une petite portion de snack salé ou une petite quantité de boisson alcoolisée.

Une portion correspond par ex. à une ligne de chocolat ou à 20 g de pâte à tartiner chocolatée ou à trois petits biscuits ou à une boule de glace ou à une petite poignée (20 g) de snacks salés ou à un verre (2 dl) de boisson sucrée.

Les boissons alcoolisées ne devraient pas être consommées quotidiennement. Attention: avec l'âge, le corps réagit de manière plus sensible à l'alcool. Par conséquent, des interactions indésirables entre alcool et médicaments peuvent survenir.

### **L'essentiel en bref:**

- Apprécier la variété
- Prendre des gouttes de vitamine D
- Utiliser du sel de table iodé
- Veiller à un apport de protéines suffisant
- Boire régulièrement de l'eau
- Prendre le temps de savourer les repas et manger régulièrement avec d'autres personnes
- Faire de l'exercice tous les jours

- Apprécier la variété et tendre vers les recommandations de la pyramide alimentaire suisse
- Prendre des gouttes de vitamine D
- Utiliser du sel de table iodé
- Veiller à un apport de protéines suffisant
- Boire régulièrement de l'eau
- Les repas ne fournissent pas seulement des substances nutritives et de l'énergie, ils sont aussi une source de plaisir et de détente. Prenez le temps de déguster vos repas. Faites en un moment agréable et savourez dans le calme. Mâchez lentement, en restant à l'écoute de vos sens. Quelle odeur ont les aliments? Quels arômes percevez-vous en mâchant? Quels souvenirs sont associés aux diverses sensations gustatives? Retrouvez de la famille, des amis ou des connaissances pour manger. Car en bonne compagnie, les repas sont encore plus agréables. Cela a une influence positive sur l'appétit.
- L'exercice physique est bon pour le système cardiovasculaire, les muscles et les os. Sans compter qu'il contribue au bien-être. Alors bougez tous les jours, le plus possible. Toutes les activités comptent, qu'il s'agisse de sport, d'activités de plein air ou de tâches quotidiennes. Par exemple : Prendre les escaliers, se promener avec son chien, faire ses courses à pied ou encore le vélo, la danse, la natation, la gymnastique ou des sports de balle....

Autres informations:

[www.sge-ssn.ch/documentation](http://www.sge-ssn.ch/documentation)

[www.sge-ssn.ch/seniors](http://www.sge-ssn.ch/seniors)



Vous trouverez de plus amples informations sur l'alimentation des personnes âgées ainsi que sur d'autres thèmes liés à l'alimentation sur les sites Internet mentionnés ici.

# Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2024



[sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
Société Suisse de Nutrition  
Società Svizzera di Nutrizione

Avec l'aimable soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung

Cette présentation a été réalisée par la Société Suisse de Nutrition SSN, avec l'aimable soutien de la fondation Promotion Santé Suisse et de Beisheim Stiftung.