



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 riche en substances nutritives essentielles

Pyramide alimentaire suisse



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



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

- 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

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

Exemples de portions



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, ...

Aliments sources de protéines



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

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

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.

Varié dans la semaine les différentes sources de protéines.

Graines et fruits oléagineux



- Chaque jour une petite poignée
- De préférence non salés

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

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 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.

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



Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2024



[sge-ssn.ch](https://www.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