



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

L'alimentation après 60 ans: équilibrée et savoureuse

29 août 2025



Contenu

- Qu'est-ce qui change à partir de 60 ans ?
- Manger de manière équilibrée et savoureuse
- Les protéines au centre de l'attention
- L'assiette optimale
- Comprendre et modifier des habitudes alimentaires
- Autres informations



Ce qui change à partir
de 60 ans

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

Ce qui change à partir de 60 ans

 besoins en énergie (calories)

 besoins en protéines

 besoins en vitamines et minéraux

 perception de la soif diminue

 perception sensorielle des aliments



Equilibré & savoureux

© Shutterstock

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

La pyramide alimentaire suisse

- Plus des étages du bas, et moins des étages du haut
- La diversité à chaque étage



Quantités recommandées selon la pyramide alimentaire (18-65 ans)

-  **Boissons** ► Boire régulièrement. De préférence de l'eau.
Chaque jour 1 à 2 litres
-  **Fruits et légumes** ► De couleurs variées et de saison.
Chaque jour 5 portions
-  **Produits céréaliers et pommes de terre** ► Privilégier les céréales complètes.
Chaque jour 3 portions
-  **Produits laitiers** ► De préférence non sucrés.
Chaque jour 2 à 3 portions
-  **Légumineuses, œufs, viande et autres** ► Varier les sources. Régulièrement des légumineuses.
Chaque jour 1 portion
-  **Graines et fruits oléagineux** ► Chaque jour en petite quantité.
Chaque jour une petite poignée
-  **Huiles et matières grasses** ► Privilégier les huiles végétales.
Chaque jour 2 cuillères à soupe
-  **Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)** ► En petite quantité.
0 à 1 portion par jour

Quantités recommandées selon la pyramide alimentaire avec adaptation pour le groupe cible des 65 ans et plus



Boissons ► Boire régulièrement. De préférence de l'eau.

Chaque jour 1 à 2 litres



Fruits et légumes ► De couleurs variées et de saison.

Chaque jour 5 portions



Produits céréaliers et pommes de terre ► Privilégier les céréales complètes.

Chaque jour 3 portions



Produits laitiers ► De préférence non sucrés.

3 portions par jour

Chaque jour 2 à 3 portions



Légumineuses, œufs, viande et autres ► Varier les sources. Régulièrement des légumineuses.

Chaque jour 1 portion



Graines et fruits oléagineux ► Chaque jour en petite quantité.

Chaque jour une petite poignée



Huiles et matières grasses ► Privilégier les huiles végétales.

Chaque jour 2 cuillères à soupe



Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel) ► En petite quantité.

0 à 1 portion par jour

Savoir plus – manger mieux

sgc-ssn.ch

Pour plus d'informations

- Pyramide alimentaire suisse (18 à 65 ans)
www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire
- Feuille d'info "Alimentation à partir de 60 ans"
www.sge-ssn.ch/senior



Besoins nutritionnels

- La pyramide alimentaire permet un apport suffisant en nutriments (pour les adultes en bonne santé).
- Exceptions:
 - Iode > consommer du sel iodé
 - Vitamine D > à partir de 60 ans : supplémentation pendant toute l'année



Le plaisir de manger

- Prendre le temps pour les repas
- Savourer
- Manger en compagnie
 - Inviter des ami·e·s pour cuisiner et/ou pour manger
 - Tables d'hôtes dans les communes
 - Tavolata: <https://www.tavolata.ch/fr/>





Protéines

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

Pourquoi les protéines sont-elles si importantes pour les seniors ?

- Les personnes âgées ont besoin de plus de protéines que les jeunes adultes.
- À partir de 65 ans : 1 à 1,2 g de protéines par kg de poids corporel par jour.

Âge	Apport recommandé par jour	Exemples
moins de 65 ans	0,83 g / kg poids corporel	personne de 60 kg → 50 g protéine / jour
à partir de 65 ans	1-1,2 g / kg poids corporel	personne de 60 kg → 60-72 g protéine / jour

Source: OSAV, Des valeurs nutritionnelles de référence suisses, 2022

Apport en protéines et couverture des besoins en Suisse

Protéines (g/j)

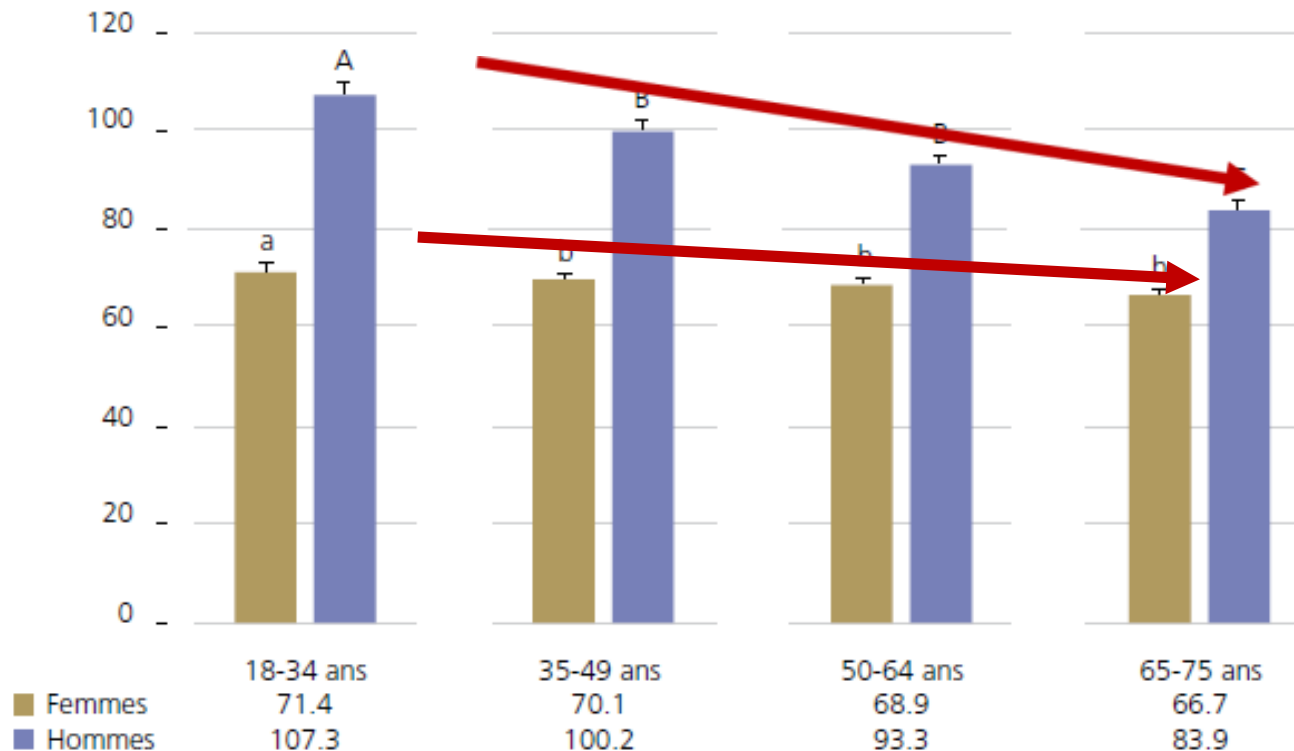
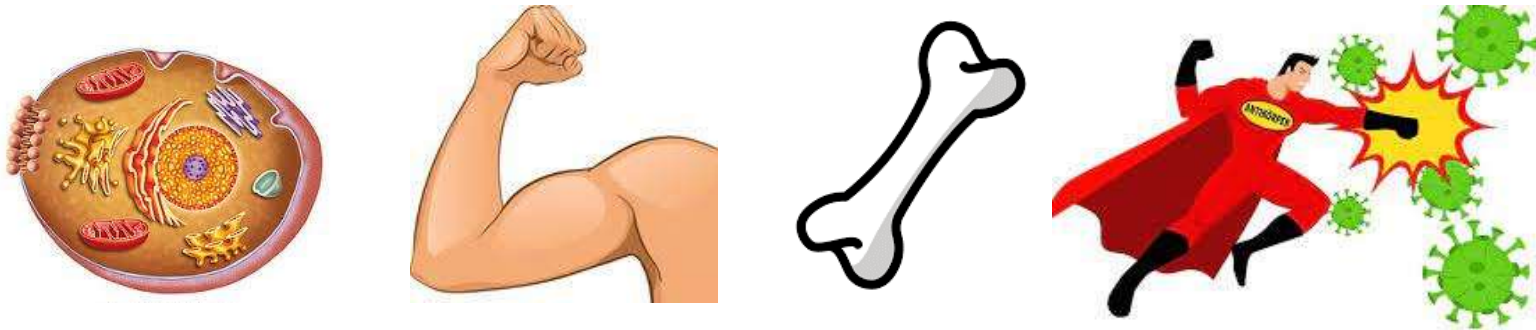


Illustration modifiée. Source originale: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires: Bulletin nutritionnel suisse, 2021

«Parmi les personnes âgées de 65 à 75 ans, 48,5 % des femmes et 51,8 % des hommes ne consomment pas suffisamment de protéines.» (source: menuCH.ch)

Fonctions

- Éléments constitutifs des cellules, des muscles, des os et du système immunitaire...



Un apport suffisant en protéines favorise :

- Maintien de la masse musculaire et osseuse
- Fonction du système immunitaire
- Autonomie et qualité de vie des seniors

Sources importantes de protéines (1)



Exemples : lait, yaourt, fromage blanc, blanc battu, cottage cheese, fromage, babeurre ...



© 1996 Sarah, lifeadmin.ch / 2024

viande ...



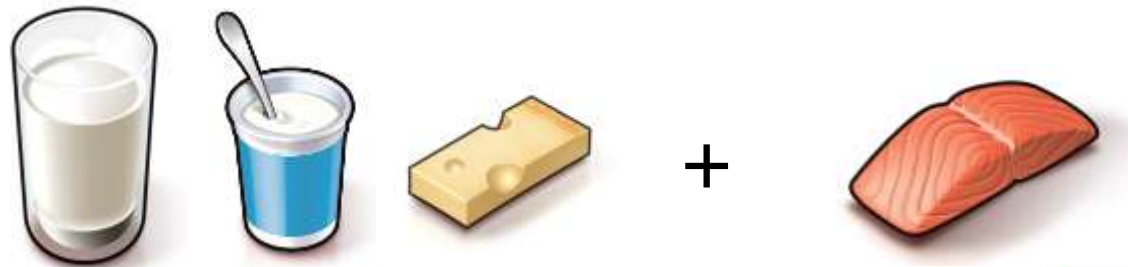
A collection of various food items including meat, fish, dairy, and grains. The items are arranged on a white surface. In the center, there is a whole raw fish (salmon) and a piece of salmon fillet. To the left, there are several pieces of meat, including a chicken drumstick and some red meat. To the right, there is a hard-boiled egg, a bowl of white rice with green herbs, and a bowl of yellow rice. In the foreground, there are various grains and legumes, including lentils, chickpeas, and red beans. There are also some nuts and seeds. In the background, there are some bread rolls and a block of cheese.

Recommandation



- Produits laitiers : 3 portions par jour
- Légumineuses, œufs, viande et autres : 1 portion par jour

Exemple pour une journée:



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Exemple pour une journée

*Petit-
déjeuner*



Pause



*Repas de
midi*



Souper



Savoir plus – manger mieux

sgc-ssn.ch

Exemple d'apport journalier en protéines



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Quelle est la quantité d'une portion ? (1)



1 verre de lait
(2 dl)

6.5 g



1 pot de yaourt
(150-200 g)

Ø 6.5 g



150-200 g
cottage cheese

18-24 g



Largeur de 2 doigts
de fromage (30 g)

8 g

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

Quelle est la quantité d'une portion ? (2)



Photo: aargau.ch

100-120 g
viande, poisson

20-25 g



Photo: Klaus Arras, BLE

120 g
tofu, tempeh

18 / 20 g



120 g
seitan

21 g



2-3 œufs

15-22 g



Photo: unsplash

30-40 g (2 mains)
granulés de soja*

15-20 g



60 g (3 cuillères à
soupe) pois chiches*

11 g

*poids sec



Assiette optimale

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

Un repas équilibré



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Un repas équilibré se compose de 3 parties



Fruits et légumes

Pain, flocons, pâtes, polenta, pommes de terre, riz, ...

Lait, yaourt, fromage, légumineuses, tofu, seitan, oeufs, viande, poisson, ...

Un repas équilibré se compose de 3 parties



Fruits et légumes

Pain, flocons, pâtes, polenta, pommes de terre, riz, ...

Lait, yaourt, fromage, légumineuses, tofu, seitan, oeufs, viande, poisson, ...



Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch

Exemple : petit-déjeuner



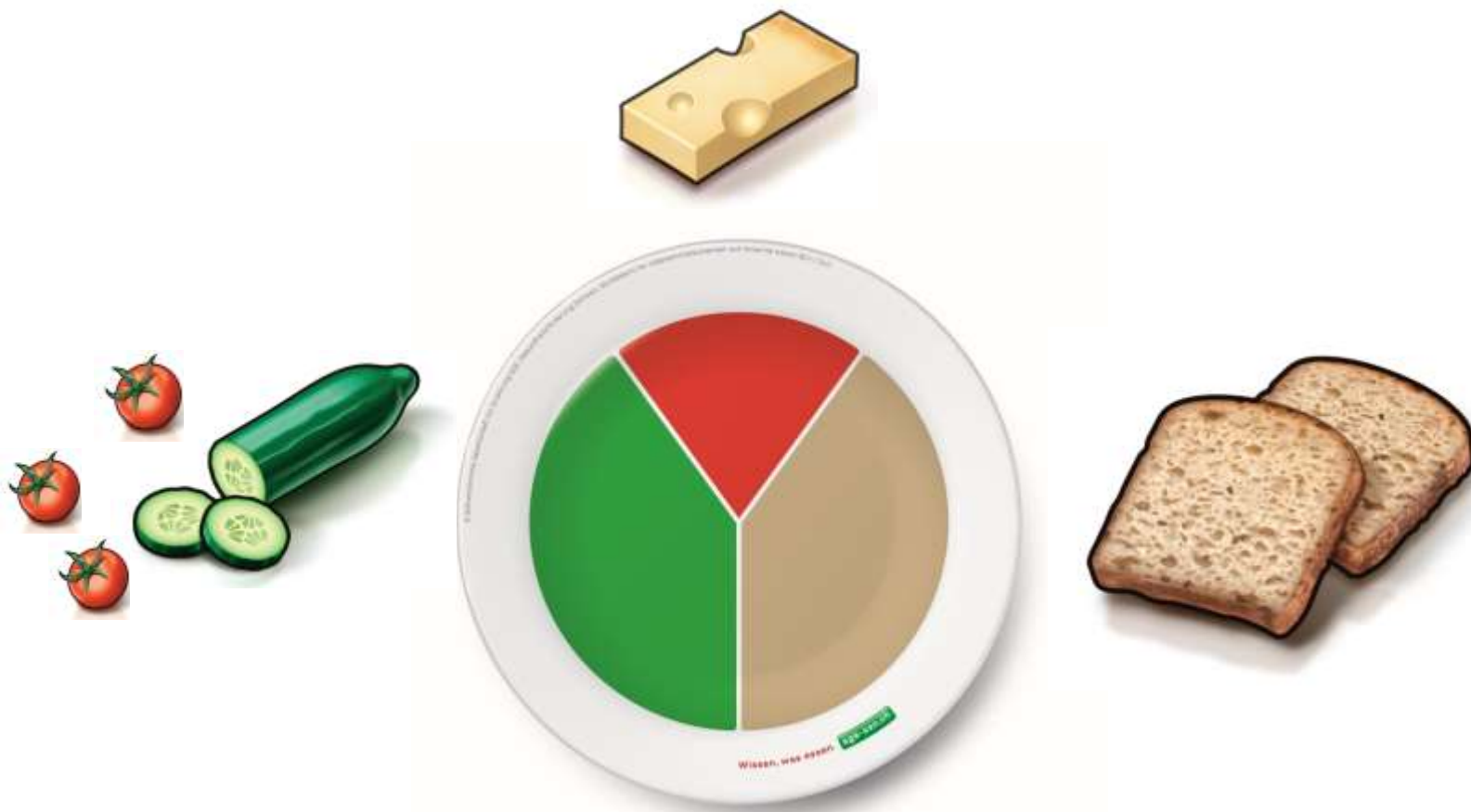
Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Exemple : repas chaud



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Exemple: repas froid

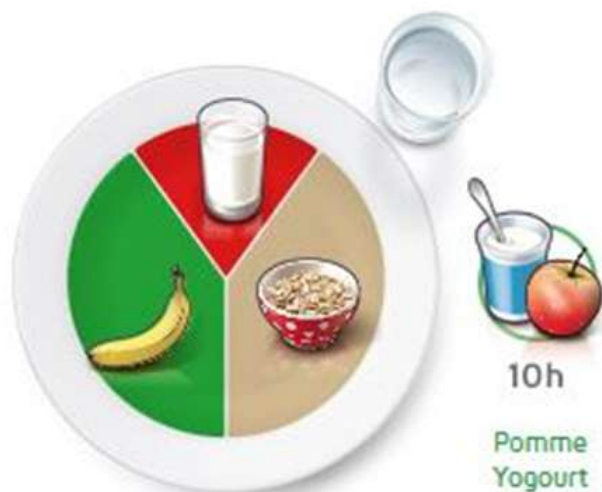


Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Plat unique



Exemple d'une journée



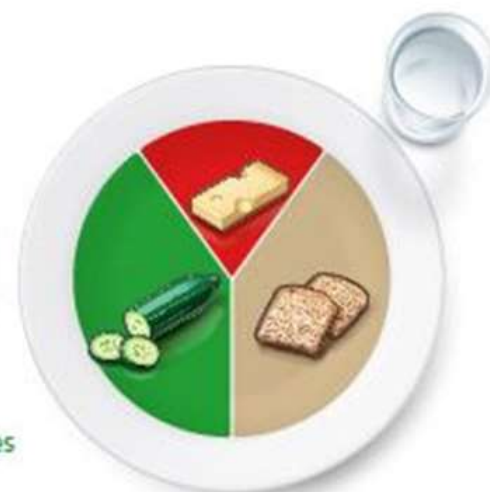
Petit déjeuner

Banane
Flocons de céréales
Lait



Repas de midi

Broccoli
Pommes de terre
Saumon



Repas de soir

Concombre
Pain
Fromage

Quel aliment manque ?



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Quel aliment manque ?



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Un repas équilibré





Comprendre et modifier des
habitudes alimentaires

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

Influences sur les habitudes alimentaires

- Habitudes, préférences, contexte culturel
- Importance accordée à l'alimentation / à la nutrition
- Compétences culinaires, motivation à cuisiner
- Mode de vie, événements de la vie
- Ressources financières
- Changements du goût, de l'appétit et de la soif
- Intolérances, digestion, troubles...
- Accès aux magasins
- ...

Recommandations pour les professionnel·le·s et les proches

- Identifier la motivation, encourager
- Définir des objectifs réalistes
- Transmettre des connaissances/compétences, susciter l'intérêt
- Prendre en compte les habitudes, les préférences, les besoins
- Permettre la participation
- Promouvoir la participation sociale, etc.

Source: Promotion Santé Suisse (2024) : Feuille d'information 105: Connaître, comprendre et modifier les habitudes alimentaires des personnes âgées. Approches de la psychologie de l'alimentation.

Savoir plus – manger mieux

sgs-ssn.ch



Autres informations

Bases pour les professionnel·le·s (1)



<http://www.promotionsante.ch/publications>

Savoir plus – manger mieux

sgs-ssn.ch

Bases pour les professionnel·le·s (2)



www.osav.admin.ch

Savoir plus – manger mieux

sges-ssn.ch

Matériel de la SSN pour les multiplicatrices et multiplicateurs

- Textes bruts
- Exemples de recettes
- Présentation PP avec commentaires

www.sge-ssn.ch/alimentation60plus



Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

Matériel de la SSN pour les seniors

- Feuilles d'information (version courte et longue)
- Magazine de jeux
- Dépliant (6 langues)
- Podcasts

www.sge-ssn.ch/senior





Take home messages

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

L'alimentation après 60 ans – en bref



- Une alimentation variée et équilibrée
- Supplément de vitamine D et sel de cuisine iodé
- Repas principaux selon l'assiette optimale
- Suffisamment de protéines
- Prendre le temps pour les repas et manger régulièrement en compagnie

Contact



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

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



tabula | Revue de l'alimentation

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



Shop ssn

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



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch/documentation



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux

Angelika Hayer, a.hayer@sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux

sgé-ssn.ch

Tendance actuelle : les „ produits riches en protéines “ (High Protein)

- Domaine sportif : poudres, boissons, barres



- Aliments : produits laitiers, muesli, pain, snacks...



- Les mentions „ haute teneur en protéines “ (High Protein) et „ source de protéines “ sont réglementées par la loi.

Protéines normales ou protéines riches (High Protein) : exemple de la mozzarella

Teneur en protéines et prix

- Mozzarella: 18 g / 100 g CHF 0,76 / 100 g
- High Protein: 24 g / 100 g CHF 1,47 / 100 g

+ 93 %



Prix selon le magasin en ligne, janvier 2024

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Normal ou High Protein : exemple du fromage blanc

Teneur en protéines et prix

- Fromage blanc : 11 g / 100 g CHF 0,38 / 100 g
- High Protein : 11 g / 100 g CHF 1,21 / 100g

+ 218 %



Prix selon le magasin en ligne, janvier 2024

Savoir plus – manger mieux

sgc-ssn.ch

Conclusion sur les produits riches en protéines (High Protein)

Les produits riches en protéines...

- ...sont généralement plus chers. Il vaut la peine de comparer les valeurs nutritionnelles et les ingrédients (protéines, sucre, etc.).
- Les besoins en protéines peuvent être couverts par une alimentation « normale ».
- ... ne sont pas nécessaires si l'alimentation est équilibrée et variée.
- ... peuvent être bénéfiques dans certaines situations particulières (par exemple, manque d'appétit, sport de compétition).

