

Gérer et prévenir la dénutrition

Il n'est jamais trop tard pour revoir son alimentation. Car une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins peut non seulement améliorer la qualité de vie, mais contribue aussi de manière significative au maintien des fonctions physiques et donc à l'indépendance.

Texte: Chantal Coenegracht et Robert Speer

La dénutrition (ou malnutrition) est un état où l'organisme manque de nutriments essentiels. Soit notamment de protéines, de vitamine D, de vitamine B12, d'acide folique, de calcium et de fer. Le corps humain a également besoin de liquide en quantité suffisante.

Les causes de la dénutrition sont multiples: perte d'appétit, troubles de la mastication et de la déglutition, maladie, solitude, deuil, pauvreté, mobilité réduite ou méconnaissance des règles de nutrition.

La malnutrition est néfaste pour la santé et peut entraîner une perte d'autonomie et de qualité de vie. D'où l'importance d'agir avant qu'elle ne s'installe.

Sous-estimation des risques dans son propre ménage

Les personnes très âgées courent un risque accru de dénutrition, à plus forte raison si elles gèrent encore leur ménage (en partie) elles-mêmes. La maigreur n'est pas le seul signal d'avertissement. Des individus ayant un poids normal ou en surpoids peuvent également

souffrir de carences alimentaires. Or même à un âge avancé les ressources physiques, sociales et émotionnelles aident à limiter soi-même le risque de dénutrition. Voici quelques exemples concrets d'activation de ces ressources:

- Cuisiner en commun stimule l'appétit et influence positivement le comportement alimentaire.

Recommandations pratiques de la Société suisse de nutrition (SSN):

- Prévoyez de petits repas réguliers, avec un apport élevé en protéines.
- Privilégiez la diversité (légumes, fruits, produits à base de céréales complètes, légumineuses et huiles végétales).
- Repérez de bonne heure les carences, à l'aide d'indices comme la perte de poids ou le manque d'appétit.
- Des outils de dépistage simples facilitent l'identification des personnes à risque.
- Des conseils en diététique s'avèrent utiles au quotidien, en cas de risque voire de carence alimentaire avérée.

- La participation à des tables d'hôtes, à des initiatives de quartier ou à des projets intergénérationnels renforce l'estime de soi ainsi que la participation sociale.
- Les ateliers de cuisine et les cours prenant en compte les préférences individuelles et les traditions culturelles améliorent les connaissances nutritionnelles et augmentent l'auto-efficacité. Une approche axée sur les ressources apporte aux seniors les bases d'une sécurité alimentaire durable.

De petites mesures déployant de grands effets

Des petits gestes au quotidien permettent déjà de prévenir ou du moins de limiter les carences alimentaires. Quelques recommandations:

- Petits repas fréquents: au lieu de grandes portions, il convient de privilégier les petits repas digestes, afin de stimuler l'appétit et de faciliter l'absorption des aliments.
- Mise en appétit: la présence d'épices et d'herbes aromatiques,



La dénutrition affecte la santé, entraînant une perte d'autonomie et de qualité de vie.

Photo: Adobestock

de bonnes odeurs (p. ex. fumet de café ou de viande) et une présentation attrayante et colorée donnent envie de manger.

- **Atmosphère agréable:** une ambiance détendue et conviviale stimule l'appétit, que l'agitation et le stress auront tendance à couper.
- **Rituels:** des horaires fixes et d'autres routines aident à intégrer les repas dans le quotidien.
- **Un repas en commun peut faire des miracles:** il structure la journée, fait plaisir, favorise les échanges et prévient l'isolement.
- **Intégration sociale:** il convient d'encourager les seniors à participer au choix et à la préparation des repas, pour renforcer leur autonomie et accroître leur bien-être.

Il ne faut pas sous-estimer le rôle des proches, des voisin·e·s et des bénévoles qui participent aux achats et à la préparation des repas, ou qui organisent des repas communs. Tous ces gens contribuent ensemble à prévenir la malnutrition des personnes âgées. Les risques de carences alimentaires

chez les personnes âgées tendent à être sous-estimés et exigent une réponse collective. ■

Pour en savoir plus

Les fiches d'information et brochures ci-après proposent une mise au point et des recommandations claires face à la dénutrition:



Chantal Coenegracht

est diététicienne et membre de l'Association suisse des diététicien·ne·s (ASDD).

✉ chantal.coenegracht@breitband.ch

Robert Speer

Dr ès lettres, collaborateur scientifique de la clinique de gériatrie du Klinikum Nürnberg et membre du groupe spécialisé Gériatrie de l'ASDD.

✉ robert.speer@klinikum-nuernberg.de

Date à retenir!

Événement spotlight «Les personnes âgées à table», jeudi 21 mai 2026 à Berne

Après-midi interdisciplinaire avec des exposés sur l'alimentation, le plaisir et la qualité de vie chez les personnes âgées



Le 21 mai 2026, GERONTOLOGIE CH vous invite à son premier événement Spotlight,

dédié aux personnes âgées à table. Manger signifie bien plus que se nourrir: de tels moments créent des liens, réveillent des souvenirs et contribuent à la qualité de vie. Or comment les habitudes alimentaires changent-elles en fonction de l'appétit et des conditions de vie des seniors? Et quel est alors le rôle du plaisir, de la santé et de la participation sociale? Des expert·e·s projeteront des éclairages divers sur ce sujet. ■

«En route vers l'éternité»



Le numéro de décembre 2025 d'Horizons, le magazine suisse de la recherche scientifique, est

consacré à la longévité. De la cellule à la société, il examine ce phénomène sous tous ses aspects. Qui vit le plus longtemps? Quels sont les moyens de prolonger l'existence humaine et que va-t-il se passer, si nous vivons réellement plus longtemps? Le magazine peut être commandé gratuitement en version papier, lu en ligne ou téléchargé au format PDF depuis le 4 décembre. ■