



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Alimentation après 60 ans

Feuille d'info: actualisation 2024

Contenu	Page
_ Introduction	1
_ Qu'est-ce qui change à 60 ans?	1
_ Conseils alimentaires pour les plus de 60 ans	5
_ Sources & Impressum	7

Introduction

L'alimentation joue encore un rôle important à un âge avancé, car notre santé et notre bien-être dépendent dans une large mesure de ce que nous mangeons. Qui ne souhaite pas pouvoir jouir d'une vie autonome et variée jusqu'à un âge avancé! Pour cela il est indispensable de fournir à l'organisme l'énergie nécessaire et tous les nutriments essentiels dans des proportions correctes – mais aussi de manger avec appétit et plaisir. Une alimentation équilibrée et savoureuse, de l'activité physique ainsi qu'un mode de vie actif et sain, caractérisé par de nombreux contacts et actes sociaux constituent le meilleur atout pour vieillir en bonne santé.

La population des plus de 60 ans est très hétérogène et se caractérise par des situations de vie et de santé très différentes. En conséquence, différentes recommandations nutritionnelles s'appliquent selon les situations. La présente feuille d'information s'adresse aux personnes de plus de 60 ans, en bonne santé et mobiles.

Qu'est-ce qui change à 60 ans?

Avec l'âge, le corps se modifie. Des changements apparaissent, par ex. au niveau des hormones et de la composition corporelle. La masse musculaire et la teneur en eau de l'organisme diminuent, ce qui augmente la proportion en graisse. Alors que la consommation d'énergie se réduit, les besoins en nutriments (tels que les vitamines et les minéraux) restent élevés, voire augmentent.

En règle générale les recommandations de la SSN pour les adultes (cf. pyramide alimentaire) s'appliquent également aux personnes de plus de 60 ans en bonne santé. Il convient cependant d'accorder une attention particulière aux aspects mentionnés ci-dessous:

Les protéines

Les personnes âgées devraient consommer une plus grande quantité de protéines que les jeunes adultes, afin notamment de conserver la masse musculaire et osseuse ainsi que différentes fonctions de l'organisme (comme les défenses immunitaires). La manière la plus simple de couvrir ces besoins consiste à consommer chaque jour des aliments riches en protéines tels que les produits laitiers, le poisson, la viande la volaille, les oeufs, le tofu, les légumineuses ou le seitan.

Conseils

- Consommer un aliment riche en protéines à chaque repas
- Introduire un produit laitier au petit-déjeuner, par ex. muesli avec du lait, pain et cottage cheese, café au lait, ...
- Veiller à avoir des sources de protéines variées (par ex. légumineuses, produits laitiers, oeufs, viande, tofu), puisque chaque aliment fournit des nutriments différents.
- La meilleure façon de prévenir la perte de masse musculaire est de consommer suffisamment de protéines tout en faisant de l'exercice régulièrement.

La vitamine D et le calcium

Les chutes entraînant des fractures osseuses se multiplient chez les personnes âgées et sont souvent associées à l'établissement du diagnostic d'ostéoporose. Les facteurs de risque d'ostéoporose sont multiples (cf. feuille d'information «Alimentation et ostéoporose»).

La densité osseuse décroît régulièrement après avoir atteint un maximum vers l'âge de 30 ans. Une importante diminution de la densité osseuse est observée en particulier chez les femmes à la ménopause. Un apport insuffisant de vitamine D et de calcium, une trop grande sédentarité, certains médicaments et une prédisposition génétique sont autant de facteurs d'accélération du processus de dégradation osseuse. Ce dernier peut être ralenti en veillant à un apport suffisant de calcium et de vitamine D et à la pratique régulière d'une activité physique.



La vitamine D

La vitamine D (une vitamine liposoluble) stimule l'absorption de calcium et la synthèse osseuse, renforce les muscles et prévient ainsi les chutes. L'organisme peut synthétiser lui-même la vitamine D au niveau de l'épiderme grâce à la lumière du soleil. Le soleil n'est cependant pas une source de lumière fiable: l'intensité du rayonnement solaire hivernal diffusé en Europe ne permet pas une synthèse suffisante de vitamine D. De plus la capacité de synthèse cutanée de vitamine D diminue avec l'âge: chez une personne âgée, elle est inférieure d'un quart à celle mesurée chez une personne jeune. L'utilisation de crèmes solaires, justifiée pour la protection de la peau, représente encore un frein supplémentaire à la synthèse de vitamine D par la peau. Une carence en vitamine D est par conséquent souvent observée chez les personnes âgées.

Les sources alimentaires de vitamine D sont limitées. La vitamine D n'est présente en quantité significative que dans les poissons gras, comme le saumon ou la sardine (mais les poissons d'élevage en contiennent moins), les champignons et l'œuf. Les produits laitiers en fournissent aussi, mais en très faibles quantités. Une alimentation équilibrée ne suffit pas à elle seule à couvrir les besoins de vitamine D. Il est donc recommandé aux hommes et aux femmes de plus de 60 ans de prendre des suppléments de vitamine D (par ex. sous forme de gouttes) pour assurer un apport suffisant. Parlez-en à votre médecin lors de votre prochaine visite.

Conseil

- prendre chaque jour 20 microgrammes de vitamine D sous forme de gouttes.

Le calcium

Le calcium est l'élément constitutif essentiel des os. Pour permettre la synthèse d'un squelette sain et solide, ou encore pour retarder le plus possible le début de sa dégradation, un apport suffisant de calcium doit être fourni quotidiennement par l'alimentation. Les besoins en calcium des personnes âgées s'élèvent à 1000-1200 mg/jour. En cas d'apport insuffisant de calcium,

l'organisme puise dans le réservoir constitué par les os. Le lait et les produits laitiers sont riches en calcium ainsi que les alternatives végétales au lait, si elles ont été enrichies en calcium (par ex. boisson / yogourt au soja). Quelques légumes (chou, chou plume, épinard), les fines herbes, les légumineuses et les produits à base de céréales complètes contiennent également du calcium. La teneur en calcium de l'eau minérale varie d'un produit à l'autre; celle de l'eau du robinet change d'une région à l'autre.

Avec une alimentation équilibrée, les besoins en calcium sont généralement bien couverts, de sorte qu'aucun supplément n'est habituellement nécessaire. Les personnes qui ne parviennent pas à couvrir leurs besoins en calcium à travers l'alimentation, et en particulier les personnes qui souffrent d'une intolérance au lactose ou d'une allergie au lait, ont avantage à s'adresser à un spécialiste et à aborder le sujet des compléments calciques.

Conseils

- chaque jour, 3 portions de lait et de produits laitiers
- préférer l'eau du robinet ou l'eau minérale riche en calcium
- consommer chaque jour des produits complets
- consommer régulièrement des légumes vert foncé (chou, chou plume, épinard) et des légumineuses

L'apport hydrique

Un apport en liquide suffisant est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, y compris aux performances intellectuelles. Une diminution de la capacité de concentration peut être liée à une déshydratation. Avec l'âge, la sensation de soif de même que la capacité de concentration de l'urine par les reins diminuent. C'est la raison pour laquelle il est impératif que les personnes âgées boivent abondamment, à savoir 1 à 2 litres/jour.

Pour ce faire, il est utile de programmer les repas et les boissons, d'avoir constamment une boisson à portée de main, de se fixer des points de repère et des rappels (heure, voisins, etc.).



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Conseils

- Placer un pot rempli de tisane ou d'infusion de fruits ou une bouteille d'eau minérale sur la table de la cuisine. Le pot ou la bouteille devrait être vide en fin de journée.
- Boire un verre d'eau au lever.
- Boire un verre d'eau avant de se brosser les dents.
- Boire un peu d'eau à chaque fois que vous allez aux toilettes.
- De temps à autre, boire un jus de fruits dilué pour diversifier.
- Les soupes et les bouillons constituent également un bon apport en liquide.
- Emporter une petite bouteille d'eau lors d'une activité prolongée telle que du lèche-vitrines ou une longue promenade.
- Lorsque les pertes hydriques sont augmentées, (temps très chaud, transpiration intense, vomissements, diarrhée, etc.) il est important de compenser par une augmentation de la consommation de boisson.

Les besoins énergétiques

Les besoins énergétiques dépendent essentiellement de l'activité physique. Une personne âgée sédentaire consomme peu d'énergie, mais requiert tout autant de protéines, de vitamines et de sels minéraux que dans sa jeunesse. Une personne âgée très active physiquement consomme plus d'énergie et vit plus sainement: elle peut manger copieusement et il est ainsi plus facile de couvrir les besoins de son organisme en tous les nutriments vitaux sans prendre de poids. Si le poids reste stable, c'est le signe que l'apport énergétique est approprié.

Le poids corporel sain

Comme dans les jeunes années, il est important de veiller à avoir un poids corporel sain avec l'âge et de le maintenir stable, c'est-à-dire ni prendre, ni perdre de poids. Les personnes de plus de 60 ans qui sont en surpoids et en bonne santé ne doivent pas impérativement perdre de poids mais plutôt veiller à être régulièrement actives physiquement.

La situation est différente en cas de surpoids important. Cela peut diminuer la qualité de vie et accroître les risques de maladie (p.ex. maladies cardio-vasculaires et diabète de type 2). Dans ce cas, une perte de poids peut avoir du sens. Elle devrait cependant toujours être accompagnée par un spécialiste (par ex. médecin de famille ou diététicienne).

Lors que l'appétit diminue, il peut être utile de fractionner son alimentation en plusieurs petits repas répartis sur la journée. On peut ainsi prévenir la perte de poids.

Savourer ses repas en compagnie

La dégustation d'un repas est bien plus agréable en bonne compagnie. Les restaurants, les foyers de jour ou les cafétérias des maisons de retraite offrent la possibilité aux personnes âgées vivant seules de manger en compagnie. Dans de nombreuses communes, il existe également tables d'hôte organisées. Les adresses sont disponibles auprès de la commune ou sur www.prosenectute.ch ou www.tavolata.ch. Mais rien n'empêche ces personnes de chercher d'autres personnes partageant les mêmes idées pour cuisiner et manger ensemble. Chaque repas devrait être une fête! Des plats préparés avec amour et rehaussés d'épices et de fines herbes mettent en appétit. Il en est de même des plats bien présentés, car on mange aussi avec les yeux. Une table dressée avec goût et ornée de quelques fleurs ou de bougies crée une atmosphère agréable.

L'activité physique

Une activité physique quotidienne – se promener, gravir des escaliers ou faire de la gymnastique – maintient en forme, aide à prévenir l'embonpoint et favorise le maintien de la masse osseuse et musculaire.

Une activité physique quotidienne – marche, escaliers, gymnastique... – d'au moins 30 minutes renforce le système cardio-vasculaire et contribue à préserver les masses osseuse et musculaire. Elle favorise également la santé mentale et prévient les maladies de civilisation. Les activités sportives telles que le tai-chi, la natation, le cyclisme, la marche rapide, la marche nordique («Nordic Walking»), la gymnastique, la musculation douce, la randonnée et le ski de fond sont très adaptées. Le mouvement peut aussi aisément être intégré aux activités quotidiennes. Il suffit par exem-



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

ple d'emprunter l'escalier au lieu de l'ascenseur ou de l'escalier roulant, de faire ses courses à pied, de se promener longuement dans un parc ou au bord d'un lac, de sortir le chien (des voisins), etc. L'activité physique offre également des occasions de contacts sociaux. C'est la raison pour laquelle un bol d'air frais quotidien ne devrait jamais manquer. Le mouvement augmente finalement les dépenses énergétiques, ce qui peut avoir un effet bénéfique sur le poids. Les personnes physiquement actives peuvent ainsi manger plus copieusement et couvrent par conséquent plus aisément leur besoins quotidiens en nutriments.

La digestion

Les personnes âgées souffrent plus fréquemment de troubles digestifs tels que la constipation, les diarrhées, les ballonnements ou la sensation de réplétion, car la capacité fonctionnelle du système digestif diminue avec l'âge. Mais ces troubles sont parfois dus aux habitudes alimentaires individuelles: manque d'aliments riches en fibres alimentaires, déshydratation (due à un apport en liquides insuffisant), prise de repas trop gras ou trop copieux (absence de fractionnement de l'alimentation en plusieurs petits repas), ou ingestion trop rapide (faible mastication). Un manque d'activité physique, une condition de vie stressante, une tension nerveuse ou une dépression peuvent également être à l'origine de ces troubles.

Une alimentation équilibrée, qui accorde une large place aux aliments riches en fibres alimentaires tels que les produits à base de céréales complètes (au moins 1 portion/jour), aux fruits et légumes (au moins 5 portions/jour) et aux liquides (1 à 2 litres/jour), peut y remédier. Par ailleurs, une bonne mastication stimule la digestion. Le fractionnement de l'alimentation en plusieurs petits repas soulage le système digestif. L'activité physique et les massages de l'abdomen stimulent l'activité intestinale. Il convient de réduire le stress autant que possible. Il existe notamment des cours qui permettent de se familiariser avec de simples techniques de relaxation. Par ailleurs, il peut être utile de discuter d'une situation personnelle difficile avec une personne compétente. La prise de laxatifs sur ordonnance médicale peut être envisagée, mais n'est pas recommandée à long terme. En cas de troubles persistants, il convient de cher-

cher conseil auprès d'un (e) diététicien(ne) légalement reconnu(e) (vous trouverez des adresses sous www.svde-asdd.ch).

À retenir

- Boire suffisamment et régulièrement.
- Consommer des aliments contenant des protéines et du calcium quotidiennement.
- Manger de manière régulière et variée.
- Lorsque l'appétit diminue, il peut être utile de fractionner l'alimentation en plusieurs petits repas répartis sur la journée (par ex. 5-6 par jour).
- Cultiver le fait de manger en compagnie représente un aspect important.
- En cas de perte de poids non souhaitée, contactez votre médecin de famille.
- Prendre des gouttes de vitamine D chaque jour.
- Pratiquer une activité physique régulière, aussi à l'extérieur.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Conseils alimentaires pour les plus de 60 ans

Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme (à l'exception de la vitamine D, voir page 2). Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les quantités indiquées sont données à titre indicatif et dépendent des besoins individuels en énergie et en nutriments. Ceux-ci varient en fonction de l'âge, du sexe, de la taille, de l'activité physique et d'autres facteurs.

Il est souhaitable de préparer les aliments avec ménagement afin de préserver au mieux leur valeur nutritive, d'utiliser un sel iodé et fluoré et de saler les plats avec modération. Les recommandations alimentaires suivantes se basent sur la pyramide alimentaire suisse. **Les passages en gras s'adressent plus particulièrement aux personnes de plus de 60 ans.** En cas de maladie, des recommandations spécifiques sont nécessaires.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Boissons

Chaque jour 1 à 2 litres de boissons non sucrées, de préférence de l'eau du robinet, de l'eau minérale, des tisanes aux herbes et aux fruits. Les boissons contenant de la caféine, comme le café et le thé noir, peuvent contribuer à l'apport en liquide. Une consommation modérée est recommandée. **Préférer les eaux minérales riches en calcium (>300 mg de calcium par litre).**

Attention: compenser les pertes de liquides dues par exemple à un temps très chaud, de la fièvre, une transpiration importante, des vomissements ou une diarrhée!

Fruits et légumes

Chaque jour 5 portions, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g (une poignée). Privilégier les fruits et légumes de saison, si possible de différentes couleurs.

Produits céréaliers et pommes de terre

Chaque jour 3 portions. Dont la moitié au moins sous forme de produits complets.

1 portions correspond à:

75–125 g de pain/pâte (par ex. pâte à pizza) ou

200–300 g de pommes de terre ou

45–75 g de flocons / pâtes / riz / pain croustillant / polenta / couscous / sarrasin / quinoa / farine, etc.

Les légumineuses comme les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges font partie du groupe « Légumineuses, œufs, viande, etc. » de la pyramide alimentaire en raison de leur teneur élevée en protéines. Outre les protéines, ils contiennent également beaucoup d'amidon. C'est pourquoi les légumineuses peuvent aussi être une bonne alternative aux farineux cités ci-dessus.

Produits laitiers

Chaque jour 3 portions de produits laitiers.

1 portion correspond à:

2 dl de lait ou

150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / blanc battu ou

30 g de fromage à pâte dure/mi-dure

60 g de fromage à pâte molle.

Parmi les alternatives végétales se trouvent aussi les boissons / yogourts au soja enrichies en calcium. Les

boissons de riz, aux amandes et à l'avoine contiennent en revanche significativement moins de protéines.

Légumineuses, œufs, viande et autres

Chaque jour 1 portion d'un aliment riche en protéines. Durant la semaine, alterner les différentes sources de protéines (p. ex. légumineuses, tofu, œufs, viande, poisson).

1 portion correspond à :

60 g de légumineuses (poids sec) ou

120 g de tofu / tempeh / seitan nature / autres sources de protéines végétales ou

30-40 g de granulés de soja ou

2-3 œufs ou

100-120 g de viande / poisson / fruits de mer ou

1 portion de fromage, séré, cottage cheese (voir ci-dessus).

Graines et fruits oléagineux

Chaque jour 1 portion de fruits à coque et de graines oléagineuses non salés (p. ex. noix, amandes, noisettes, graines de lin, graines de tournesol). 1 portion correspond à 15-30 g.

Huiles et matières grasses

Chaque jour, 2 cuillères à soupe d'huile végétale (20 g), dont au moins 1 cuillère à soupe sous forme d'huile de colza.

Utiliser le beurre, la margarine, etc. avec parcimonie (max. 10 g par jour). Ne consommer qu'occasionnellement des préparations riches en matières grasses (p. ex. sauces à la crème, fritures).

Boissons sucrées, sucreries et snacks salés

Ne consommer les boissons sucrées, les sucreries et les snacks salés qu'en petites quantités (0-1 portion par jour). Ne pas consommer de boissons alcoolisées tous les jours.

Attention: avec l'âge, le corps réagit de manière plus sensible à l'alcool. Par conséquent, des interactions indésirables entre alcool et médicaments peuvent survenir.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Compléments d'information

- Feuille d'information de la pyramide alimentaire suisse www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire
- Feuille d'information de l'assiette optimale www.sge-ssn.ch/assiette-optimale
- Brochure en ligne «Dénutrition?!» www.sge-ssn.ch/en-cas-de-maladie
- Magazine de jeux pour les plus de 60 ans: www.sge-ssn.ch/seniors
- Podcasts pour les plus de 60 ans: www.sge-ssn.ch/seniors

Consultation individuelle

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) légalement reconnu(e). Il-elle peut être au bénéfice d'un diplôme ES, d'un BSc en Nutrition et diététique ou reconnu par la Croix-Rouge suisse. Vous trouverez des adresses dans votre région sous www.svde-asdd.ch

Sources

- Commission fédérale de la nutrition. Nutrition et vieillissement. Un rapport de la CFN. Berne 2018.
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. Recommandations alimentaires suisses pour les seniors. Informations destinées aux professionnels et aux multiplicateurs. Berne 2019.
- Société Suisse de Nutrition, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires: Pyramide alimentaire suisse pour les adultes, 2024. www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire
Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. Valeurs nutritionnelles de référence suisses, 2022. <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-fr/> (consulté 21.9.2022)

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2024

Le contenu de cette feuille d'info peu être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

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



tabula | Revue de l'alimentation

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



Shop ssn

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



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch/documentation



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux