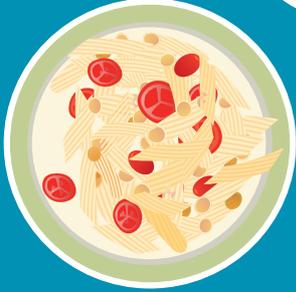
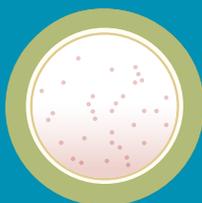
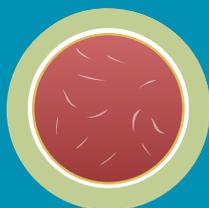
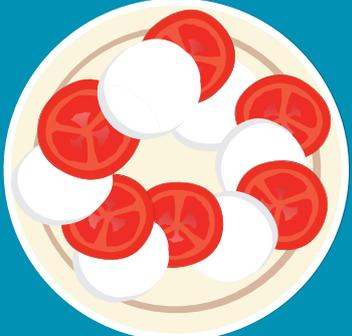




Recommandations alimentaires suisses pour les seniors



Informations destinées aux professionnels
et aux multiplicateurs



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV

Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV

Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV

Recommandations alimentaires suisses pour les seniors

Introduction	3
L'essentiel en bref	4
Recommandations générales pour l'alimentation des seniors	7
Apport énergétique adapté aux besoins et masse corporelle	8
Alimentation variée et régulière	8
Micronutriments importants	12
Importance des protéines	14
Une hydratation suffisante	18
Manger avec plaisir et manger en compagnie	19
Exemples de mise en œuvre des recommandations alimentaires	19
Autres facteurs à prendre en compte	23
Favoriser l'appétit	24
Faciliter la prise alimentaire, la mastication et la déglutition	25
Identifier la dénutrition	27
Prévention de la constipation	28
Favoriser la santé osseuse	29
Respecter les règles d'hygiène en cuisine	29
Encourager l'activité physique	30
Informations complémentaires et interlocuteurs spécialisés	31
Mentions légales	31
Bibliographie	32

Introduction

La population helvétique ne cesse de vieillir. L'espérance de vie en Suisse s'élève à 85,3 ans pour les femmes et à 81,5 ans pour les hommes. Compte tenu de cette tendance, il est important de préserver l'autonomie le plus longtemps possible. Un mode de vie sain et agréable améliore la qualité de vie et contribue à un vieillissement en bonne santé :

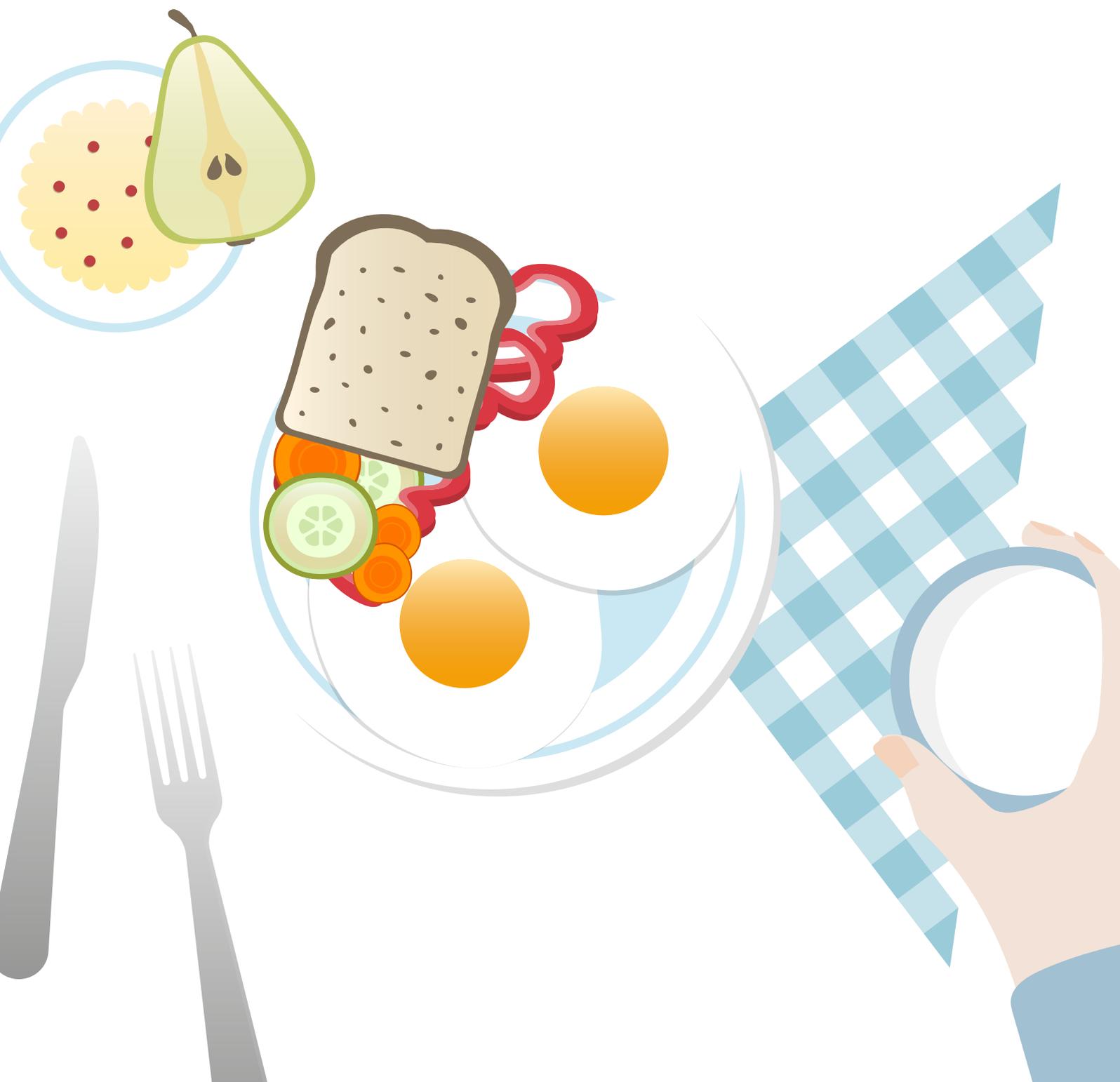
- **une alimentation variée et équilibrée ;**
- **une activité physique régulière ;**
- **une bonne forme intellectuelle et**
- **un réseau social**

Les besoins des seniors peuvent varier sensiblement en fonction de leur état de santé. Les présentes recommandations alimentaires s'appliquent aux seniors qui vivent à leur domicile et qui sont capables de s'adonner à leurs activités quotidiennes en toute autonomie.

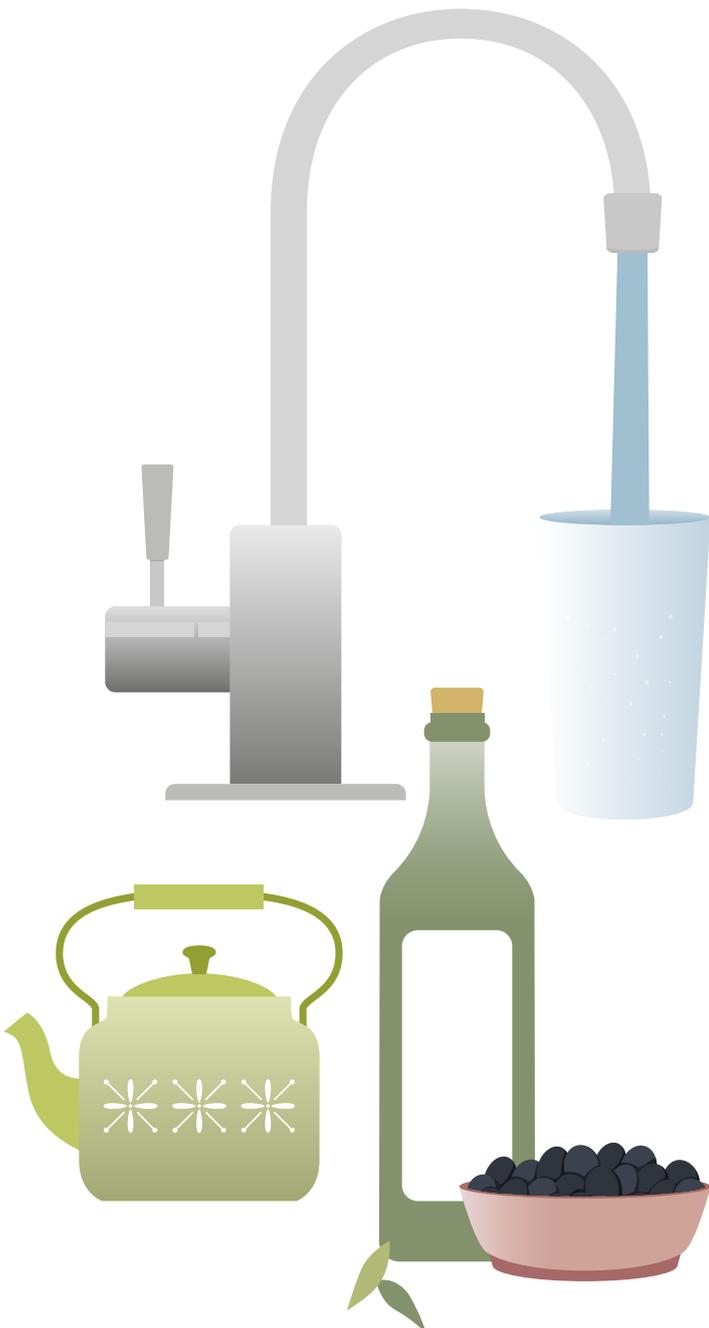
Le présent rapport s'adresse au groupe cible de professionnels suivant : les multiplicateurs ainsi que les collaborateurs d'organisations et d'établissements publics qui accompagnent les personnes âgées sur le plan alimentaire dans le cadre d'un « vieillissement en bonne santé ». Il s'agit par exemple de diététiciens/nes, d'infirmiers/ères, de professionnels de l'aide et des soins à domicile, de travailleurs sociaux, de cuisiniers/ères, de physiothérapeutes et d'orthophonistes.

Les recommandations s'appuient de façon générale sur le rapport « Nutrition et vieillissement » (2018) de la Commission fédérale de la nutrition (CFN) pour les personnes de plus de 65 ans. Néanmoins des mesures de promotion de la santé et de prévention devraient être prises déjà dans les années précédentes. Si la promotion d'un comportement alimentaire sain est une préoccupation centrale à tous les stades de la vie, elle se concentre sur des aspects différents à chaque période. Le présent rapport s'efforce de traiter les principaux enjeux et besoins correspondant au stade de vie des seniors, mais il est souvent nécessaire de faire appel à un professionnel de santé pour ce qui est de leurs besoins spécifiques. À cet égard, le rapport renvoie aux instances compétentes.

L'essentiel en bref



Une alimentation variée et équilibrée contribue à la préservation de l'autonomie et de la mobilité le plus longtemps possible. Voici un récapitulatif des principales recommandations pour une alimentation saine, équilibrée et savoureuse pour les seniors qui vivent en toute autonomie à leur domicile.



Adapter l'apport énergétique aux besoins

- Maintenir un poids aussi stable que possible, tant en cas de corpulence normale que de surpoids
- N'entamer une éventuelle perte de poids que sous la surveillance d'un médecin et d'un/e diététicien/ne reconnu/e



S'hydrater suffisamment

- Boire quotidiennement au moins 1,5 litre, réparti sur la journée
- Privilégier les boissons non sucrées, p. ex. eau minérale ou du robinet, tisane aux fruits ou aux plantes



Manger de façon variée et régulière

- Consommer des fruits et des légumes plusieurs fois par jour
- Manger quotidiennement des produits céréaliers, des pommes de terre ou des légumineuses. Privilégier les produits complets.
- Consommer quotidiennement des huiles végétales, telles que l'huile de colza et l'huile d'olive, ainsi que des fruits à coque non salés
- Prendre au moins trois repas par jour
- Ces principes contribuent à couvrir les besoins en vitamines, minéraux, fibres et acides gras.



Consommer suffisamment de protéines

- Les besoins en protéines sont accrus chez les seniors. Leur organisme a besoin chaque jour d'au moins 1 à 1,2 g de protéines par kg de masse corporelle.
- Les aliments riches en protéines sont p. ex. les œufs, la viande, le poisson, le tofu, le fromage, le séré, le yogourt et le lait. Les légumineuses et les produits céréaliers contribuent également à l'apport en protéines.
- Il est conseillé de diversifier au maximum les sources de protéines.



Se supplémenter en vitamine D

- Absorber quotidiennement 20 µg (= 800 unités internationales) de vitamine D en supplément, pendant toute l'année.
- Aucune autre supplémentation n'est généralement nécessaire. Il convient de consulter un professionnel avant toute prise d'autres suppléments.



Manger avec plaisir

- Prendre en compte les habitudes individuelles pour préserver le plaisir de manger.
- Privilégier les repas en compagnie.



Identifier et traiter la dénutrition

- Prendre contact avec le médecin traitant en cas de perte de poids involontaire.
- Adapter la taille des portions aux besoins individuels. Répartir 5 à 6 petits repas au cours de la journée.
- Composer des repas riches en protéines, notamment au déjeuner.
- Réduire la portion de légumes au profit des protéines et des féculents.
- Boire après ou entre les repas.



Recommandations générales pour l'alimentation des seniors



Le plaisir et la joie sont des facteurs essentiels dans le cadre de l'application des recommandations alimentaires. Outre la préservation de la qualité de vie, une alimentation équilibrée chez les seniors a pour objectif de retarder le plus possible les limitations fonctionnelles de la mobilité, de prévenir les pathologies liées à la nutrition et de permettre un rétablissement rapide en cas de maladie. Il s'agit certes de couvrir les besoins en énergie et en nutriments, mais aussi de veiller aux préférences, aux aversions, aux traditions alimentaires, aux contacts sociaux, etc. de chaque individu.

Les paragraphes suivants énoncent les principaux aspects et recommandations concernant les seniors dans la pratique. Des informations scientifiques supplémentaires sont disponibles dans le rapport de la CFN « Nutrition et vieillissement (2018) » (en allemand).



Apport énergétique adapté aux besoins et à la masse corporelle

Les besoins énergétiques varient sensiblement d'un individu à l'autre et dépendent de nombreux facteurs, tels que la composition corporelle, l'activité physique, le sexe, l'état de santé et le stress. La masse musculaire diminue avec l'âge, ce qui réduit les besoins énergétiques. La baisse de l'activité physique entraîne elle aussi une chute des besoins énergétiques et accentue encore la perte musculaire. Dans le même temps, une pathologie peut faire augmenter ces besoins, tout en réduisant l'appétit.

Dans la pratique, la courbe de poids est un bon indicateur pour évaluer l'apport énergétique des seniors en bonne santé. Ceux-ci doivent autant que possible maintenir un poids stable, qu'ils soient de corpulence normale ou en surpoids. Cela permet à long terme de réduire le risque de dénutrition et de pathologies chroniques, comme le diabète de type 2 et les maladies cardio-vasculaires. Ainsi, il est également plus facile de préserver l'autonomie et la qualité de vie. Les proches doivent être sensibilisés à la question des variations de poids et solliciter, au besoin, l'aide d'un professionnel.

Même en cas d'obésité et de morbidités correspondantes, une réduction du poids n'est généralement pas recommandée. Elle ne devrait être prescrite et accompagnée par un professionnel qu'après une évaluation exhaustive de l'état de santé général. Une perte de poids s'accompagne la plupart du temps d'une diminution supplémentaire de masse musculaire, ce qui n'est pas souhaitable. En cas de perte de poids involontaire ou de prise de poids continue, il est recommandé de prendre contact avec le médecin traitant et de faire appel à un/e diététicien/ne reconnu/e. À titre indicatif, l'apport énergétique recommandé est de 25 kilocalories (kcal) par kg de masse corporelle par jour. Un apport quotidien inférieur à 21 kcal par kg de masse corporelle accroît le risque de dénutrition et d'apparition d'une fragilité.



Alimentation variée et régulière

Une alimentation variée et équilibrée ainsi que le plaisir de manger régulièrement permettent un apport suffisant

de tous les nutriments nécessaires aux personnes âgées. La vitamine D constitue cependant une exception (voir tableau 1).

La pyramide alimentaire suisse est un outil d'aide à la mise en œuvre d'une alimentation adaptée aux besoins dans la vie quotidienne. Elle illustre les principes d'une alimentation équilibrée, en laissant une marge de manœuvre suffisante pour personnaliser la composition des repas selon les goûts et les habitudes de chacun. Les aliments sont divisés en catégories et classés par ordre d'importance. Les aliments situés en bas de la pyramide doivent être consommés en grande quantité ; ceux situés en haut, en faible quantité. Une alimentation équilibrée repose sur les proportions correctes des aliments. Il convient de prendre en compte les différentes catégories d'aliments ainsi que les différents aliments au sein de chaque catégorie.



Boissons

Voir le chapitre « Une hydratation suffisante »



Fruits et légumes

Les fruits et légumes sont essentiels pour couvrir les besoins en micronutriments des seniors. Ils sont riches en fibres, en vitamines tels que les folates, en minéraux et en substances végétales secondaires.

Les principales recommandations :

- 5 portions par jour (2 portions de fruits, 3 portions de légumes)
1 portion = 1 poignée (env. 120 g) ou 2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté)
- Sélectionner des produits aussi divers que possible, de préférence régionaux et de saison
- Varier les modes de préparation. Si possible, penser aussi à les consommer crus ou peu cuits. Une cuisson longue dans un grand volume de liquide entraîne une perte de vitamines et de minéraux.



Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

Les produits céréaliers, les pommes de terre et les légumineuses sont d'importantes sources d'énergie. Les produits complets permettent notamment de couvrir les besoins en fibres. Ils apportent en outre des folates ainsi que d'autres vitamines et des minéraux.

Les principales recommandations :

- 3 portions par jour
 - 1 portion =
 - Pain : 1½-2½ tranches (75-125 g) ;
 - Pain croustillant : 3-5 tranches (45-75 g) ;
 - Flocons : 4-8 cuillères à soupe bombées (45-75 g) ;
 - Riz (cuit) : env. 1-1½ tasse (45-75 g cru) ;
 - Pâtes (cuites) : env. 1¼-2 tasses (45-75 g crues) ;
 - Légumineuses (trempées / cuites) : env. 1-1½ tasse (60-100 g crues) ;
 - Pommes de terre : 3-5 pommes de terre de petit calibre (taille d'un œuf) ou 2-3 pommes de terre moyennes (180-300 g).
- Pour les céréales, il convient de privilégier les produits complets, p. ex. le pain complet, le riz complet, les flocons de céréales complètes et les pâtes complètes.
- Les légumineuses, p. ex. les lentilles, les pois chiches, les haricots blancs, les haricots Borlotti, les haricots rouges et les fèves de soja, constituent une source de glucides, mais sont également riches en protéines de qualité.

Quel pain choisir ? Compte tenu de sa forte teneur en fibres, il est conseillé de choisir du pain complet. Les pains fabriqués à partir de farines complètes finement moulues, sans graines, sont plus faciles à mastiquer (p. ex. toasts complets). Pour varier, il est également possible d'opter pour du pain bis, du pain blanc, de la tresse au beurre ou des croissants.

Vrai pain complet ? Lors de l'achat du pain, il est conseillé de regarder attentivement l'emballage. Une croûte avec des graines ou d'une couleur foncée ne signifient pas nécessairement qu'il s'agit de pain complet. Seules la mention « farine complète » dans la liste des ingrédients ou les informations fournies par le boulanger permettent de connaître avec certitude la composition du produit. Il ne faut pas hésiter à poser des questions. Dans certains supermarchés, les différentes sortes de pain sont signalées par un code couleur.



Produits laitiers, viande, poisson, œufs, tofu

Voir le chapitre « Importance des protéines »



Huiles, matières grasses et fruits à coque

Les matières grasses sont riches en acides gras essentiels et en vitamines liposolubles. Il convient de veiller avant tout à leur qualité. Etant donné que leur valeur énergétique est élevée, elles ne devraient pas être consommées en trop grande quantité.

Les principales recommandations :

- 20-30 g (2-3 cuillères à soupe) d'huile végétale (de colza, d'olive) par jour, dont au moins la moitié d'huile de colza.
- 1 poignée (20-30 g) de fruits à coque ou de graines non salés par jour. Ces aliments sont source de fibres, minéraux, vitamines et substances végétales secondaires.
- Le beurre, la margarine, le saindoux, la crème, la mayonnaise, la crème fraîche et le lait de coco doivent être consommés avec modération.
- Les olives et les avocats sont des fruits oléagineux. Ils appartiennent également à la catégorie des huiles et matières grasses, et sont riches en acides gras essentiels pour la santé.

Quelle huile pour quelle utilisation ? Les huiles de colza et d'olive se prêtent particulièrement bien à la cuisine froide. En effet, les huiles pressées à froid sont sensibles à la chaleur et ne doivent être utilisées que pour ce type de préparations. Pour la cuisson à basse température, il est indiqué de privilégier l'huile de colza raffinée ou HOLL, l'huile d'olive raffinée ou l'huile de tournesol HO. L'huile de colza HOLL et l'huile de tournesol HO restent stables lorsqu'elles sont exposées à la chaleur et peuvent également être utilisées pour faire dorer ou frire les aliments.

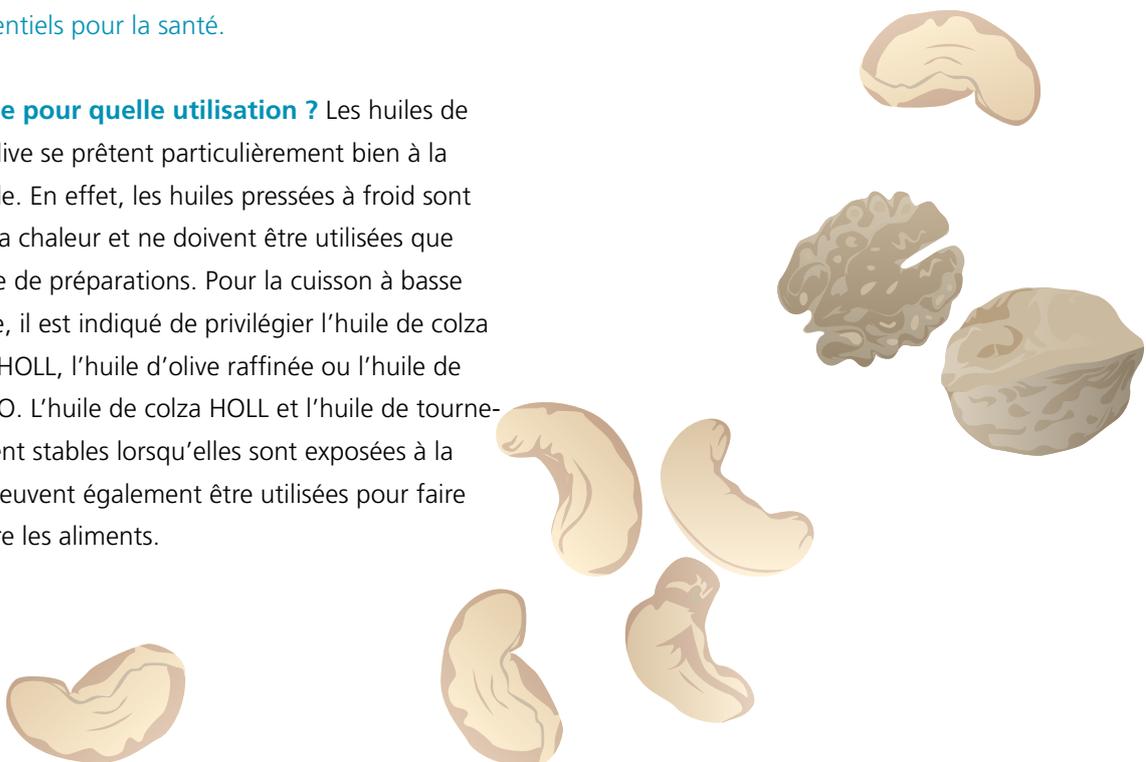


Sucreries, snacks salés et alcool

Les aliments appartenant à cette catégorie sont généralement riches en sucre et/ou en sel et doivent par conséquent être consommés avec modération. L'alcool a un apport énergétique très important et diminue l'absorption de nutriments essentiels. Avec l'âge, l'organisme y réagit plus sensiblement.

Les principales recommandations :

- Exemples de portion :
 - 1 barre de chocolat (20-25 g) ;
 - 2-3 biscuits ;
 - 1 boule de glace (30-50 g) ;
 - 1 petit morceau de gâteau (env. 50 g) ;
 - 2,5 dl de boisson sucrée ;
 - 1 poignée d'en-cas salés, p. ex. chips ou sticks salés (20-30 g) ;
 - 1 dl de vin ou 2-3 dl de bière.





Micronutriments importants

Les besoins en vitamines et minéraux restent les mêmes tout au long de la vie. Cependant, avec l'âge, l'absorption de certains nutriments diminue, et l'apport peut devenir insuffisant à la suite d'une modification des habitudes alimentaires. Le tableau 1 récapitule les micronutriments les plus importants pour les seniors.

Il est généralement inutile de se supplémenter, sauf en vitamine D. Il est recommandé de consulter le médecin traitant et un/e diététicien/ne reconnu/e, notamment dans les cas suivants :

- traitement médicamenteux à long terme ;
- prise simultanée de plusieurs médicaments (interactions !) ;
- pathologies physiques chroniques ou psychiques ;
- suppression des aliments d'origine animale (alimentation végétalienne) ;
- intolérance connue ou supposée au lactose, au gluten ou à d'autres aliments ;
- perte de poids involontaire.



Tableau 1 : Micronutriments importants pour les seniors

Vitamines / minéraux	Apport quotidien recommandé	Sources notables	Fonction	Importance pour les seniors
Folates (vitamine B9)	Équivalent de 300 µg	Légumes verts, haricots et pois chiches, fruits, fromage, œufs, foie	L'acide folique assure une fonction importante dans la division et le renouvellement cellulaires, ainsi que dans le métabolisme de certains acides aminés.	Le risque de carence en acide folique s'accroît avec l'âge car l'apport est souvent insuffisant. Certains médicaments ou la consommation chronique d'alcool peuvent constituer un risque de carence.
Cobalamine (vitamine B12)	4,0 µg	Aliments d'origine animale, tels que le foie, la viande, le poisson, les œufs, le fromage et les produits laitiers	La vitamine B12, qui entre dans la composition d'enzymes, participe à différentes réactions métaboliques.	Le risque de carence en vitamine B12 augmente avec l'âge. L'absorption dans le tube digestif supérieur peut être altérée par une gastrite atrophique ou certains médicaments.
Les folates et la vitamine B12 participent conjointement à la dégradation de l'homocystéine, un intermédiaire métabolique. Si des symptômes de carence apparaissent, p. ex. une anémie, il convient de toujours prendre en considération ces deux types de vitamines.				
Vitamine D	20 µg (= 800 unités internationales)	Poissons gras, tels que le saumon, le thon, le maquereau et le hareng	La vitamine D est importante pour la régulation du métabolisme du calcium et du phosphore, ainsi que pour la santé osseuse. Elle contribue au fonctionnement des muscles et du système immunitaire et joue par conséquent un rôle essentiel dans la prévention de la sarcopénie et de l'ostéoporose. Particularités : la vitamine D ne provient qu'en petite proportion de l'alimentation et est majoritairement endogène, c'est-à-dire qu'elle est synthétisée au niveau de la peau lors de l'exposition aux UV (exposition au soleil).	Les seniors présentent souvent une carence en vitamine D. Sa production par l'organisme lui-même diminue nettement avec l'âge. Une supplémentation de 20 µg par jour (= 800 unités internationales) est donc recommandée tout au long de l'année.
Calcium	1000 mg	Principalement le lait et les produits laitiers, mais également les haricots séchés, les fruits à coque, les épinards, le tofu, l'eau minérale riche en calcium (> 500 mg/litre)	Composant des os et des dents, le calcium assure une fonction de soutien important. Il est nécessaire à la stabilisation des membranes cellulaires, à la coagulation ainsi qu'aux muscles et au système nerveux. L'absorption du calcium dans l'intestin est nettement améliorée par la vitamine D.	Avec l'âge, l'absorption du calcium dans l'intestin diminue, et l'élimination par les reins s'accroît.

Légende : 1 µg d'équivalent folates = 1 µg de folates alimentaires = 0,5 µg d'acide folique synthétique

Les recommandations relatives aux nutriments s'appuient essentiellement sur les valeurs de référence 2018 pour l'apport en nutriments des sociétés germanophones de l'alimentation (provenant d'Allemagne, d'Autriche et de Suisse) et le rapport de la CFN « Carence en vitamine D » (2012). Ils s'appliquent aux personnes de 65 ans et plus.



Importance des protéines

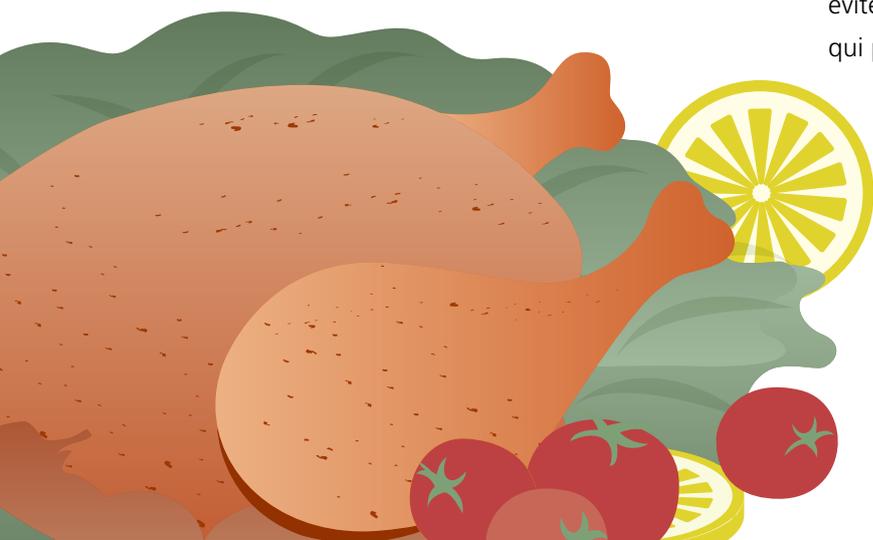
Si les glucides et les lipides représentent les principales sources d'énergie pour notre organisme, les protéines jouent avant tout un rôle structurel pour les cellules et différents tissus, comme les muscles. Les protéines contribuent également au système immunitaire et à garder des os en bonne santé. Les besoins en protéines des seniors sont plus élevés que ceux des jeunes adultes. Cela s'explique notamment par les facteurs suivants :

- La capacité de développement musculaire s'affaiblit à partir de 50 ans, ce qui entraîne une diminution de la masse et de la puissance musculaires. L'inactivité physique et la réduction de la consommation de protéines favorisent ce processus et sont même susceptibles d'accentuer la diminution de la masse osseuse liée à l'âge.
- Pour stimuler la création de protéines musculaires, il faut plus de protéines que dans le jeune âge.
- Les besoins en protéines peuvent également être accrus par des processus inflammatoires liés à des maladies chroniques.
- Une perte d'appétit ou une modification du goût ou de l'odorat peuvent conduire à une baisse de l'apport en protéines.

Recommandations relatives à l'apport en protéines pour les seniors

- Apport en protéines quotidien : au moins 1,0 à 1,2 g par kg de masse corporelle.
- Pour préserver, voire améliorer la fonction musculaire, il est important d'associer l'apport en protéines à une activité physique régulière (voir le chapitre consacré à l'activité physique). La consommation de protéines juste après une activité sportive est la plus efficace.
- En cas d'obésité et de maladies chroniques, il est recommandé de discuter de l'apport en protéines avec un/e diététicien/ne reconnu/e.
- Un apport énergétique suffisant est nécessaire pour que les protéines puissent assurer leur rôle d'éléments constitutifs de l'organisme et ne soient pas utilisées comme source d'énergie.

Ces recommandations ont pour objectif de préserver, voire d'améliorer la masse, la puissance et la fonctionnalité musculaires. Cela permet de poursuivre la pratique des activités quotidiennes, de prévenir les chutes et de garantir l'autonomie ainsi que la qualité de vie. Les risques d'ostéoporose, de sarcopénie et de fragilité s'en trouvent réduits. C'est pourquoi il faut impérativement éviter la perte de masse musculaire chez les personnes qui prennent de l'âge.





Recommandations pour la pratique

On range dans la catégorie des aliments riches en protéines, d'une part des produits d'origine animale, comme les produits laitiers, la viande, le poisson et les œufs, d'autre part des produits d'origine végétale, comme le tofu, le seitan et le Quorn.

Les légumineuses, les céréales, les produits céréaliers, les fruits à coque, les graines et les pommes de terre ne sont pas classés dans la catégorie des aliments riches en protéines selon la pyramide alimentaire suisse.

Cependant, ils contribuent à l'apport quotidien nécessaire et jouent un rôle essentiel dans le cadre d'une alimentation végétarienne.

Les principales recommandations :

- 3 portions par jour de produits laitiers, comme le lait, le yogourt, le séré ou le fromage
1 portion =
 - 1 verre de lait (2 dl) ;
 - 1 pot de yogourt, de séré ou de cottage cheese (150-200 g) ;
 - 30 g de fromage à pâte dure ou 60 g de fromage à pâte molle.
- 1 portion supplémentaire par jour d'un autre aliment riche en protéines, p. ex. :
 - 100-120 g de viande, de volaille, de poisson, de tofu, de seitan, de Quorn ou de tempeh ;
 - 2-3 œufs (100-150 g) ;
 - 30 g de fromage à pâte mi-dure ou dure ;
 - 60 g de fromage à pâte molle ;
 - 150-200 g de séré ou de cottage cheese.
- Il convient de veiller à la diversité des sources de protéines, car chaque aliment de cette catégorie contient d'autres nutriments utiles.

Produits laitiers : deux fois plus importants

3-4 portions de produits laitiers par jour couvrent la majorité des besoins en calcium. Les boissons et les yogourts au soja – enrichis en calcium – constituent une bonne alternative au lait et aux yogourts pour ce qui est de la teneur en protéines et en calcium. Les boissons au riz, à l'amande et à l'avoine contiennent quant à elles nettement moins de protéines.

Comment couvrir un besoin en protéines élevé ?

L'application des recommandations de la pyramide alimentaire suisse permet de couvrir les besoins en protéines accrus des seniors. Il peut cependant s'avérer difficile de consommer quotidiennement les quantités indiquées. Il est par conséquent très utile de répartir l'apport sur plusieurs repas et de planifier les sources de protéines pour chacun d'entre eux. Par exemple, avoir 3 repas principaux et compléter l'apport par 2 à 3 collations.

On peut pour cela s'appuyer sur les tableaux 2 et 3, qui récapitulent les aliments participant de manière significative à l'apport en protéines. Il est ainsi plus facile d'évaluer la teneur d'un repas. Si celle-ci est trop faible, on peut augmenter la portion ou choisir un aliment garantissant un apport plus élevé.

Les exemples de repas présentés en page 20-22 fournissent également de précieuses indications.

Que faire s'il devient difficile de consommer suffisamment de protéines ?

Dans ce type de situations, les suppléments nutritionnels oraux peuvent être d'un grand secours. Ils constituent une bonne source d'énergie et contiennent tous les nutriments nécessaires. Il est également possible d'utiliser les poudres de protéines pour enrichir l'alimentation. Il convient en outre de faire appel au médecin traitant ainsi qu'à un/e diététicien/ne reconnu/e.

Tableau 2 : Teneur en protéines des aliments d'origine animale. La taille des portions est basée sur les recommandations ou sur celle utilisée dans la pratique.

Denrée alimentaire	Portion (aliment cru)	Protéines par portion
Lait de vache	2 dl (1 verre)	7 g
Yogourt	150-200 g (1 pot)	5-8 g
Séré maigre	125 g (½ pot)	14 g
Séré à la crème	125 g (1 pot)	9 g
Blanc battu	150-200 g (1 pot)	13-17 g
Cottage cheese	100 g (½ pot)	11-13 g
Mozzarella	60 g (env. 1/3 de boule)	11 g
Sérac / ricotta	100 g	8-14 g
Formaggini	70 g	9 g
Fromage à pâte molle, p. ex. brie, camembert, tomme ou gorgonzola	60 g	12 g
Fromage à pâte mi-dure ou dure, p. ex. tilsit, emmental, appenzeller, gruyère, sbrinz, parmesan, fromage d'alpage tessinois	30 g (taille d'une petite boîte d'allumettes)	7-11 g
Parmesan râpé	30 g (env. 4 c. à s.)	10-11 g
Volaille	100-120 g (1 morceau de la taille de la paume)	22-26 g
Viande de bœuf, de veau, de porc ou d'agneau	100-120 g (1 morceau de la taille de la paume)	20-24 g



Denrée alimentaire	Portion (aliment cru)	Protéines par portion
Viande séchée, p. ex. viande des Grisons, viande séchée du Valais, viande séchée du Tessin, bresaola, Mostbröckli	30 g (env. 5 tranches de viande des Grisons)	10-12 g
Jambon, p. ex. jambon de derrière ou de devant	60 g (env. 2-3 tranches de jambon de derrière)	11 g
Saucisse à rôtir, cervelas, saucisse de Vienne	50-70 g de saucisse à griller ou de cervelas (env. ½ pièce)	7-9 g
Luganiga, cotechino, salsiccia	70 g	12-13 g
Saucisson vaudois	60 g	10 g
Charcuterie	30 g (env. 4-5 tranches)	4 g
Salami, coppa	30 g (env. 7-8 tranches de salami)	7 g
Perche, corégone, truite, brochet	100-120 g (1 morceau de la taille de la paume)	18-21 g
Saumon, morue, limande, flétan, dorade	100-120 g (1 morceau de la taille de la paume)	19-22 g
Thon	100-120 g (1 morceau de la taille de la paume)	23-28 g
Anchois, sardines à l'huile	100-120 g	25-30 g
Œufs	100-150 g (2-3 pièces)	12-18 g

Tableau 3 : Teneur en protéines des aliments d'origine végétale.

La taille des portions se base sur les recommandations ou sur celle utilisée dans la pratique.



Denrée alimentaire	Portion (aliment cru)	Protéines par portion
Haricots, p. ex. haricots rouges ou blancs	60-100 g (env. 3-5 c.à.s bombées)	13-21 g
Pois chiches	60-100 g (env. 3-5 c.à.s bombées)	11-19 g
Lentilles	60-100 g (env. 3-5 c.à.s bombées)	14-24 g
Tofu	100-120 g (1 morceau de la taille de la paume)	13-16 g
Boisson au soja	2 dl (1 verre)	7 g
Yogourt au soja	150-200 g (1 pot)	7-9 g
Tempeh	100-120 g (1 morceau de la taille de la paume)	20-24 g
Seitan	100-120 g (1 morceau de la taille de la paume)	16-19 g
Quorn, nature	100-120 g (1 morceau de la taille de la paume)	13-16 g
Pain	75-125 g (1½-2½ tranches)	6-11 g
Biscottes, pain croustillant	45-75 g (env. 3-5 tranches)	5-9 g
Flocons d'avoine	45-75 g (env. 4-8 c.à.s bombées)	6-10 g
Polenta, millet, riz étuvé	45-75 g (env. 3-5 c.à.s bombées)	4-6 g
Pâtes	45-75 g	6-10 g
Pommes de terre	180-300 g (2-3 pommes de terre de taille moyenne)	4-6 g
Fruits à coque (moyenne)	20-30 g (1 poignée)	4-6 g
Graines de courge, pignons	20-30 g (1 poignée)	6-10 g

Pas envie de viande ? Il est possible de consommer suffisamment de protéines de qualité sans manger de viande. Pour ce faire, il convient de respecter les principes suivants :

- Remplacer la viande par du fromage, du fromage frais (p. ex. séré ou cottage cheese), des œufs, du seitan, du tofu ou du Quorn
- Manger régulièrement des légumineuses
- Associer différentes sources de protéines végétales – p. ex. des céréales avec des fruits à coque ou des légumineuses – pour améliorer la qualité des protéines

Les œufs apportent des protéines de bonne qualité.

Les plats à base d'œufs constituent de bonnes sources d'énergie en plus d'être souvent faciles et rapides à préparer. Ainsi, il est relativement aisé d'associer des œufs brouillés, des œufs au plat ou des œufs durs à un repas froid. Il est également possible d'en utiliser lors de repas composés, comme les gratins, les gâteaux aux fruits ou aux légumes.

Qu'en est-il du séré ? Le séré et les préparations à base de séré figurent plus rarement au menu des seniors. Le séré est une source de protéines bon marché et de qualité. Il peut être utilisé dans des préparations sucrées ou salées, p. ex. avec des fruits frais, en gâteau sucré ou salé, dans un bircher muesli, dans un milk-shake aux fruits, ou mélangé avec des herbes pour tartiner sur du pain ou tremper des légumes. Le sérac constitue une bonne alternative au séré et ses valeurs nutritionnelles sont comparables. Une autre alternative est la ricotta.

Que sont le seitan, le Quorn et le tempeh ? Il s'agit de sources de protéines provenant du blé (seitan), de champignons (Quorn) et de fèves de soja fermentées (tempeh). Elles sont très intéressantes pour varier les aliments riches en protéines.



Une hydratation suffisante

La quantité d'eau absorbée peut diminuer avec l'âge en raison de la perte de la sensation de soif.

Les principales recommandations :

- Boire au moins 1,5 litre par jour ;
- Répartir la prise d'eau sur la journée ;
- Privilégier les boissons non sucrées, p. ex. eau du robinet, eau minérale, tisane aux fruits ou aux plantes. Le café, le thé vert et le thé noir participent également à l'hydratation.
- Consommer avec modération les boissons alcoolisées et les boissons sucrées.
- La quantité d'eau consommée doit être augmentée en cas de forte chaleur ou de fièvre. En cas de fièvre, il est p. ex. recommandé d'ajouter 0,5 l par jour pour chaque degré supplémentaire au-delà de 38 °C.

La déshydratation peut également être due à des oublis, de l'incontinence ou la peur de chuter en se rendant aux toilettes. Cela peut aussi être dû à une sudation excessive ou à une évacuation de liquides accrue (laxatifs, diurétiques). En cas de forte chaleur, de fièvre ou de diarrhée, la perte d'eau s'accroît et il est important de prévenir une déshydratation. Les boissons isotoniques sont recommandées dans ces cas.

Exemple de boisson isotonique de fabrication maison : jus d'un citron et d'une orange, 7 cuillères à café de sucre, 1 cuillère à café de sel, 1 litre d'eau.

Les signes de déshydratation peuvent être les suivants : peau ou lèvres sèches, bouche sèche, chute de tension, faiblesse corporelle, troubles digestifs, constipation.

En cas de suspicion de déshydratation, il convient de consulter un médecin.

Les mesures suivantes peuvent faciliter la prise d'eau :

- Veiller à une hydratation régulière tout au long de la journée. Commencer à s'hydrater dès le matin.
- Éviter d'absorber de grandes quantités de liquides le soir, afin de limiter les déplacements aux toilettes
- Rituels et rappels au quotidien :
 - placer les contenants bien en vue ou à portée de main ;
 - remplir un contenant et le vider avant la mi-journée ou le soir ;
 - prendre un thé ou un café en compagnie l'après-midi ;
 - tenir un journal ou une liste sur laquelle on barre chaque verre bu.
- Diversifier les boissons avec différentes sortes de thé et de tisane, ou en aromatisant l'eau avec du jus de citron, de la menthe ou des morceaux de fruits.



Manger avec plaisir et manger en compagnie

Manger ne se résume pas à absorber des nutriments. La dimension sociale de l'alimentation contribue également au bien-être. Certaines communes proposent des repas collectifs, souvent organisés par une association ou une église. Le réseau Tavolata offre une autre possibilité : des groupes s'organisent eux-mêmes pour se rassembler régulièrement autour d'un repas.

Les habitudes alimentaires sont fortement influencées par le parcours de vie et la culture. Par exemple, les immigrés ont souvent des pratiques et une culture alimentaire différente qu'ils souhaitent conserver en vieillissant. Il convient, si possible, de proposer des plats, des épices et des modes de préparation typiques.



Exemples de mise en œuvre des recommandations alimentaires

Dans les pages qui suivent sont présentés quelques menus qui montrent quels changements mineurs dans les habitudes alimentaires peuvent permettre de suivre les recommandations. Il s'agit de versions légèrement modifiées des menus fournis par les personnes ayant participé à l'enquête nationale sur l'alimentation « menu.ch ». Ils ne répondent pas toujours aux exigences d'une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins.

Les exemples figurant dans la colonne de droite et de gauche visent à donner de l'inspiration et de la motivation. L'accent a été mis sur un apport suffisant en protéines. En tenant compte des idées suggérées, il est possible d'atteindre un apport en protéines d'au moins 20 g au dîner. Il ne s'agit pas d'adopter tous les changements, mais de les intégrer le mieux possible aux besoins des seniors, afin d'optimiser leur alimentation. Les repas faits maison ont été mis en avant, mais on peut aussi utiliser des plats préparés. Si leur composition n'est pas toujours optimale, il est facile d'en augmenter la valeur nutritionnelle : il est ainsi possible de déguster un plat de lasagnes à la viande hachée prêt à l'emploi, accompagné d'une salade et complété d'un dessert aux fruits. Par ailleurs, la teneur en protéines figure sur l'étiquette, ce qui est utile pour en déterminer l'apport. Elle est généralement indiquée pour 100 g de produit.





Composition des repas et exemples d'optimisation

Homme, 74 ans,
Suisse alémanique



L'apport en protéines est trop faible. Un complément pourrait être apporté par l'un des aliments suivants :

- 1 portion (100-120 g) de poisson, de viande ou de seitan ;
- 2 œufs ;
- ½ bol (125 g) de séré en dessert.

Pour un repas équilibré, ajouter une portion légumes, p. ex. une sauce tomate et des courgettes. Selon l'appétit, la quantité de glace peut être réduite, afin de respecter les recommandations quant à l'apport en protéines.

Déjeuner

2 portions de raisin (240 g)

- 1 tranche de pain
- ½ c. à s. de beurre
- un peu de confiture
- 1 tasse de café
- 1 verre d'eau

Collation

2 verres d'eau

Dîner

- 1 portion de pâtes
- 3 c. à s. d'huile
- 1 c. à s. de fromage râpé
- 3 boules de glace
- 2 verres d'eau

Collation

2 verres d'eau

Souper

- 2 tranches de pain
- ½ c. à c. de beurre
- 3 tranches de jambon
- 1 morceau de fromage à pâte dure
- 2 verres d'eau

Il manque une source de protéines. Compléments possibles :

- 1 pot de yogourt ou
- 1 verre de lait ou
- 1-2 œufs

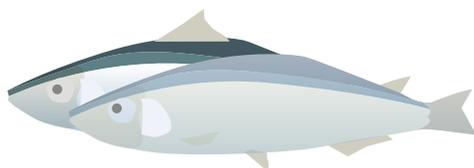
En cas de petit appétit, il est possible de réduire la portion de fruits et d'intégrer le reste à une collation ou à un dessert.

Manger un fruit, p. ex.



Manger 1 poignée de fruits à coque non salés, p. ex.

L'apport en protéines est suffisant pour le repas du soir. Pour un repas équilibré, ajouter une portion de légumes, p. ex. des chou-raves.





Composition des repas et exemples d'optimisation

Femme, 73 ans,
Suisse romande

L'apport en protéines est suffisant pour le déjeuner.



Remplacer la crème par du lait, p. ex.

Il manque une source de protéines.

Compléments possibles :

- 1 morceau de fromage à pâte dure ou molle ;
- 1 pot de yogourt ;
- 1-2 œufs.

Déjeuner

1 tranche de pain
½ c. à s. de beurre
1 c. à c. de miel
← 1 portion de tomme
½ portion de lait entier
1 thé



Collation

1 poire
1 tasse de café avec de la crème

Dîner

→ 1 portion de purée de pommes de terre
1 portion de viande de bœuf avec de la sauce aux champignons
1 petit bol de salade verte
2 c. à s. d'huile
1 pomme
2 verres d'eau

L'apport en protéines est conforme aux recommandations pour le dîner.

Pour un repas équilibré, augmenter la portion de légumes, p. ex. :

- Préparer des légumes séparément. Pour plus de rapidité, on peut utiliser des légumes surgelés.
- Compléter avec une salade de légumes.

Collation

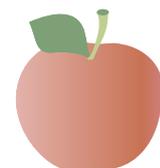
← 1 café avec de la crème
1 verre d'eau

Souper

← 1 portion de soupe de légumes
1 tranche de pain
1 verre d'eau

Collation

→ 1 petit paquet de chips nature
1 verre d'eau



Il est possible de remplacer les chips par une collation riche en protéines ou une poignée de fruits à coque non salés.



Composition des repas et exemples d'optimisation

Homme, 73 ans,

Tessin



L'apport en protéines est trop faible. Un complément pourrait être apporté par l'un des aliments suivants :

- 3-4 c. à s. de fromage râpé (env. 25-30 g) sur le risotto et 1 pot de yogourt (180 g) ou ½ pot de séré (125 g) en dessert ;
- 1 portion (100-120 g) de viande, p. ex. blanc de poulet ;
- 1 portion (100-120 g) de poisson.

Manger un fruit, une poignée de fruits à coque ou un pot de yogourt, en réduisant selon l'appétit la portion de tarte.



Déjeuner

4 biscottes
1 œuf
1 c. à c. de confiture
½ c. à s. de beurre
1 tasse de café
1 verre d'eau



Pour augmenter l'apport en protéines, il est possible d'ajouter un produit laitier au déjeuner.

Exemples :

- 1 pot de yogourt ;
- 1 morceau de fromage à pâte dure ou molle ;
- 1 verre de lait.

Collation

1 pomme
1 tasse de café

Dîner

2 portions de risotto
1 c. à s. d'huile
1½ portion de petits pois et carottes
2 verres d'eau
1 espresso



Collation

2 morceaux de tarte de Linz
2 verres d'eau



Souper

1 portion de soupe minestrone
1 tranche de pain
1 dl de vin
2 verres d'eau



Le minestrone contient généralement du lard et des légumineuses, qui participent à l'apport en protéines. L'un des aliments suivants peut compléter le souper :

- 1 morceau de fromage à pâte dure ou molle ;
- 1 pot de yogourt ;
- 1 verre de lait.

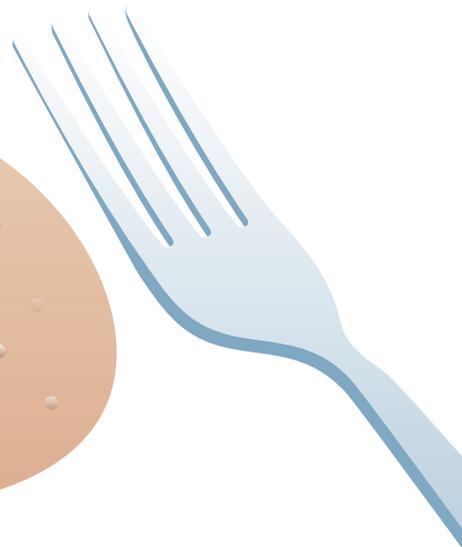
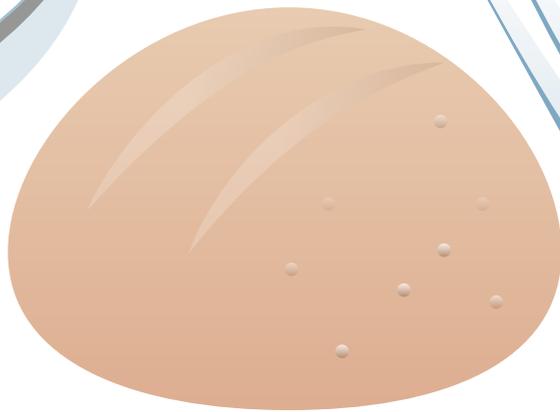
Pour un repas équilibré, augmenter la portion de légumes.

Exemples :

- Ajouter au minestrone une généreuse quantité de légumes, comme des poireaux, des carottes ou du céleri ;
- Compléter avec des crudités, tels que du concombre, des tomates ou des poivrons.



Autres facteurs à prendre en compte



Ce chapitre traite des difficultés potentielles liées à l'alimentation des seniors. L'identification de ces difficultés et la mise en œuvre des mesures adaptées sont d'une grande importance pour la prévention des maladies comme l'ostéoporose, la sarcopénie et la fragilité.



Favoriser l'appétit

Les causes de la baisse et de la perte d'appétit sont nombreuses. Elles incluent notamment :

- la difficulté à transporter les aliments de l'assiette à la bouche ;
- le mauvais état de la dentition, la difficulté à mastiquer et à déglutir ;
- les troubles digestifs, les nausées ou les douleurs ;
- la modification de la perception des odeurs et des goûts ;
- la prise de médicaments provoquant une baisse de l'appétit, les nausées ou la modification du goût ;
- les problèmes psychiques ou l'isolement ;
- les changements dans l'environnement social ou dans la vie quotidienne de la personne concernée.

Les recommandations suivantes peuvent être utiles, même si les causes de la perte d'appétit et les mesures à adopter varient d'un individu à l'autre :

- Adapter la taille des portions aux besoins individuels. Répartir la prise alimentaire sur plusieurs petits repas tout au long de la journée (5-6).
- Optimiser l'apport énergétique et protéique au déjeuner. Par exemple, consommer des produits laitiers (fromage, yogourt, séré, lait, etc.).



- En cas de baisse de l'appétit, il est recommandé de donner la priorité aux protéines dans la composition des repas et de réduire en conséquence la portion de fruits et légumes.
- Boire plutôt après ou entre les repas, pour éviter que la sensation de satiété ne soit provoquée par les boissons.
- Mettre l'accent sur le goût : une diminution du sens du goût est courante chez les personnes qui prennent de l'âge et peut être accentuée par la prise de médicaments. Saler raisonnablement les plats, mais assaisonner à volonté avec des épices ainsi que des herbes fraîches ou sèches.
- Un environnement agréable et une atmosphère détendue pour la prise des repas sont essentiels. Il est important de disposer de suffisamment de temps pour manger et de ne pas être distrait par la radio ou la télévision. L'aération des espaces dédiés avant et après les repas permet d'apporter de l'air frais et d'éliminer les mauvaises odeurs.
- L'activité physique peut ouvrir l'appétit.
- Dresser les plats de façon appétissante peut aider.
- Le recours aux services de livraison de repas ou aux repas collectifs est une bonne solution pour alléger la charge de travail. Pour plus d'informations, se renseigner auprès de Pro Senectute (voir page 31).



Faciliter la prise alimentaire, la mastication et la déglutition

L'âge peut conduire à une altération de l'acuité visuelle, du sens du toucher ou de la force musculaire de la main, ce qui peut avoir une incidence sur la prise alimentaire et favoriser la dénutrition (voir page 27). Il existe différents outils pour faciliter la prise alimentaire :

- Des couverts adaptés, dotés d'un manche plus large ou incurvé ;
- Des assiettes adaptées, avec un bord élevé ;
- Des dispositifs antidérapants pour les assiettes ;
- Une planche de fixation pour le pain ;
- Des coussins ou d'autres éléments peuvent aider à s'appuyer et conserver une position verticale pendant le repas.

Des informations complémentaires sur les différents produits sont disponibles dans la boutique en ligne de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Il peut s'avérer pertinent de faire appel à un ergothérapeute. Lorsque l'acuité visuelle diminue, les contrastes aident à reconnaître les plats.

- Choisir des tables, des assiettes, des couverts et des plats aussi colorés que possible.
- Disposer les différents composants de l'assiette de façon suffisamment espacée.
- La décoration et le dressage créatifs des plats peuvent favoriser l'appétit, mais sont également susceptibles de provoquer de l'énervement en cas de faible acuité visuelle.

Différents facteurs peuvent influencer la capacité de mastication et de déglutition, constituant ainsi un risque de dénutrition. Une dentition en mauvais état ou des prothèses dentaires mal fixées peuvent faire

partie des causes possibles. Les infections de la cavité buccale ou du pharynx peuvent également compliquer la prise alimentaire.

En cas de suspicion d'une difficulté à déglutir (dysphagie), des examens sont nécessaires. Bien qu'elle ne fasse pas partie du processus de vieillissement normal, la dysphagie survient souvent avec l'âge. Si l'on observe une mastication très lente, des étouffements, des raclements de gorge ou des quintes de toux après la déglutition, il convient de consulter le médecin traitant et de solliciter le soutien d'un orthophoniste.

Si un trouble de la déglutition est exclu, une sélection et une préparation des aliments plus adaptées peuvent faciliter la mastication et la déglutition. Il est recommandé de privilégier les aliments mous ou coupés fin.

- Lors de la préparation, veiller à ce qu'aucune croûte ne se forme. Il est donc préférable de faire blanchir les aliments ou de les faire revenir très légèrement.
- Les préparations molles ou coupées fin, ainsi que la smoothfood (plats réduits en purée puis remis en forme de façon appétissante) facilitent en outre la mastication et la déglutition. Pour un apport en protéines suffisant, le choix d'aliments adaptés est large : lait, yogourt, séré, fromage à tartiner, fromage frais ou fromage à pâte molle, préparations à base d'œufs, mousses de poisson ou de viande, viande hachée ou saucisses tendres (p. ex. chair à saucisse).
- Les féculents servis en accompagnement peuvent être du pain sans croûte, des petits pains au lait, de la purée de pommes de terre, des pâtes fines, de la polenta ou de la bouillie à base de riz, de semoule ou d'avoine.

- Les fruits et légumes crus doivent être pelés et parés. Au besoin, il est possible de les râper fin. Les fruits et légumes peuvent également être consommés cuits sous forme de compote ou de purée, ou encore sous forme liquide, en jus ou en smoothie.

L'environnement et le mode d'administration des repas sont par ailleurs susceptibles de faciliter la mastication et la déglutition :

- Servir uniquement de petites quantités afin que les aliments restent chauds
- Octroyer suffisamment de temps pour les repas
- Utiliser une cuillère à café s'il est impossible d'introduire une grande quantité de nourriture dans la bouche
- Favoriser la déglutition en passant la main sur la gorge (déclenchement du réflexe de déglutition)

Une bonne hygiène des dents et de la bouche est en outre importante.





Identifier la dénutrition

La dénutrition peut être provoquée par un apport énergétique trop faible, des pertes importantes de poids ou une alimentation déséquilibrée. Les personnes de corpulence normale ou en surpoids peuvent également être touchées. Un signe important de dénutrition est une perte de poids sans modification volontaire des habitudes alimentaires au cours des trois derniers mois, quel que soit le poids de départ. Il est recommandé de contrôler régulièrement la masse corporelle des seniors (deux à quatre fois par an). Cela peut être effectué par exemple par la personne concernée elle-même, lors d'une visite chez le médecin traitant ou par tout autre spécialiste de confiance. En l'absence de données chiffrées, la perte de poids peut se déceler grâce à des vêtements ou à une ceinture soudainement devenus trop grands.

Des questions sur les modifications des activités quotidiennes peuvent livrer des indices sur les changements du comportement alimentaire. S'il devient subitement plus difficile pour la personne de s'adonner à ses activités quotidiennes ou si les pauses nécessaires sont plus nombreuses, il s'agit d'un signal d'alerte. Les activités quotidiennes typiques incluent :

- Faire des courses et porter les marchandises achetées ;
- Monter un certain nombre de marches sans effort excessif ;
- Se lever d'une chaise sans appui.

D'autres signes sont la perte d'appétit, le fait de sauter des repas, une alimentation déséquilibrée, des douleurs à la mastication et des difficultés à déglutir. Si le réfrigérateur est vide ou s'il contient moins de trois aliments différents, cela peut signifier que la personne n'est plus en mesure de s'adonner à ses activités quotidiennes. Cette situation présente également un risque de dénutrition.

En cas de suspicion de dénutrition, il convient de prendre contact avec le médecin traitant. Ce dernier doit ensuite orienter le patient vers un/e diététicien/ne reconnu/e.

Des données plus détaillées et des informations utiles au sujet de la dénutrition sont disponibles dans le rapport de la CFN « Nutrition et vieillissement (2018) » (en allemand) et dans la brochure « Dénutrition ?! ».



Prévention de la constipation

Les personnes qui prennent de l'âge souffrent souvent de constipation. Celle-ci peut être provoquée par un manque d'activité physique, une carence en fibres, des médicaments agissant sur l'activité intestinale, le stress psychologique ou un manque d'hydratation.

Les recommandations qui suivent peuvent aider à prévenir la constipation :

- Privilégier les aliments riches en fibres. Il est recommandé de consommer 30 g de fibres par jour.
- Le tableau 4 récapitule les aliments participant de manière significative à l'apport en fibres. Il aide à évaluer cet apport.
- La consommation de trois portions de produits céréaliers (en privilégiant les céréales complètes), de pommes de terre ou de légumineuses ainsi que de cinq portions de fruits et légumes quotidiennes permet d'atteindre les 30 g recommandés.
- Il est conseillé de réaliser la transition d'une alimentation pauvre en fibres à une alimentation riche en fibres de façon progressive pour laisser le temps au système gastro-intestinal de s'y habituer et éviter divers troubles. Le tableau 4 présente la teneur en fibres de différents aliments.
- S'hydrater suffisamment. Cette recommandation d'ordre général est particulièrement importante dans le cadre d'une alimentation riche en fibres afin de prévenir les ballonnements et la constipation.
- Bien mastiquer les aliments.

Les troubles digestifs persistants doivent être signalés au médecin traitant. Il peut également s'avérer pertinent de faire appel à un/e diététicien/ne reconnu/e.

Tableau 4 : Teneur en fibres de différents aliments

(voir chapitre : Produits céréaliers)

Denrée alimentaire	Quantité (aliment cru)	Fibres
Croissant	40 g (1 pièce)	0,8 g
Petit pain au lait	40 g (1 pièce)	1,2 g
Pain (mi-)blanc	75-125 g (1½-2½ tranches)	2,7-4,5 g
Pain bis	75-125 g (1½-2½ tranches)	3,6-6 g
Pain complet	75-125 g (1½-2½ tranches)	5,0-8,3 g
Pain croustillant	45-75 g (env. 3-5 tranches)	5,0-8,3 g
Couscous	45-75 g (env. 3-5 c.à.s bombées)	1,4-2,3 g
Millet	45-75 g (env. 3-5 c.à.s bombées)	1,7-2,9 g
Quinoa	45-75 g (env. 3-5 c.à.s bombées)	1,8-3 g
Semoule de maïs (polenta)	45-75 g (env. 3-5 c.à.s bombées)	2,3-3,8 g
Flocons d'avoine	45-75 g (env. 4-8 c.à.s bombées)	4,7-7,9 g
Haricots blancs	60-100 g (env. 3-5 c.à.s bombées)	11-18,4 g
Lentilles	60-100 g (env. 3-5 c.à.s bombées)	6,7-11,2 g
Pois chiches	60-100 g (env. 3-5 c.à.s bombées)	9,3-15,5 kg
Riz	45-75 g (env. 3-5 c.à.s bombées)	0,6-1,1 g
Riz complet	45-75 g (env. 3-5 c.à.s bombées)	1,4-2,3 g
Pâtes aux œufs	45-75 g	1,5-2,6 g
Pâtes sans œufs	45-75 g	2,3-3,8 g
Pâtes complètes	45-75 g	5,2-8,6 g
Fruits (moyenne)	120 g	2,0 g
Baies (moyenne)	120 g	3,4 g
Légumes (moyenne)	120 g	2,4 g
Pâte à pizza ou à gâteau	75-125 g	0,9-1,5 g
Pommes de terre	180-300 g (2-3 pommes de terre de taille moyenne)	3,8-6,3 g



Favoriser la santé osseuse

La masse osseuse diminue continuellement à partir de 35 ans. Si ce phénomène prend une trop grande ampleur, il existe un risque de développer de l'ostéoporose. Les femmes ménopausées sont les plus touchées, car la baisse de la production d'œstrogènes accélère la perte osseuse.

Une alimentation équilibrée, apportant suffisamment de calcium, de protéines, d'énergie et de vitamine D, ainsi qu'une activité physique régulière sont importantes pour préserver la santé osseuse et prévenir l'ostéoporose. Selon les prédispositions génétiques, ces mesures ne peuvent cependant pas protéger totalement de l'apparition de cette pathologie.



Respecter les règles d'hygiène en cuisine

Les aliments crus comme la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer peuvent contenir naturellement des germes. S'ils ne sont pas préparés dans les règles de l'art, ils peuvent provoquer des nausées, voire des maladies. Les seniors sont plus sensibles aux intoxications alimentaires. C'est notamment le cas des personnes d'âge très avancé et de celles dont le système immunitaire est affaibli, p. ex. en raison d'une maladie chronique. Si les quatre règles de base concernant les aliments sont respectées, le risque d'infection peut être fortement réduit.



Bien laver : bien laver à l'eau et au savon les plans de travail, le matériel de cuisine et les mains après avoir manipulé des aliments crus.



Bien faire chauffer : la viande, le poisson et les fruits de mer ainsi que les aliments cuits doivent être suffisamment chauffés (70 °C minimum). Les germes sont particulièrement résistants dans la volaille et la viande hachée en cas de cuisson insuffisante.



Bien séparer : toujours séparer les préparations cuites des aliments crus. Utiliser des planches à découper et des ustensiles de cuisine différents pour les aliments crus et cuits.



Bien réfrigérer : placer les aliments au réfrigérateur le plus rapidement possible après l'achat. Conserver la viande, le poisson, les fruits de mer, les produits laitiers ainsi que les aliments cuits à une température inférieure à 5 °C.

Les préparations à base d'œufs qui ne sont pas chauffées doivent être réalisées uniquement avec des œufs extra-frais et intacts. Elles doivent ensuite être placées au frais et consommées le jour même. Les aliments dont la date de péremption est dépassée (« à consommer jusqu'au ») doivent être jetés. Pour des informations plus détaillées, consulter le site savourensecurite.ch.



Encourager l'activité physique

Une activité physique régulière est particulièrement importante pour les seniors. Avec l'alimentation, elle joue un rôle essentiel dans le maintien des fonctions corporelles et de la qualité de vie. L'activité physique favorise la mobilité, aide à éviter les chutes, prévient les maladies et contribue à une bonne forme intellectuelle. Les seniors suffisamment mobiles ont en outre des besoins énergétiques accrus et davantage d'appétit. Ils ont ainsi plus de facilité à adopter une alimentation équilibrée.

Recommandations de base pour une activité physique bénéfique pour la santé à l'âge de la retraite, que ce soit pour les hommes ou les femmes :

- Pratiquer au moins 2½ heures d'exercice physique par semaine : des activités quotidiennes ou sportives, au minimum de moyenne intensité. Il s'agit d'activités dont la pratique essouffle, mais ne fait pas forcément transpirer.
Exemples : aller faire ses achats à pied, monter des marches, déneiger, jardiner, marcher rapidement, faire du vélo, nager, danser, pratiquer la gymnastique, des exercices d'équilibre ou de la musculation légère.
- Ou pratiquer 1¼ heure d'activité physique ou sportive de haute intensité. Il s'agit d'activités dont la pratique fait au moins un peu transpirer et accélérer la respiration.
Exemples : courir, pédaler, nager, pratiquer le ski de fond de façon intense, faire de la musculation ou un entraînement cardio-vasculaire sur des appareils de fitness.
- Il est également possible de combiner des activités d'intensités différentes.
- Les activités physiques doivent de préférence être réparties sur plusieurs jours de la semaine.
- Pour les rendre plus agréables, mieux vaut les pratiquer à plusieurs et en profiter pour entretenir des contacts sociaux. Les programmes d'activité physique, comme les groupes de danse ou de randonnée, sont une possibilité intéressante à cet égard. Il est souvent possible de se renseigner sur ces offres auprès de la commune concernée.

Pour plus d'informations, consulter le site hepa.ch.

Informations complémentaires et interlocuteurs spécialisés

Interlocuteurs spécialisés

aha! Centre d'Allergie Suisse :
www.aha.ch/centre-allergie-suisse/bienvenue/?oid=1641&lang=fr

Service de visite et d'accompagnement de la Croix-Rouge Suisse :
www.redcross.ch/fr/theme/service-de-visite-et-daccompagnement

Office fédéral du sport :
www.hepa.ch

Institut de l'âge de la Haute école spécialisée bernoise : www.bfh.ch/travail-social/fr/recherche/domaines-de-recherche/institut-age/

Association Romande des logopédistes diplômés :
www.arld.ch

Pro Senectute :
www.prosenectute.ch/fr.html

Société Suisse de Nutrition SSN :
www.sge-ssn.ch/fr/

Société Suisse de Gérontologie :
www.sgg-ssg.ch/fr

Association suisse des diététicien-ne-s ASDD :
www.svde-asdd.ch/fr/

Société suisse des médecins-dentistes SSO :
www.sso.ch/fr/accueil.html

Documents

Brochure
« Dénutrition ?! » Téléchargement :
www.geskes.ch/fr/PortalData/1/Resources//Broschuere_FR-hd_-_Juli_20151.pdf
 (disponible uniquement en version électronique)

Feuille d'info
« La pyramide alimentaire suisse. Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et équilibre » :
www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_long_F_2016.pdf

Flyer
« Alimentation équilibrée en portions maniables » :
www.migesplus.ch/fr/publications/alimentation-equilibree-en-portions-maniabiles

Application smartphone
« MySwissFoodPyramid »,
 destinée au suivi alimentaire :
www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/schweizer-lebensmittelpyramide.html

Mentions légales

Élaboration des contenus

Haute école spécialisée bernoise Santé, Recherche appliquée et développement Nutrition et Diététique

Assistance technique

AVASAD-Association Vaudoise d'Aide et de Soins à Domicile

Bildungsplattform Ernährungsgeragogik (en allemand)

Spécialistes actifs sur le terrain

Universitaire Altersmedizin FELIX PLATTER

Forum 99, Kompetenzzentrum für Esskultur im Alter (en allemand)

Promotion Santé Suisse

Haute école de santé de Genève – Filière Nutrition et diététique

Hôpital cantonal de Winterthur

Les soins de longue durée suisse

Société Suisse de Nutrition SSN

Hôpital universitaire de Zurich, clinique de gériatrie

Éditeur :

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)
 Schwarzenburgstrasse 155
 3003 Berne

Mise en page / illustrations :
lesgraphistes.ch

Bibliographie

- Bauer, J., Biolo, G., Cederholm, T., Cesari, M., Cruz-Jentoft, A. J., Morley, J. E., Boirie, Y. (2013). Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. *Journal of the American Medical Directors Association*, 14, 542–559. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.05.021>
- Brombach, C. und Illini, S. Essen & Trinken im Alter: Ratgeber für Pflegekräfte (1st ed.). Reinheim: Druckerei Lokay e.K.
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Base de données suisse des valeurs nutritives. Page consultée le 04.01.2019 sur <http://www.naehrwertdaten.ch>
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (2019). Fiche « Savourer en sécurité ». Page consultée le 29.11.2018 sur <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/lebensmittelsicherheit/krankheitserreger-und-hygiene/hygiene.html>
- Office fédéral de la statistique. Espérance de vie. Page consultée le 04.01.2019 sur <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/population/nais-sances-deces/esperance-vie.html>
- Office fédéral pour l’approvisionnement déconomique du pays (2017). Provisions domestiques. Page consultée le 12.12.2018 sur <https://www.bwl.admin.ch/bwl/fr/home/themen/notvor-rat.html>
- DACH. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Page consultée le 05.02.2019 sur <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>
- Deutz, N. E. P., Bauer, J. M., Barazzoni, R., Biolo, G., Boirie, Y., Bony-Westphal, A., Calder, P. C. (2014). Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group. *Clinical Nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 33, 929–936. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2014.04.007>
- Commission fédérale de l’alimentation (2012). Carence en vitamine D. Page consultée le 20.03.2019 sur <https://www.eek.admin.ch/eek/fr/home/pub/vitamin-d-mangel.html>
- Commission fédérale de l’alimentation ((2018). Nutrition et vieillissement. Page consultée le 09.01.2019 sur <https://www.eek.admin.ch/eek/fr/home/pub/ernaehrung-im-alter.html>
- Pleyer, B., & Raidl, A. (2018). Ernährung im Alter: Praxishandbuch mit Checklisten für Pflege und Betreuung (1st ed.). Berlin-Heidelberg: Springer.
- Schlüchter, S. (2012). Schweizer Nährwert-tabelle (1st ed.): Schulverlag plus AG.
- Société Suisse de Nutrition (2011). L’alimentation de la personne d’âge moyen et d’âge avancé. Page consultée le 04.01.2019 sur http://www.sge-ssn.ch/media/feuille_d_info_alimentation_de_la_personne_agee_2011.pdf
- Société Suisse de Nutrition (2016). Pyramide alimentaire suisse : Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et équilibre. Page consultée le 04.01.2019 sur http://www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_basic_F_20141.pdf
- Société Suisse de Nutrition (2018). L’assiette optimale. Page consultée le 04.01.2019 sur http://www.sge-ssn.ch/media/feuille_d_info_assiette_optimale_2018.pdf
- Union maraîchère suisse. Légumes de garde. Page consultée le 12.12.2018 sur <http://www.gemuese.ch/Legumes/Especes-de-legumes/Legumes-de-garde>