unisanté
Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique · Lausanne

ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE

HALTE AUX IDÉES REÇUES!

Laïla Porta Monney
Diététicienne, chargée de projet
en alimentation

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Au menu

- Evolution des besoins nutritionnels avec l'âge
- Vrai / Faux sur les idées reçues sur l'alimentation des seniors
- Conseils pratiques : l'alimentation au quotidien

A quoi cela sert-il de bien manger?

- Maintenir ses forces et ses muscles pour poursuivre ses activités habituelles de manière autonome.
- Mieux résister aux infections (grippe,…)
- Avoir une bonne digestion et éviter la constipation
- Diminuer les risques de maladies (ostéoporose, diabète, maladies cardio-vasculaires, certains cancers…)
- Améliorer au quotidien notre qualité de vie et notre bien-être physique et psychique.

Avoir du plaisir et se sentir bien !

unisanté Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Qu’est-ce que «bien manger»?

Et pour la personne âgée?

unisanté Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Démêler le Vrai du Faux - Comment participer?

Vrai / Oui

Faux / Non

Avec l’âge, on n’a plus besoin de manger autant qu’avant.

unisanté Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

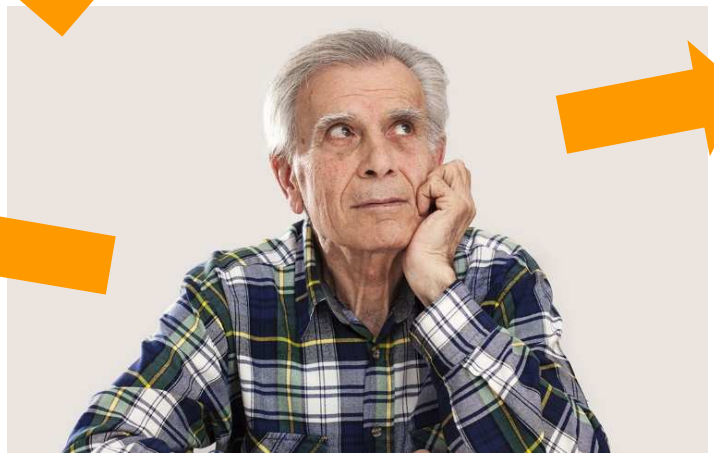
Les particularités de l'avancée en âge

Le métabolisme devient moins efficace

Digestion ralentie

Eventuelles pathologies

Eventuelles modifications de l'appétit
→ ↓ de l'odorat
→ ↓ du goût
→ sensation de réplétion plus longue
→ solitude
→ problèmes de dentition

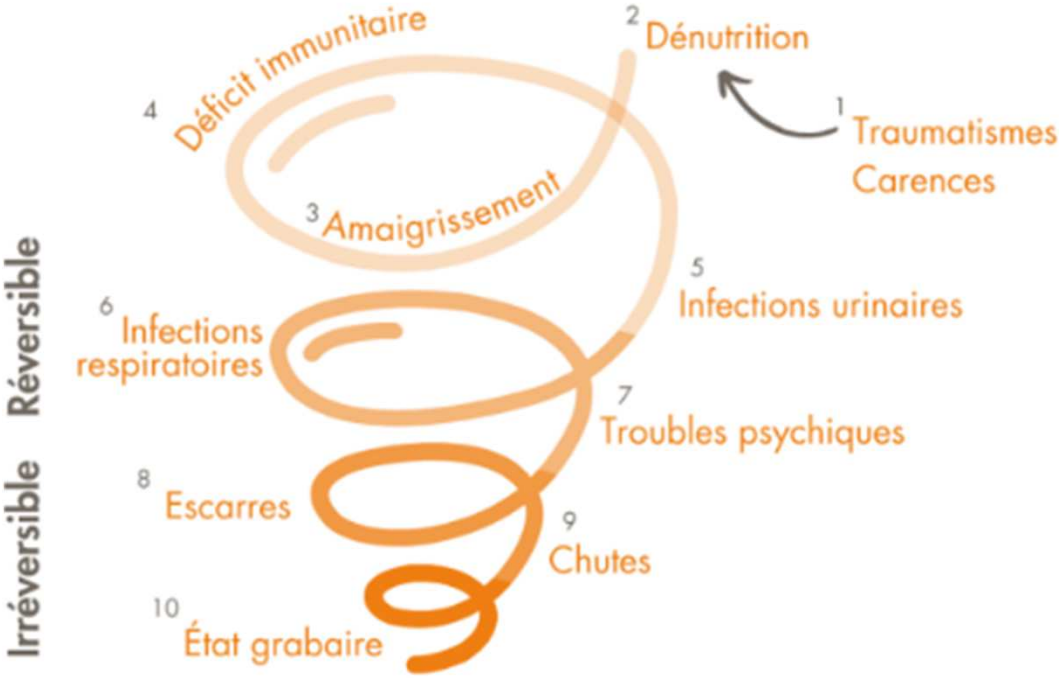


Modification de la composition corporelle:
→ ↓ muscles
→ ↑ masse grasse

Impactent l'état nutritionnel

Dénutrition

Apports < Besoins



Conséquences:

↓ musculature

↓ immunité

↑ risque de chutes : dépendance accrue, mauvaise qualité de vie, hospitalisation prolongée

↑ mortalité

Avec les années….

Besoins énergétiques légèrement diminués, voire identiques

Besoins en nutriments (prot.,vit., min.,…) identiques, voire augmentés

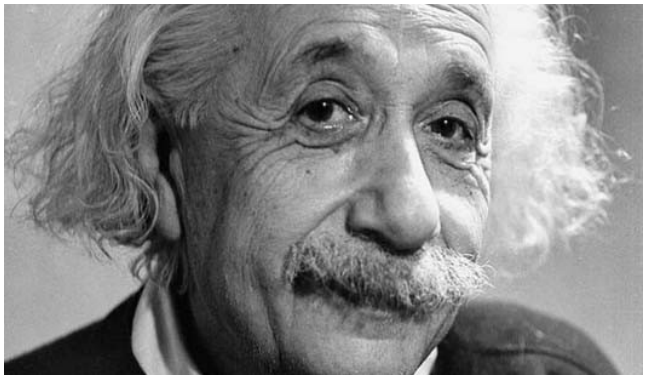
Métabolisme moins efficace (moins bonne utilisation des nutriments)

Les seniors ne devraient pas manger moins que dans leurs jeunes années, mais de manière plus qualitative!

Le surpoids est mauvais pour la santé

unisanté Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

IMC: rapport poids / taille



$$IMC = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m)}^2}$$

Pour l'adulte :

- en santé : 18.5 – 25 kg/m2
- léger surpoids : 25 – 30 kg/m2

Après 65 ans ajustement de la norme

IMC normal ≥ 65 ans = 22 à 27 kg/m2

Inutile de boire si on n'a pas soif !

unisanté Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Avec les années….

diminution de la sensation de soif

diminution de la capacité de concentration de l'urine par les reins (augmentation de l'élimination d'eau)

Risque de déshydratation plus important

- **Constipation**
- **Inf. urinaires**
- **Vertiges/chutes**
- **↓ Capacités physiques**
- **↓ Performances intellectuelles**

Midi et soir

En collation

~1.5 litres

Petit déjeuner

Soirée

Conseils pratiques

- Boire régulièrement sans attendre la soif
- Boire davantage lors de fortes chaleurs, fièvre, vomissements, …
- Avoir toujours sur soi de quoi s'hydrater
- L'eau du robinet convient parfaitement. Pour changer de goût, faire du thé froid, des tisanes ou des eaux aromatisées «maison», avec très peu ou pas de sucre

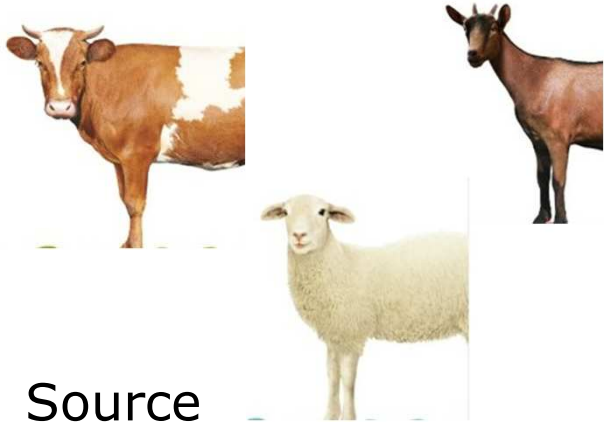
Le lait, ce n’est plus nécessaire à mon âge, et c’est lourd à digérer !

unisanté Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Les laitages

Matières grasses

Lactose



Source

Digestion ?

Quantité

Mode de fabrication

Mode de préparation

Troubles digestifs
Besoins

Avec les années….

Formation des os de 0 à 30 ans

Diminution de la masse osseuse après 50 ans

Augmentation du risque de fracture

Les besoins en calcium et en vit. D sont augmentés chez le senior

Equivalents calciques

60g fromage
à pâte molle

2 dl lait

3 - 4
portions

30g fromage
à pâte dure

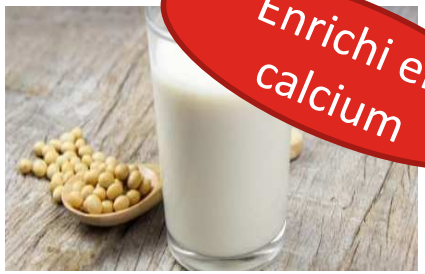
150-200g
yaourt ou séré

Sans lactose

free from

Lactose free

Autres sources de calcium



2dl ait de soja

100g d'amandes

300g sardines

~7dl d'eau minérale

> 300 mg (Valser, Aproz,…)

1 portion de calcium

270g brocoli

280g pois chiches (cuits)

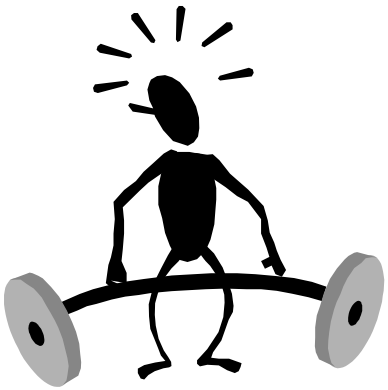
Conseils pratiques

- Une supplémentation en vit. D est nécessaire dès 60 ans.
- Favoriser les laitages tout au long de la journée dans les préparations salées (gratins, risotto, fromage dans salades,…) et sucrées (milkshakes, flans, etc.).
- Avoir recourt à des eaux minérales riches en calcium (>300mg/l)
- Respecter les tolérances personnelles (produits délactosés, autres sources pour compléter)

Avec l’âge, on a moins besoin de viande

unisanté Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Avec les années….



Diminution physiologique de la masse et de la force musculaire = sarcopénie

Augmentation des besoins en protéines de + 20%

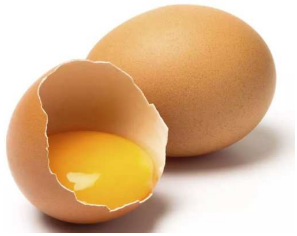
Besoins accrus en protéines avec l'âge:

- Pour conserver sa masse musculaire (maintien de la mobilité, ↓ chutes)
- Pour lutter contre les infections
- Pour aider à la cicatrisation des plaies

1 portion / jour =

(En plus des 3-4 portions de produits laitiers)

- 100 g de viande
- 100 g de poisson (gras => vit. D et Ω3)
- 80 g de légumineuses (poids cru)
- 150 g tofu, quorn
- 2-3 œufs
- 60 g de fromage à pâte dure
- 80 g de fromage à pâte molle
- 200 g de fromage blanc (séré, cottage cheese…)



Conseils pratiques

- Consommer un aliment source de protéines à chaque repas et collation
- Consommer de la viande jusqu'à 2-3x/sem
- Pour varier de la viande, consommer du poisson, œufs, légumineuses, fromages, tofu, etc.
- Limiter les saucisses et charcuteries

Les matières grasses, moins il y en a, mieux c'est!

unisanté Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Les bonnes /mauvaises graisses

Fruits oléagineux

Poissons gras (sardines, maquereaux, harengs, saumon, thon...)

Dans certaines huiles (lin, noix, colza), dans certaines graines (chia, chanvre, lin)

Certaines huiles (tournesol, chanvre, pépins de raisin, soja, carthame, bourrache, onagre)

Beurre

Crème

Huile de coco

Huile de palme

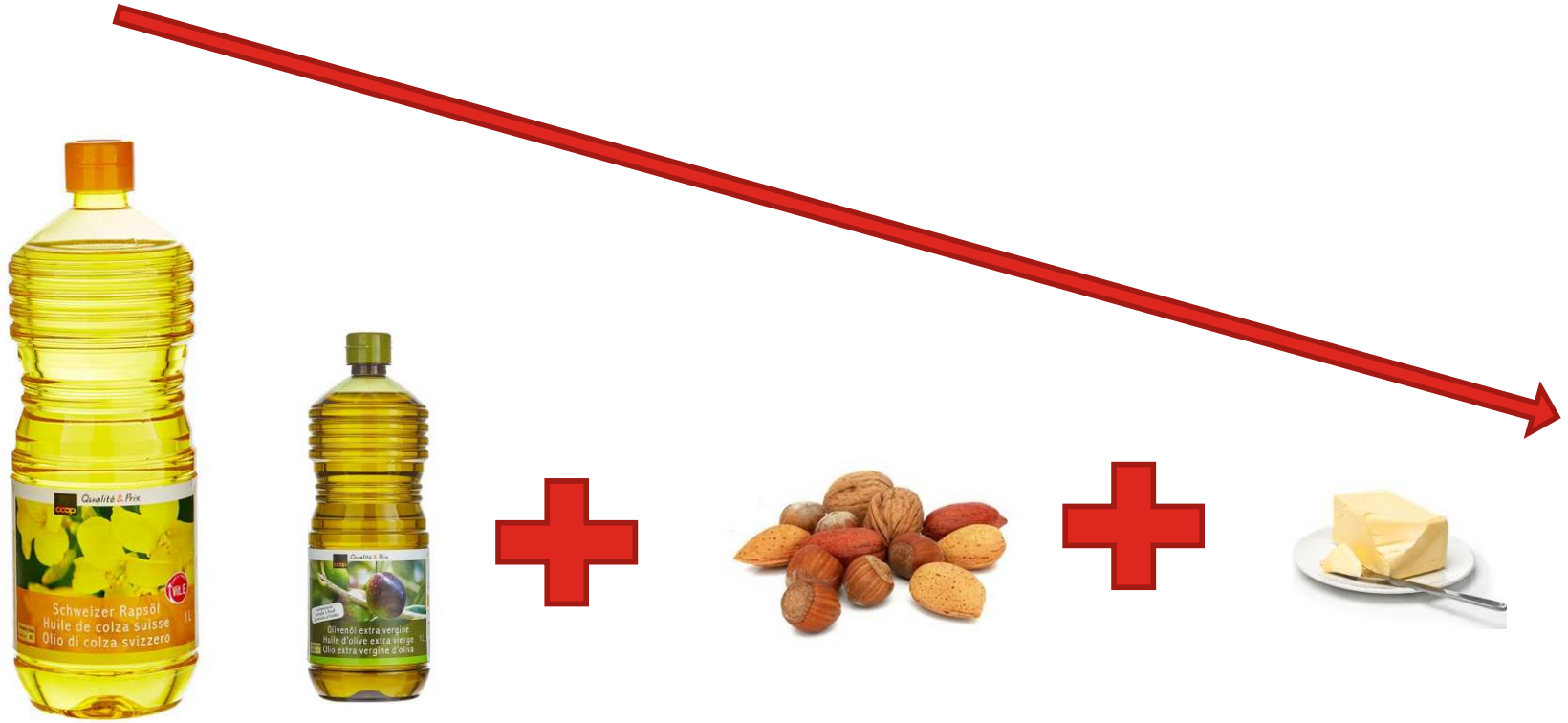
Charcuterie

Viande grasse

Viennoiseries

Fast-foods, plats tout prêts

Bien les choisir et en bonne quantité



2-3 c.s 1 poignée Ev. 1 c.s

Conseils pratiques

- Mesurer 1cs d'huile par personne et par repas
- Privilégier l'huile de colza pour la cuisine froide (salades). Varier les goûts avec l'huile d'olive ou de noix.
- Pour chauffer à haute température, utilisez de l'huile de colza HOLL
- Utiliser beurre, margarine, crème et mayonnaise avec modération (max. 1cs/j)

Les produits sucrés sont mauvais pour la santé

unisanté Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Santé
Plaisir

Des plaisirs au pluriel

Manger, c'est aussi se faire plaisir!

⇒ Le plaisir concerne toutes les catégories d'aliments

⇒ Manger avec tous ses sens

⇒ Manger en (bonne) compagnie et dans un cadre agréable

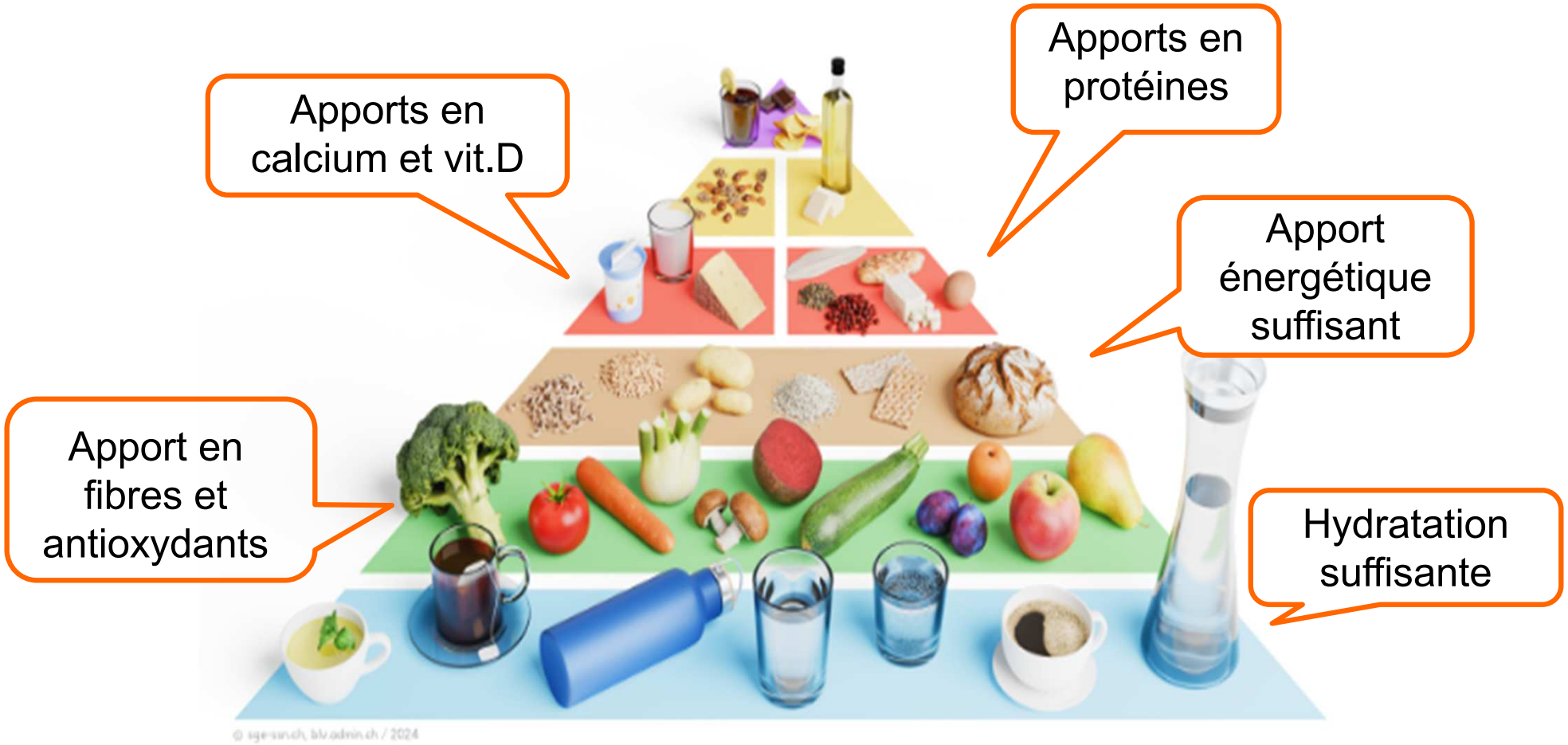
Savourer, avec modération!

1 petite portion

Conseils pratiques

- Ne devraient pas remplacer d'autres aliments car représentent des «calories vides»
- Limiter la consommation d'alcool
- Déguster avec plaisir et modération!

Priorités nutritionnelles avec l'âge



Et bien sûr… Se faire plaisir!

unisanté Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

L’assiette équilibrée

Un aliment riche en protéines (à chaque repas), y.c. produits laitiers

De l’eau ou boisson non sucrée (min. 1,5L par jour)

Un aliment riche en fibres et en antioxydants (5 fois par jour)

Un aliment riche en hydrates de carbone sous forme d’amidon (au moins 3 fois par jour)

A retenir

- Maintenir un poids de forme
- Consommer des aliments contenant des protéines et du calcium quotidiennement.
- Garantir un apport suffisant en vitamine D.
- Veiller à boire abondamment.
- Consommer fruits, légumes et produits à base de céréales complètes en abondance et en varier les sources.
- Pratiquer une activité physique régulière, aussi à l'extérieur!

Conclusion

Un mode de vie caractérisé par de nombreux contacts et actes sociaux, une activité physique régulière et une alimentation équilibrée et variée constituent le meilleur atout pour vieillir en bonne santé.

Une permanence téléphonique à votre service

021.545.15.00

Références

- SSN, L'alimentation après 60 ans, 2019, www.sge-ssn.ch
- OSAV, L'alimentation à partir de 65 ans, BLV_Manger-sainement_2020.pdf (sge-ssn.ch)
- Fondation Senso5 - Senior: https://www.senso5.ch/fr/seniors-13.html
- Unisanté: https://www.unisante.ch/fr/promotion-prevention/alimentation/informations-ressources-sur-lalimentation
- Fourchette verte Suisse: www.fourchetteverte.ch