



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



L'alimentation après 60 ans - les points essentiels

25 avril 2023

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

Contenu

- Ce qui change à partir de 60 ans
- Une alimentation équilibrée et variée
 - Focus sur les protéines et l'hydratation
- Les compléments alimentaires
 - Focus sur la vitamine D
- Le plaisir de manger
- A quoi ressemble un repas équilibré?
- Informations complémentaires



Ce qui change à partir
de 60 ans

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

Ce qui change à partir de 60 ans

 besoins en énergie (calories)

 besoins en protéines

 besoins en vitamines et minéraux

 perception de la soif diminue

 perception sensorielle des aliments



Manger varié

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

La pyramide alimentaire suisse

- Plus des étages du bas, et moins des étages du haut
- La diversité à chaque étage



Eventuels freins à la diversité

- Habitudes, préférences, croyances
- Diminution de l'appétit
- Manque d'envie ou de capacité de cuisiner
- Solitude
- Intolérances alimentaires, problèmes digestifs, régimes
- Problèmes dentaires
- Modification de la perception sensorielle
- Accès au commerces
-



Les protéines

Les protéines – un nutriment critique

- Les adultes âgés ont besoin de plus de protéines que les jeunes
- Beaucoup de personnes âgées ne mangent pas assez de protéines

Les protéines

- Composantes structurelles importantes du corps
- Indispensables pour les cellules, les muscles, les os et le système immunitaire

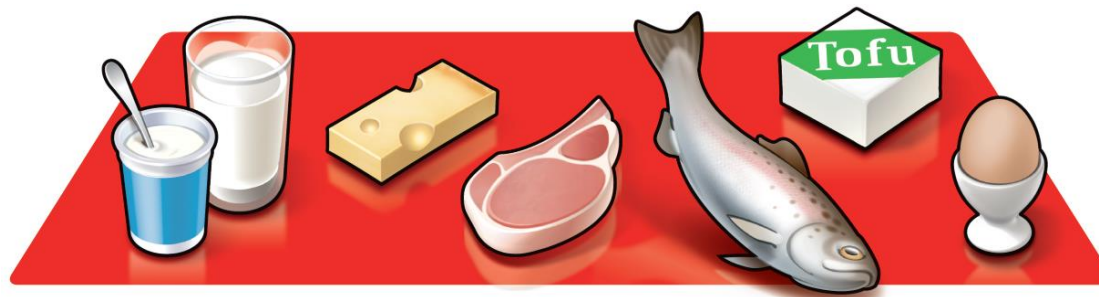
Un apport suffisant en protéines :

- Favorise le maintien de la masse musculaire et osseuse
- Favorise le bon fonctionnement du système immunitaire



Favorise le maintien de l'autonomie

Les aliments protéiques



Lait, yogourt, séré, fromage...



© SGE

Viande, poisson, fruits de mer, oeufs...



Les protéines végétales

- Tofu et Tempeh (à base de soja)
- Seitan (à base de protéine de blé)
- Légumineuses:
lentilles, pois chiches, haricots...
- Houmous (à base de pois chiches)
- (Pain, flocons d'avoine...)



Sources de protéines: 4 portions par jour

3 x produits laitiers

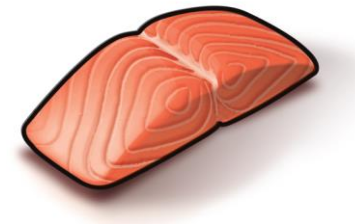
+

1 x autre source de protéine
(par ex. viande, poisson,
oeufs, tofu, légumineuse...)

Exemple:



+



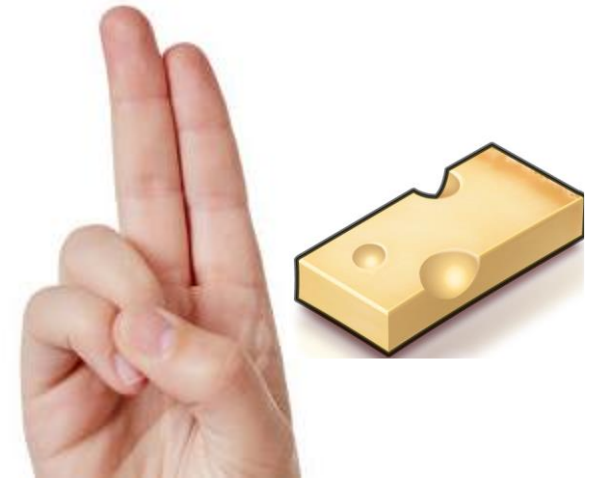
Quelle est la taille d'une portion?



1 verre de lait
(2 dl)



1 gobelet
yogourt, séré ou
cottage cheese
(150-200 g)

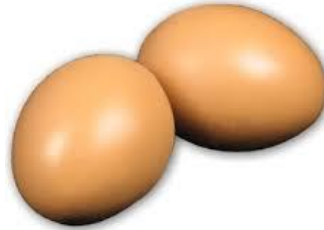


2 doigts de
fromage
(30 g)

Quelle est la taille d'une portion?



100-120 g
viande, poisson, tofu



2-3
oeufs



3-5 c. à soupe
de lentilles
(crués)



Boire régulièrement

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Boissons



- Boire 1-2 litres par jour
- Boire régulièrement: pendant les repas et entre les repas

Boissons à favoriser

- ✓ Eau du robinet
- ✓ Eau minérale
- ✓ Thé aux fruits ou aux herbes (non sucré)

- ✓ Café
- ✓ Thé vert et thé noir

Pour changer:

- ✓ Jus de fruits coupé à l'eau



Boissons à consommer avec modération



Occasionnellement et en petite quantité :

- Boissons sucrées
- Boissons alcoolisées





Les compléments

Compléments:

- Vitamine D



- Iode (sel de cuisine avec iode)



Vitamine D

- Rare dans les aliments, produite principalement par la peau.
- Avec l'âge: baisse de la capacité de production → supplémentation nécessaire **toute l'année**
- La supplémentation en vitamine D diminue le risque de chute et de fracture de la hanche.



Le plaisir de manger

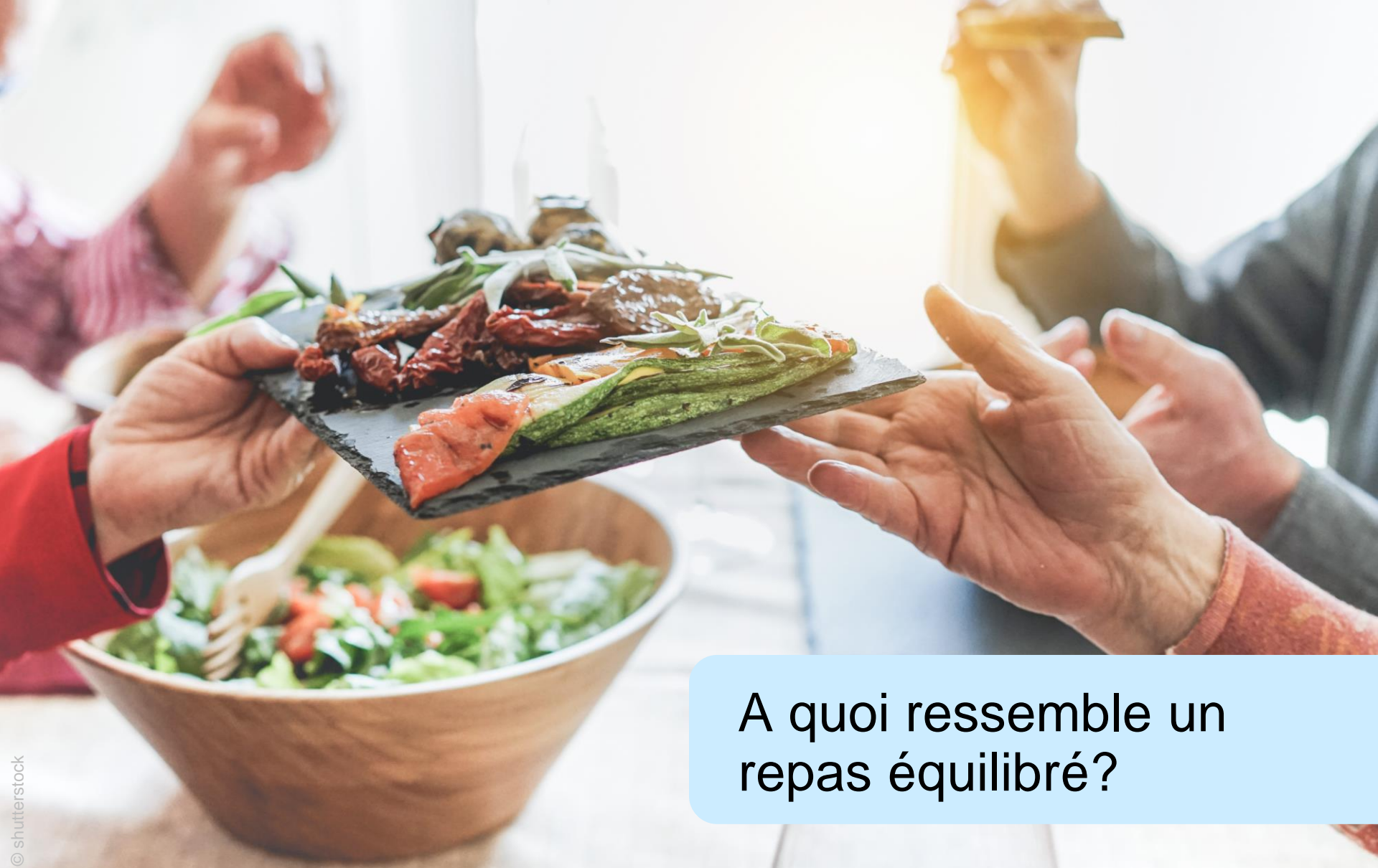
Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Le plaisir de manger

- Prendre le temps pour les repas
- Savourer
- Manger en compagnie
 - Inviter des amis pour cuisiner et/ou pour manger
 - Tables d'hôtes dans les communes
 - Tables d'hôtes sous



<https://www.prosenectute.ch/fr.html> et <https://www.tavolata.ch/fr/>



A quoi ressemble un
repas équilibré?

Un repas équilibré



Savoir plus - manger mieux sgs-ssn.ch

Un repas équilibré se compose en 3 parties



Fruits et légumes

Pain, flocons, pâtes, polenta, pommes de terre, riz, légumineuses

Lait, yaourt, fromage, oeufs, viande, poisson, tofu, seitan...

Un repas équilibré se compose en 3 parties



Fruits et légumes

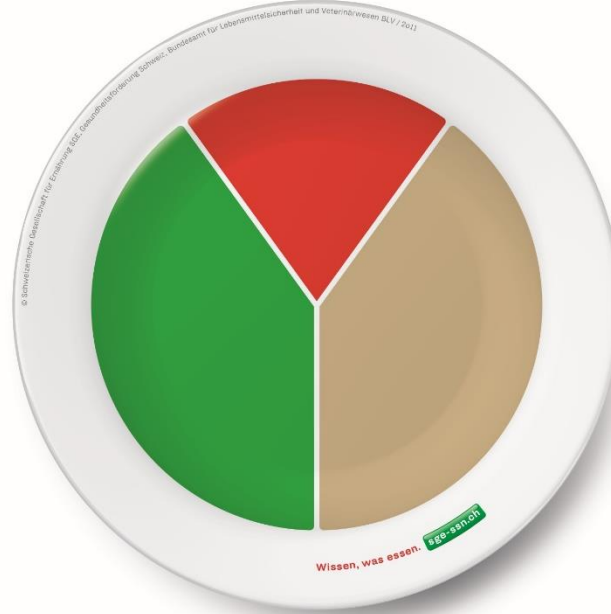
Pain, flocons, pâtes, polenta, pommes de terre, riz, légumineuses

Lait, yaourt, fromage, oeufs, viande, poisson, tofu, seitan...



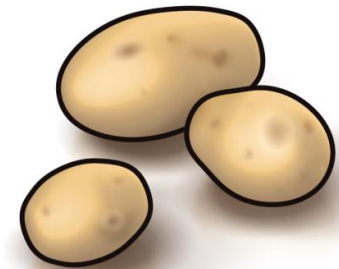
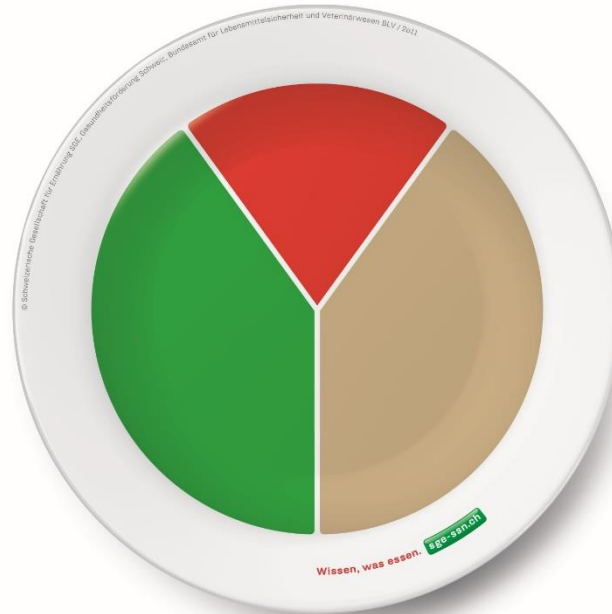
Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch

Exemple: petit-déjeuner



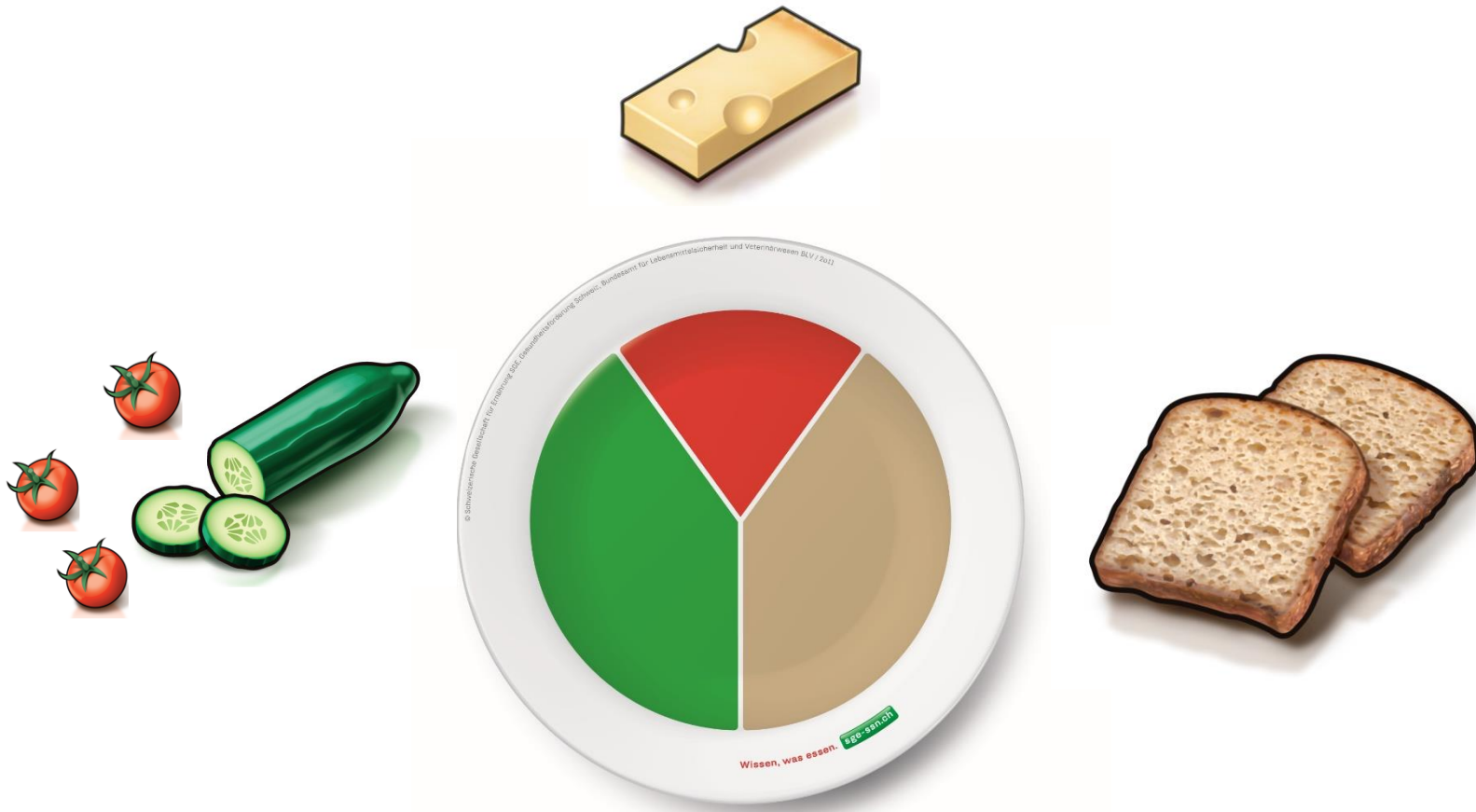
Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Exemple: repas chaud



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Exemple: repas froid

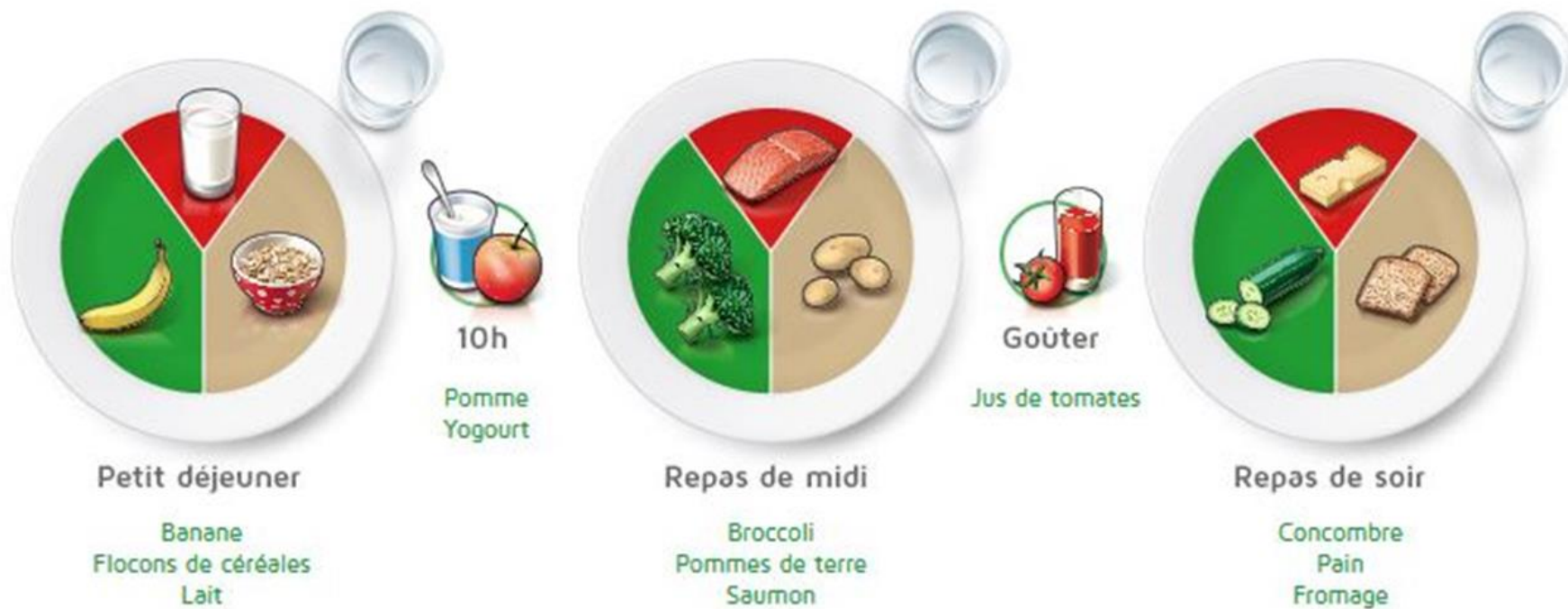


Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Plat mélangé



Exemple d'une journée





Take home messages

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

L'alimentation après 60 ans – en bref



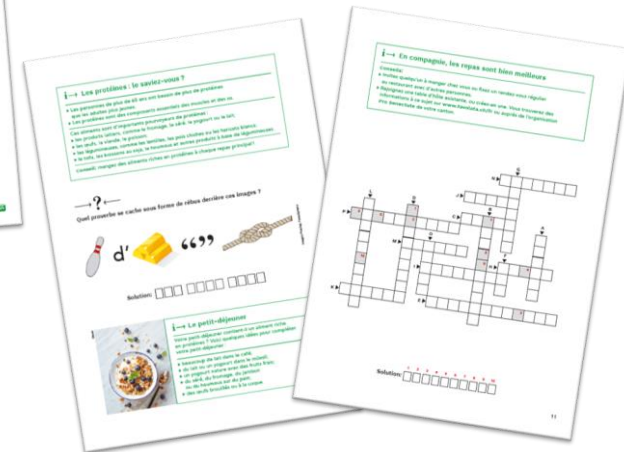
- Une alimentation variée et équilibrée
- Supplément de vitamine D et sel de cuisine iodé
- Suffisamment de protéines
- Une bonne hydratation
- Prendre le temps pour les repas et manger régulièrement en compagnie



Informations complémentaires :
Projet «Alimentation 60 plus»

Matériel de la SSN pour les seniors

- Magazine de jeux
- Feuilles d'information (version courte et longue)
- Dépliant
- Podcasts

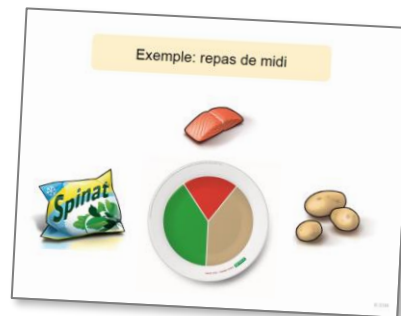


www.sge-ssn.ch/alimentation60plus

Matériel de la SSN pour les multiplicateurs

- Textes bruts
- Exemples de recettes
- Présentation PP avec commentaires


www.sge-ssn.ch/alimentation60plus





Informations complémentaires :
Autres document

E-brochure sur la dénutrition




Faites le test !

Êtes-vous concerné par la dénutrition ?

- Avez-vous perdu du poids involontairement ces dernières semaines ?
 Vos vêtements sont-ils devenus trop amples ?
 Oui Non
- Avez-vous observé une perte d'appétit ces dernières semaines ?
 Oui Non
- Avez-vous moins mangé que d'habitude ces dernières semaines ?
 Oui Non

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions, il est possible que vous souffriez de dénutrition, c'est-à-dire que vos apports alimentaires sont insuffisants (pas assez d'énergie) et/ou qu'il vous manque des nutriments importants, tels que par exemple : protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux.



Dénutrition ? !

1

Documents pour les professionnels

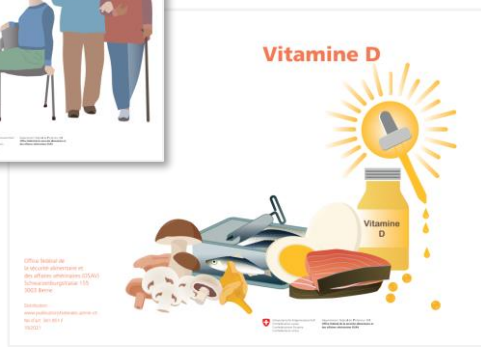
- Commission fédérale de la nutrition (2018): Nutrition et Vieillesse
- OSAV (2019): Recommandations alimentaires suisses pour les seniors
 - Informations pour les personnes qualifiées et les multiplicateurs
- <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home.html>



Matériel de OSAV pour les seniors

- Brochure «Manger sainement pour rester en bonne santé»
- Posters sur plusieurs sujets

<https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home.html>



Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Le shop en ligne de la SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch