



## L'alimentation de la personne âgée

### Contenu

► [Feuille d'info L'alimentation de la personne âgée / Novembre 2011](#)

- 2 Quand devient-on «âgé»?
- 2 Vieillir en bonne santé
- 2 L'alimentation saine des personnes âgées
- 6 L'alimentation des personnes âgées – à retenir
- 7 Conseils alimentaires pour adultes âgés
- 9 Sources
- 9 Impressum



## L'alimentation de la personne âgée

### Quand devient-on «âgé»?

Les avis quant au début de la période de la vie appelée «vieillesse» divergent selon les critères considérés. Il existe en outre d'importantes différences individuelles. Tandis que la condition physique des «jeunes personnes âgées» (de 60 à 80 ans) est aujourd'hui meilleure que celle des générations qui les ont précédées, les performances intellectuelles et physiques des personnes d'un âge plus avancé (plus de 80 ans) diminuent considérablement. La vieillesse est caractérisée par une diminution de la force musculaire et une augmentation des troubles physiques chroniques. Une fraction toujours croissante des prestations intellectuelles est accordée à l'élaboration des mouvements quotidiens. Etant donné que le processus de vieillissement se déroule de manière individuelle, les besoins physiologiques et alimentaires varient fortement d'une personne âgée à l'autre. Aussi les recommandations alimentaires pour une personne âgée malade, sédentaire et qui nécessite des soins à domicile divergent de celles pour une personne âgée autonome, active et mobile.

La présente feuille d'information s'adresse principalement à des personnes âgées en bonne santé, autonomes, actives et mobiles.

### Vieillir en bonne santé

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 des aliments de tous les groupes alimentaires – fournissant l'énergie nécessaire et tous les nutriments essentiels dans des proportions correctes – mais aussi de manger avec appétit et plaisir.

Hormis en cas de maladie, une complète modification des habitudes alimentaires n'est pas justifiée. Par contre, il est judicieux d'adapter de manière précoce les habitudes alimentaires personnelles aux circonstances variables liées à la vieillesse. 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.

### L'alimentation saine des personnes âgées

En règle générale les recommandations de la SSN pour les adultes (cf. pyramide alimentaire) s'appliquent également aux personnes âgées en bonne santé. Il importe cependant que les personnes âgées soient particulièrement attentives aux aspects mentionnés ci-dessous:

#### Les protéines

Pour conserver au mieux la masse musculaire et osseuse et maintenir les différentes fonctions de l'organisme (comme les défenses immunitaires, notamment), il est particulièrement important d'assurer un apport suffisant en protéines. 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, le Quorn ou le seitan. Il est généralement conseillé d'accorder la préférence aux produits maigres et aux modes de préparation pauvres en graisses.

#### 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 experts conseillent aux personnes de plus de 60 ans de consommer un complément de vitamine D durant les mois d'hiver (novembre à mars). La prise d'un complément est également conseillée toute l'année aux personnes, jeunes ou moins jeunes, qui utilisent systématiquement de la crème solaire ou qui s'exposent très peu aux rayons du soleil (habits couvrants, peu de sorties).

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'œufs. Les produits laitiers en fournissent aussi, mais en très faibles quantités.

### **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 ne diminuent pas et s'élèvent à 1000 mg/jour.) En cas d'apport insuffisant de calcium, l'organisme puise dans le réservoir constitué par les os. Les meilleurs fournisseurs de calcium sont de loin le lait et les produits laitiers. Outre le calcium, ceux-ci apportent des protéines qui sont également importantes pour la santé des os et des muscles. La consommation quotidienne de 3 à 4 portions d'aliments riches en calcium (1 portion = 2 dl de lait ou 150–200 g de yogourt, ou encore 30–60 g de fromage) suffit à couvrir les besoins quotidiens. Quelques légumes (brocoli, bette à carde, 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.

De nouvelles études ont démontré que l'apport de calcium d'une alimentation normale suffit chez les personnes bien approvisionnées en vitamine D. 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.

### **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 diminue. 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.)

Voici quelques conseils pour atteindre facilement la recommandation de consommation quotidienne de 1 à 2 litres de boisson:

- 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.

*Attention:* 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 et nutritifs

Par comparaison aux recommandations s'adressant aux jeunes adultes, les besoins en nutriments des personnes âgées sont largement identiques, tandis que leurs besoins énergétiques diminuent. Par conséquent les personnes âgées devraient accorder la préférence aux aliments peu caloriques mais riches en vitamines, en sels minéraux, en substances végétales secondaires et en fibres alimentaires tels que les produits à base de céréales complètes, les légumineuses, les fruits et les légumes. Elles devraient consommer les graisses, les huiles, la charcuterie, les pâtisseries et les friandises avec modération car elles contiennent beaucoup de calories sous forme de lipides et relativement peu de vitamines et de sels minéraux.

### Le bilan énergétique

Les besoins énergétiques étant réduits chez la personne âgée, il est d'autant plus important de veiller à un bilan énergétique équilibré. Le nombre de calories ingérées ne devrait pas dépasser celui des calories dépensées par l'organisme. Les besoins énergétiques dépendent 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.

### Le poids corporel sain

Tout comme dans leur jeunesse, les personnes âgées devraient veiller à contrôler leur poids corporel. Les seniors qui se sentent bien et qui sont en bonne santé devraient globalement conserver leurs habitudes alimentaires et s'abstenir de suivre un régime déséquilibré ou draconien. Le but est de ne pas prendre de poids, mais également de ne pas en perdre. Les personnes âgées qui sont en surpoids et en bonne santé ne doivent pas impérativement perdre de poids mais plutôt veiller à être régulièrement actives physiquement.

La maigreur ou un excès pondéral important peuvent l'un et l'autre diminuer la qualité de vie et accroître les risques de maladie (p.ex. moindre résistance aux infections en cas de carence alimentaire, maladies cardio-vasculaires et diabète de type 2 en cas d'excès pondéral important).

Lorsque 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. En cas d'excès pondéral important, on veillera à un bilan énergétique adapté et à faire suffisamment d'exercice physique.



### Les aliments enrichis et les suppléments

Les apports en protéines, en fibres alimentaires, en vitamines et en sels minéraux de l'alimentation ne suffisent pas toujours à couvrir les besoins. Des produits alimentaires enrichis (les jus multivitaminés par exemple) sont de bons suppléments d'appoint. La prise de compléments alimentaires en accord avec un spécialiste peut parfois être judicieuse (vitamine B12 et suppléments protéiques en cas d'alimentation pauvre en viande, vitamine D pendant les mois d'hiver en particulier, etc.).

Prescrits de façon ciblée, ces produits peuvent aussi être utiles dans certaines situations particulières telles qu'une maladie aiguë ou chronique, l'absence d'appétit ou un état d'épuisement sévère.

### 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 exemple 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 leurs besoins quotidiens en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments.

### 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 (au moins 1,5 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 chercher conseil auprès d'un (e) diététicien(ne) diplômé(e) ES/HES.



### **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. 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.

### **Quelques aspects particuliers**

Lorsque la préparation des repas devient problématique, les plats précuisinés peuvent être très utiles. Les menus prêts à servir, les légumes surgelés, les ravioli de chez le traiteur, etc. sont délicieux et prêts en un clin d'oeil. Il suffit de les passer au four ou de les réchauffer. L'éventail de ces produits est très vaste; il satisfait tous les goûts et propose une grande diversité de menus. Accompagnés d'une salade croquante ou de fruits frais en guise de dessert, les plats précuisinés constituent un repas complet. En cas de troubles de la mastication, il convient de consulter son dentiste. Les fruits râpés et les légumes bien cuits seront les bienvenus en attendant le jour du rendez-vous.

### **L'alimentation des personnes âgées – à retenir**

- Maintenir son poids. Prendre des mesures en cas de surpoids ou de maigreur important.
- Veiller à boire abondamment.
- Consommer des aliments contenant des protéines et du calcium quotidiennement.
- Garantir un apport suffisant en vitamine D.
- Consommer fruits, légumes et produits à base de céréales complètes en abondance.
- Pratiquer une activité physique régulière, aussi à l'extérieur.



### Conseils alimentaires pour adultes âgées

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les quantités d'aliments mentionnées ont une valeur indicative. Selon les besoins énergétiques, qui varient en fonction du sexe, de l'âge, de la taille et de l'activité physique, entre autres, des portions plus ou moins grandes ou petites peuvent être consommées.

Pour avoir une alimentation saine, il n'est pas impérativement nécessaire de suivre les recommandations chaque jour à la lettre, mais plutôt de les atteindre en moyenne dans la durée, sur une semaine par exemple. Font exception à la règle, les recommandations de consommation de boissons qui devraient être respectées chaque jour. 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 italique gras s'adressent plus particulièrement aux personnes âgées.* En cas de maladie, des recommandations spécifiques sont nécessaires.





### Boissons

*Chaque jour 1 à 2 litres*, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du réseau ou minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert contribuent aussi à l'hydratation. **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!**

### Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g. Il est possible de remplacer chaque jour une portion de par 2 dl de jus de fruits ou de légumes sans sucre ajouté.

### Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portions correspond à:

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

60–100 g de légumineuses (poids sec) ou

180–300 g de pommes de terre ou

45–75 g de biscottes (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

### Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

*Chaque jour 3 portions de lait ou produits laitiers.*

1 portion correspond à:

2 dl de lait ou

150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou

30 g de fromage à pâte dure/mi-dure

60 g de fromage à pâte molle.

En plus chaque jour 1 portion de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de tofu de Quorn, de seitan, de fromage à pâte dure ou séré. Alternier ces diverses sources de protéines. 1 portion correspond à:

100–120 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids cru) ou

2–3 œufs ou

30 g de fromage à pâte dure/mi-dure

60 g de fromage à pâte molle

150–200 g de séré/cottage cheese.

### Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

Chaque jour 1 portion (20 à 30 g) de fruits à coque ou de graines non salés.

De plus une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 1 cuillère à soupe par jour = 10 g).

### Sucreries, snacks salés & alcool

Consommer les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées avec modération.



### Compléments d'information et consultation individuelle

Vous trouvez plus d'informations sur l'alimentation après 50 ans dans le guide «L'alimentation après 50 ans», édité par la Société Suisse de Nutrition SSN (livre, format A5, couleurs, illustrée, 96 pages, 2ème édition 2010). A commander sous: [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop).

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) diplômé(e). Vous trouvez des adresses dans votre région sous [www.asdd.ch](http://www.asdd.ch).

### Sources

- Schlettwein-Gsell D., Däppen B., Walter P. Alimentation saine et 3ème âge. Berne: Société Suisse de Nutrition SSN, 2000.
- Sociétés allemande, autrichienne et suisse de nutrition. 1 édition. DACH: Valeurs de références pour les apports nutritionnels. Frankfurt: Umschau Braus GmbH, 2000.
- Société Suisse de Nutrition SSN, Ecole polytechnique fédérale Zurich EPF, Office fédéral de la santé publique OFSP. Schweizer Nährwerttabelle. 1ère édition, 2004.
- Küpper C. Ernährung älterer Menschen. Leitfaden für Ernährungsfachkräfte sowie für Alten- und Krankenpflegeberufe. 2. Auflage. Umschau Zeitschriftenverlag, 2003.
- Volkert D. Ernährung im Alter. Wiesbaden: Quelle und Meyer, 1997.
- Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin. Ernährung im Alter. 4/5:2006.
- Gruss P (Hrsg.). Die Zukunft des Alterns. Die Antwort der Wissenschaft. München: C.H.Beck oHG, 2007.

### Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée 2011

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

### Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87  
Case postale 8333  
CH-3001 Berne  
Tel. 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05  
E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Collaboration scientifique

Bernet Caroline, diététicienne diplômée ES  
Hayer Angelika, oecotrophologue diplômée  
Prof. Kressig Reto W., médecin chef et Extraordinarius de gériatrie  
Jaquet Muriel, diététicienne diplômée ES  
Dr. Matzke Annette, oecotrophologue diplômée  
Mühlemann Pascale, Ingénieur en sciences alimentaires EPF et postgrade en nutrition humaine EPF  
Prof. Dr. Walter Paul, Professeur émérite de l'université de Bâle

### Remerciements

La Société Suisse de Nutrition remercie l'Office fédéral de la santé publique de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832/414.0000/-1) ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.