

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

EN CAS D'APPÉTIT DIMINUÉ



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

L'assiette équilibrée (en haut à gauche) présente, en un coup d'œil, quels groupes d'aliments composent un repas principal équilibré (petit-déjeuner, repas de midi ou du soir) et dans quelles proportions se servir.

En cas d'appétit diminué, l'assiette équilibrée peut être adaptée conformément à l'illustration centrale.

À qui s'adresse cette assiette ?

- Cette assiette s'adresse aux personnes de plus de 65 ans souffrant d'un manque d'appétit. Lorsque les repas principaux sont plus petits, il est recommandé de prendre des collations supplémentaires afin d'assurer un apport nutritionnel suffisant.

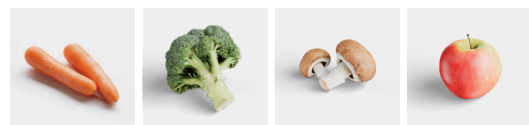
Comment adapter son assiette en cas d'appétit diminué ?

- Un apport suffisant en protéines est particulièrement important chez les personnes âgées pour préserver la masse musculaire et osseuse. Les aliments protéiques devraient être présents à chaque repas principal (y compris au petit-déjeuner) et leur quantité ne devrait pas être réduite.
- Les légumes et les fruits apportent des nutriments précieux (par ex. vitamines, minéraux), mais peu de protéines et d'énergie. Ils rassasient grâce à leur volume. Lors des repas principaux, la part de légumes et de fruits peut être réduite afin de conserver suffisamment d'appétit pour les aliments riches en protéines et les farineux. Pour compenser, des légumes et des fruits peuvent être consommés lors des collations.
- En fonction de l'appétit, la quantité d'aliments farineux peut également être réduite.¹

¹) Même en cas de faible appétit, les aliments farineux devraient toujours faire partie des repas principaux. Ils contribuent eux aussi à l'apport en protéines et sont d'importantes sources d'énergie. Ils permettent d'utiliser les protéines alimentaires comme matériaux de construction pour les muscles et les os (plutôt que pour la production d'énergie).

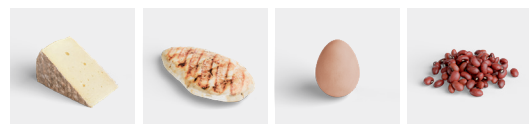
Légumes et fruits

crus ou cuits



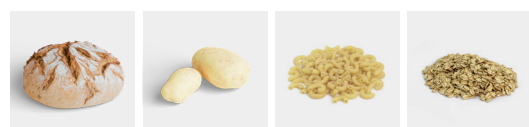
Aliments riches en protéines

fromage, séré, viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses, etc.



Aliments farineux

pain, pommes de terre, pâtes, flocons de céréales, riz, etc.



Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, etc.) sont riches en protéines et en amidon. Dans une assiette équilibrée, elles peuvent être considérées comme un aliment protéique ou farineux.

© sge-ssn.ch, promotionsante.ch, osav.admin.ch / 2026

Pour plus de détails, voir www.sge-ssn.ch/assiette

