



L'alimentation à partir de 60 ans

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 riches en substances nutritives essentielles

Pyramide alimentaire suisse

- Du plus vers le moins, au fur et à mesure que l'on monte
- Apprécier la variété



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2011

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 \Rightarrow vitamine D en gouttes
- Iode \Rightarrow sel de table iodé

Boissons



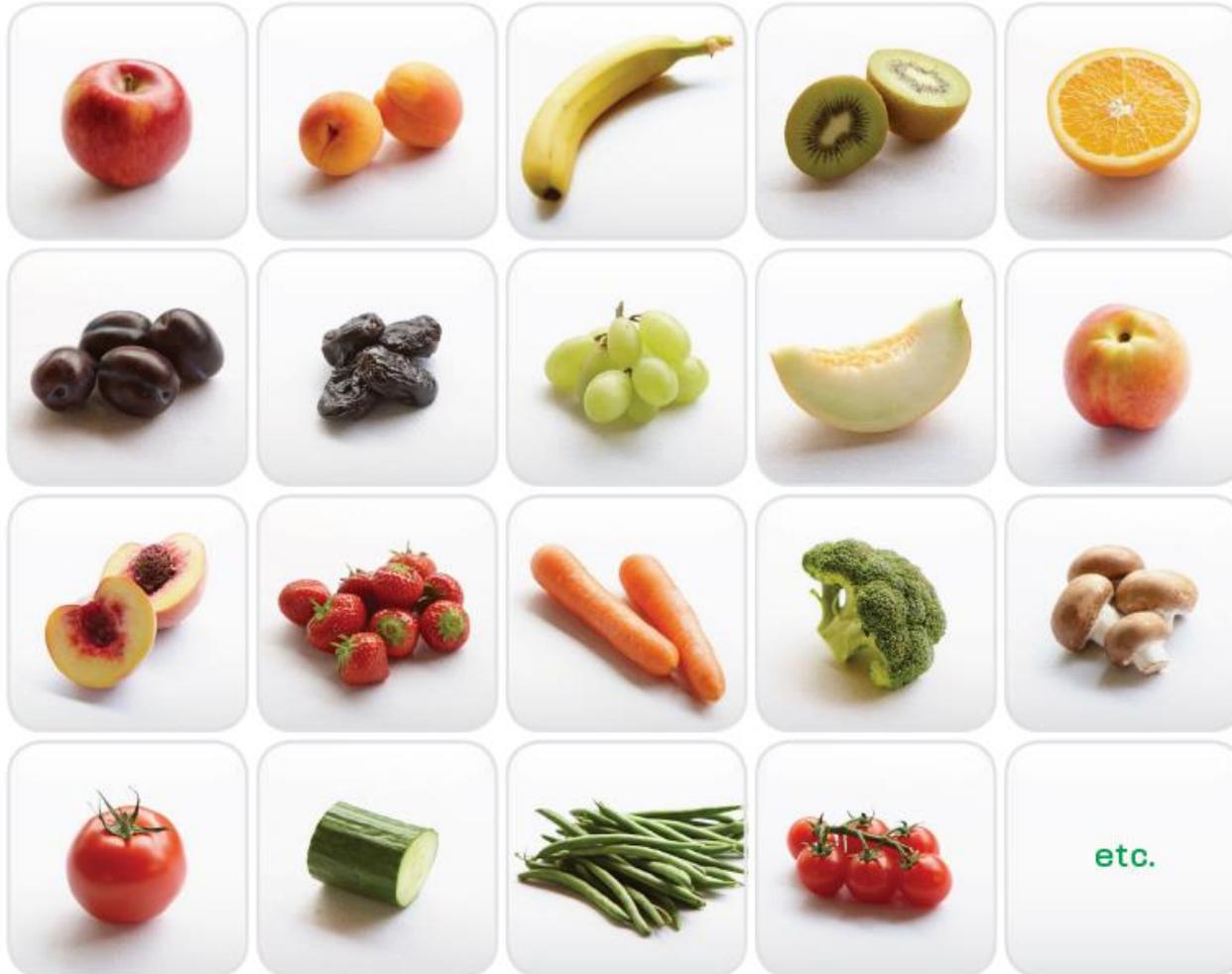
- Boire tous les jours 1 à 2 litres
- Dans l'idéal: eau du robinet, eau minérale ou infusions de fruits ou d'herbes non sucrées
- Le café et le thé noir permettent aussi de s'hydrater

Légumes & fruits

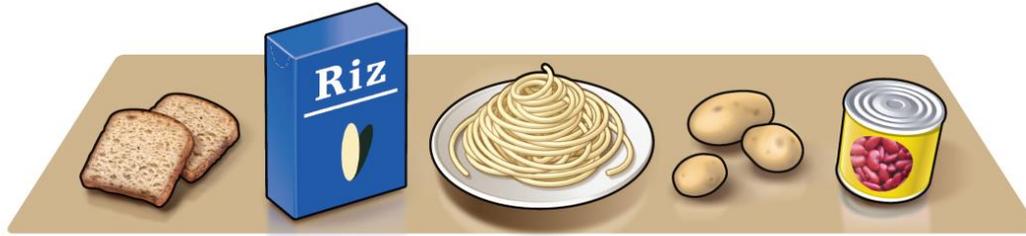


- «5 par jour»
 - 3 portions de légumes et 2 portions de fruits
- Varier le plus possible les types et les couleurs

A quoi correspond une portion?

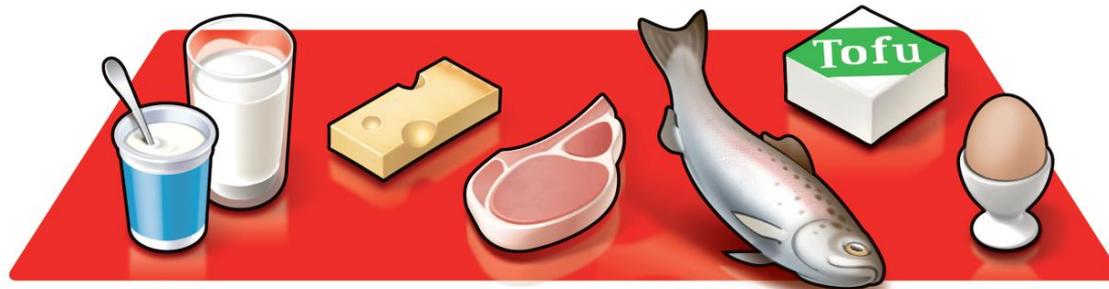


Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

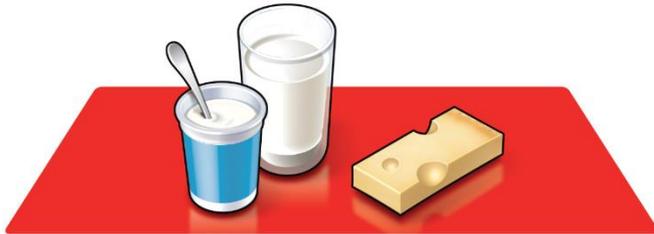


- 3 portions par jour; choisir les produits céréaliers de préférence complets,
- Pain, flocons de céréales, pâtes, riz, maïs, polenta, millet, pommes de terre, lentilles, pois chiches, haricots rouges

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu



Lait & produits laitiers

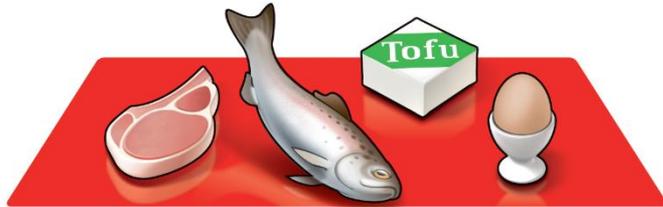


3 portions de lait ou de produits laitiers par jour

Exemple pour une journée:

- 2 dl de lait (muesli, café au lait)
- 1 pot de yogourt
- 1 morceau de fromage (de la taille d'une boîte d'allumette)

Viande, poisson, œufs & tofu



Chaque jour, en plus, un autre 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.

Alterner ces différentes sources de protéines.

Huiles, matières grasses & fruits à coque



- Chaque jour, 2 à 3 cuillers à soupe d'huile végétale (dont au moins la moitié d'huile de colza)
- Chaque jour, une poignée de fruits à coque ou de graines oléagineuses
- Beurre, margarine ou crème avec modération

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

Sucreries, snacks salés & alcool



Consommer avec modération les sucreries, boissons sucrées, snacks salés et boissons alcoolisées

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

Autres informations:

www.sge-ssn.ch/documentation

www.sge-ssn.ch/seniors

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2020



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Avec l'aimable soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2011

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch