

Textes bruts sur le thème de l'alimentation à partir de 60 ans

Les textes suivants sont en libre accès. Merci de bien vouloir en préciser la source : Société Suisse de Nutrition SSN, www.sge-ssn.ch

1 Introduction

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. 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, qui varient en fonction de l'âge, du sexe, du mode de vie et de l'état de santé, doivent également être pris en compte.

2 Equilibre et plaisir

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.

De plus, manger participe aussi de la joie de vivre, car les repas sont à la fois des moments de plaisir, de détente, de contacts et d'échanges.

La pyramide alimentaire suisse et l'assiette optimale fournissent des recommandations concrètes pour équilibrer son alimentation.

2.1 La pyramide alimentaire



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

La pyramide alimentaire illustre une alimentation équilibrée. Les aliments des étages inférieurs sont nécessaires en plus grande quantité, alors que ceux des étages supérieurs suffisent en moindre quantité. Une alimentation équilibrée ne nécessite aucun interdit. Elle résulte de la combinaison des aliments dans une juste proportion.

Téléchargements et informations complémentaires :

- Feuille d'info *Pyramide alimentaire* www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire
- Feuille d'info *L'alimentation à partir de 60 ans* sur www.sge-ssn.ch/seniors/

2.2 L'assiette optimale

L'assiette optimale illustre un repas principal (petit-déjeuner, repas de midi et du soir) équilibré. Elle présente d'une part les aliments qui composent un repas complet et d'autre part les proportions moyennes dans lesquelles se servir de chacun de ces aliments pour que le repas soit équilibré. Ces proportions ne sont pas à prendre au pied de la lettre, car elles dépendent de la nature des aliments composant le menu, et des besoins individuels, mais elles donnent un ordre de grandeur moyen valable pour la plupart des adultes.

Téléchargements et informations complémentaires : www.sge-ssn.ch/assiette



3 Synthèse des principaux conseils sur l'alimentation à partir de 60 ans

Manger suffisamment de protéines

Les protéines sont des composantes importantes des muscles et des os. Les personnes âgées ont besoin de plus de protéines que les adultes plus jeunes, entre autres pour entretenir la masse musculaire et osseuse, ainsi que diverses fonctions corporelles (les défenses immunitaires par exemple).

Conseil :

A chaque repas principal (petit-déjeuner, repas de midi et du soir), mangez un aliment riche en protéines. Exemples :

- Lait, yogourt, séré, fromage ;
- Œufs, viande, poisson ;
- Lentilles, pois chiches, haricots rouges et autres légumineuses ;
- Tofu (à base de soja), houmous (purée de pois chiches), seitan (à base de blé).

Boire régulièrement

Il est recommandé de boire 1 à 2 litres 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. Pour boire malgré tout suffisamment, les conseils suivants peuvent vous aider :

Conseils :

- Habituez-vous à boire régulièrement, pendant et entre les repas.
- Mettez une bouteille d'eau près du lit et buvez un verre d'eau en vous levant.
- Placez une bouteille d'eau dans votre champ de vision, par exemple sur la table de la cuisine, du salon ou de la salle à manger, de façon à penser à boire même en dehors des repas.
- Emportez une bouteille en déplacement.
- Notez tous les jours ce que vous buvez, pour avoir une meilleure idée des quantités que vous consommez.

Fruits et légumes : 5 portions par jour

Les fruits et les légumes contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux, mais aussi ce qu'on appelle des substances végétales secondaires. Ces dernières ont notamment des vertus anti-inflammatoires et un effet hypotenseur. Elles contribuent en plus à la prévention des cancers et maladies cardiovasculaires.

Conseils :

- Mangez tous les jours, 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Une portion correspond à une poignée pleine (ex. : 1 pomme, une poignée de chou-fleur).
- Mangez varié, car chaque légume, chaque fruit contient des substances précieuses qui lui sont propres.

Quelques idées pour consommer plus de légumes et de fruits :

- Préparez un muesli ou un yogourt avec des fruits frais (pour le petit-déjeuner ou en collation).
- Coupez les fruits en petits morceaux faciles à manger, vous les consommerez plus volontiers.
- Complétez les risottos, les gratins, les tartes ou les ragoûts avec des légumes finement émincés.
- Augmentez la quantité de légumes dans les plats uniques et les soupes.
- Prévoyez une petite réserve de fruits et légumes congelés, séchés ou en conserve.
- Buvez un verre de jus de fruit pour remplacer une portion de fruits.

Prendre de la vitamine D

La vitamine D est importante pour les os, les dents et les muscles. L'organisme peut la fabriquer lui-même, mais généralement il ne le fait pas en quantité suffisante. Comme les aliments en fournissent peu, il est judicieux de prendre des gouttes de vitamine D.

Conseils :

- Prenez tous les jours des gouttes de vitamine D.
- Adressez-vous à votre pharmacien ou au cabinet de votre médecin de famille pour un conseil sur le dosage.

Savourer les repas

Un repas savoureux en bonne compagnie est un plaisir et un baume pour l'âme. Si en plus ce repas est équilibré, le corps en bénéficie lui aussi.

Conseils :

- Prenez le temps de déguster vos repas. Asseyez-vous et savourez dans le calme.
- Faites du repas un moment agréable, par exemple avec une table joliment dressée.
- Ne vous laissez pas distraire. Oubliez le journal et le téléphone portable. Eteignez la télévision. Régalez-vous en pleine conscience !
- 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 ?
- Quand on mange en bonne compagnie, on se régale 2 fois plus!
- Invitez quelqu'un à manger ou fixez un rendez-vous régulier au restaurant avec d'autres personnes.
- Rejoignez une table d'hôte existante, ou créez-en une. D'autres informations sont disponibles à ce sujet sur www.tavolata.ch ou auprès de l'organisation Pro Senectute de votre canton.

Favoriser la digestion

Les personnes âgées sont plus sensibles à certains troubles digestifs comme la constipation, la diarrhée, les ballonnements ou les lourdeurs d'estomac. En effet, les performances du système digestif s'amenuisent avec l'âge.

Conseils :

- Faites de l'exercice tous les jours (par exemple des promenades ou du vélo).
- Buvez 1 à 2 litres répartis sur la journée.
- Mâchez bien les aliments.
- Mangez tous les jours des aliments riches en fibres, comme le pain complet, les légumes et les fruits, les légumineuses, les flocons d'avoine, le son, les graines de lin moulues.

Bouger régulièrement

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 !

- Déplacez-vous à pied dès que vous le pouvez, que ce soit pour faire vos courses, rendre visite aux amis ou aller chez le médecin. Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Organisez-vous régulièrement une promenade au grand air, en solitaire ou avec d'autres personnes.
- Réfléchissez à un type de sport ou à un autre moyen de faire de l'exercice physique qui soit source de plaisir. Retrouvez-vous avec vos connaissances pour faire du sport. C'est plus motivant !
- Regardez quelles sont les activités proposées autour de chez vous (par les associations locales ou les organisations Pro Senectute).

Réagir en cas de perte d'appétit

La perte d'appétit peut avoir différentes origines. Il est cependant important de manger régulièrement, en quantité suffisante.

Conseils :

- Répartissez les repas sur la journée ; préférez plusieurs petits repas à trois gros repas.
- Offrez-vous vos plats préférés, ceux qui évoquent votre enfance ou vos vacances.
- Utilisez des épices et des herbes qui dégagent une odeur intense. Cela peut aiguïser l'appétit.
- Mettez de la couleur dans votre assiette et présentez les plats de façon appétissante.
- Retrouvez des amis, des proches ou des connaissances pour les repas.
- Faites beaucoup d'exercice au grand air.

Téléchargements et informations complémentaires :

L'assiette optimale en cas d'appétit diminué : consultez la feuille d'info *L'assiette optimale* www.sge-ssn.ch/assiette

Prévenir les carences

En Suisse, beaucoup de seniors souffrent de dénutrition. Ce diagnostic concerne une personne sur cinq hospitalisées en Suisse. La dénutrition n'est pas toujours visible au premier coup d'oeil, car elle concerne aussi les personnes ayant un poids normal ou étant en surcharge pondérale. L'origine n'est pas seulement une alimentation insuffisante ; cela peut aussi s'expliquer par une alimentation trop peu variée, qui entraîne un manque de certaines substances nutritives.

Les phénomènes suivants trahissent une carence alimentaire :

- Perte de poids non souhaitée dans les semaines précédentes, identifiable au fait que les vêtements sont devenus trop larges.
- Perte d'appétit dans les semaines précédentes.
- Diminution nette des quantités d'aliments consommés dans les semaines précédentes.

On peut être en présence d'une dénutrition quand les personnes ont un apport énergétique insuffisant et/ou absorbent trop peu de substances nutritives comme les protéines, les vitamines ou les minéraux. Dans ce cas, il faut vous rapprocher de votre médecin de famille.

[Brochure Dénutrition ?!](#)

4 Sources

Commission fédérale de la nutrition CFN (2018) : Alimentation chez les personnes âgées. Un rapport d'experts de la CFN.

Keller U, Battaglia Richi E, Beer M, Darioli R, Meyer K, Renggli A, Römer-Lüthi C, Stoffel-Kurt N. (2012) : Sixième rapport suisse sur la nutrition. Berne : Office fédéral de la santé publique, 2012.

Schmid B et al. (2015) : Enquête sur l'alimentation de la génération 50+. Agroscope Science n° 28/2015

Société Suisse de Nutrition (2020) : L'assiette optimale. www.sge-ssn.ch/assiette

Société Suisse de Nutrition (2024) : Alimentation après 60 ans. www.sge-ssn.ch/seniors

Société Suisse de Nutrition (2020) : Cahier de jeux – avec des conseils pour manger et savourer à partir de 60 ans. www.sge-ssn.ch/alimentation60plus

Société Suisse de Nutrition, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (2024) : Recommandations nutritionnelles suisses pour les adultes. www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire

Société Suisse de Nutrition (2020) : Alimentation à partir de 60 ans ». www.sge-ssn.ch/seniors