



Evelyn Spivey-Krobath, PhD
Scientifique en Nutrition
5.2.2026



Avertissement

- Ces conseils s'adressent uniquement aux personnes en **bonne santé**.
- Si vous souffrez d'un problème médical ou avez des besoins alimentaires spécifiques, veuillez consulter un professionnel de santé avant de suivre ces recommandations.



L'alimentation joue aussi un rôle important à un âge avancé

- Notre santé et notre bien-être dépendent dans une large mesure de ce que nous mangeons.
- Indispensable de fournir à l'organisme **l'énergie** nécessaire et **tous les nutriments essentiels dans des proportions correctes** – mais aussi de **manger avec appétit et plaisir**.
- Une **alimentation équilibrée et savoureuse**, de **l'activité physique** ainsi qu'un **mode de vie actif et sain**, avec nombreux **contacts et actes sociaux** constituent le meilleur atout pour vieillir en bonne santé.



22 BON À SAVOIR N° 1 | Janvier 2025

Manger équilibré, au fil des ans

REPAS Passé 60 ans, les besoins de notre corps diminuent. Notre partenaire *Ma Santé* a listé des conseils pour assurer son apport en nutriments. Katharina Baumann / Id

Les besoins en calories restent relativement stables entre 20 et 60 ans. Passé ce cap, les choses changent et il faut diminuer la quantité de nourriture ingérée, sans diminuer son apport en vitamines et en minéraux. Or, beaucoup de seniors manquent de calcium, de zinc et de vitamines. Voici les bons gestes à adopter pour équilibrer son assiette.

Conseils: Limiter l'apport en glucides (que l'on trouve dans les pâtes ou le pain). Les féculents (pommes de terre ou riz) ne devraient remplir qu'un quart de l'assiette.

Les légumes verts contiennent peu de glucides, sont pauvres en calories et contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres.

Consommer 0,8 g de protéines par kilo de poids corporel. Une femme de 60 kg devrait consommer environ 48 g de protéines par jour. Cela équivaut à deux tranches de pain complet avec du fromage blanc, un œuf, quelques noix ou une portion de tofu avec des haricots.

Le fer: les aliments d'origine animale (le foie, les œufs), les flocons d'avoine, les légumineuses (lentilles et haricots). On assimile mieux le fer en combinaison avec de la vitamine C: quelques gouttes de citron favoriseront son absorption. Le thé noir ou le lait, en revanche, freinent ce processus.

Le zinc: la viande, les graines et les céréales complètes, les flocons d'avoine, les cacahuètes, noix ou graines de courge, certains fromages (emmental, gouda).

La vitamine B12: les aliments d'origine animale (viande, foie, poisson et œufs).

Les protéines: les yoghurts, le fromage, le brocoli, les épinards et l'eau minérale.

Zoom
Calculer ses besoins en énergie

Une formule simple détermine les besoins quotidiens en calories:

- Compter 20 kilocalories par kilo de poids corporel.
- Multiplier cette valeur: par 1.2 (personne alitée), par 1.4 (personne sédentaire, mais qui marche et se tient debout par moments) ou par 1.6 (personne très mobile).

MA SANTÉ
Retrouvez tous les conseils sur masantemag.ch
Pour s'abonner, voir ci-dessous.

Qu'est-ce qui change à 60 ans?

- Avec l'âge, le corps se modifie.
- Des changements apparaissent, par ex. au niveau des **hormones** et de la **composition corporelle**.
- La **masse musculaire** et la **teneur en eau** de l'organisme **diminuent**, ce qui augmente la proportion en graisse.
- La consommation **d'énergie se réduit**, les besoins en **nutriments** (tels que les vitamines et les minéraux) sont **élevés**.





sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

- Les recommandations de la SSN pour les adultes (cf. pyramide alimentaire) s'appliquent également aux **personnes de plus de 60 ans en bonne santé et mobiles.**

Mais une **attention particulière** aux:

- **Proteins**
- Vitamine D et le calcium
- Apport hydrique
- Besoins énergétiques
- Poids corporel sain
- Savourer ses repas en compagnie
- Activité physique



Alimentation après 60 ans

Feuille d'info: actualisation 2024



© sge-ssn.ch, bildmänn.ch / 2024

Feuille d'info (actualisation 2024)

Disponible sur la site

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



L'alimentation à partir de 60 ans

Manger varié

Chaque aliment apporte des substances nutritives différentes. Plus l'alimentation est variée, mieux elle permet de couvrir les besoins de l'organisme en toutes les substances nutritives essentielles. Mangez tous les jours des légumes et des fruits, en variant les sortes et les couleurs. Veillez également à alterner les autres aliments.

Savourer les repas

- Prenez le temps de savourer pleinement vos repas.
- Offrez-vous des mets raffinés, même si vous cuisinez seulement pour vous.
- Variez ce que vous mettez dans votre assiette, cela augmentera votre plaisir de manger.
- Installez-vous confortablement et au calme pour manger.
- Mâchez lentement et soyez à l'écoute de vos sens. Quelle odeur ont vos aliments? Quels arômes percevez-vous en mâchant? Quels souvenirs associez-vous à vos diverses sensations gustatives?

Etre attentif à l'apport de protéines

Les protéines sont notamment importantes pour entretenir la masse musculaire et osseuse, lorsque l'on avance en âge. A chaque repas principal (petit-déjeuner, repas de midi et du soir), mangez un aliment riche en protéines. Exemples:

- lait, yogourt, séré, fromage;
- œufs, viande, poisson;
- lentilles, pois chiches, haricots en grains et autres légumineuses;
- tofu (à base de soja), houmous (purée de pois chiches), seitan (à base de blé).

Manger en compagnie

Manger en compagnie d'autres personnes rend les repas plus joyeux, ce qui a une incidence sur l'appétit. Invitez vos amis, vos connaissances ou votre famille à manger. Si vous ne souhaitez pas cuisiner vous-même, vous pouvez vous faire livrer à domicile, ou convenir d'aller au restaurant avec ceux qui vous rendent visite.

Prendre de la vitamine D



© sgg-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024



Pourquoi les protéines deviennent-elles plus importantes à mesure que nous vieillissons ?

Voici pourquoi cela compte

1. **Maintenir les muscles forts** : À partir de 50 ans, nous perdons de la masse musculaire et de la force - 1 % de masse musculaire et 3 % de force chaque année ! Cela s'appelle **la sarcopénie**.

Moins de muscles signifie moins de force et moins de fonctions, comme l'équilibre et la mobilité.

Les principales raisons de la perte musculaire: une **synthèse protéique musculaire réduite**, un métabolisme modifié, une consommation de protéines et une activité physique insuffisante.

Les **protéines aident à construire et à préserver les muscles**, nous gardant forts et indépendants. Environ 20 % du muscle est constitué de protéines.



2. Os sains : Des os fragiles sont une préoccupation courante avec l'âge. Les **protéines soutiennent la densité osseuse**, rendant les fractures et l'ostéoporose moins probables.

3. Récupération plus rapide : Coups, contusions, chirurgies - la guérison prend plus de temps en vieillissant. Les **protéines aident à réparer les tissus** et à accélérer la récupération.

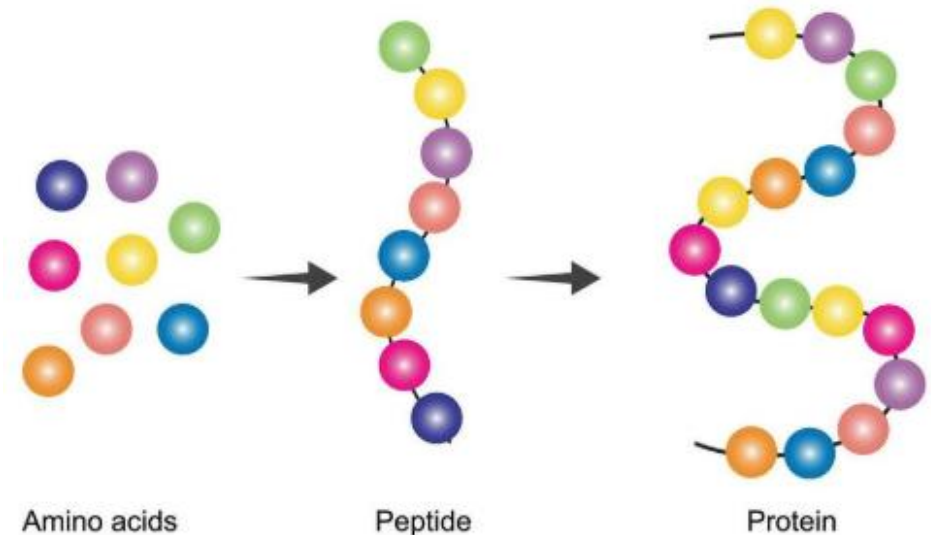
4. Renforcement immunitaire : Les **protéines** sont **essentielles à la production de cellules immunitaires** et d'anticorps, vous aidant à lutter contre les infections et à rester en bonne santé.

5. Énergie et vitalité : Les **protéines vous apportent des acides aminés pour aider vos cellules à rester en forme** - important pour l'énergie et la vitalité.



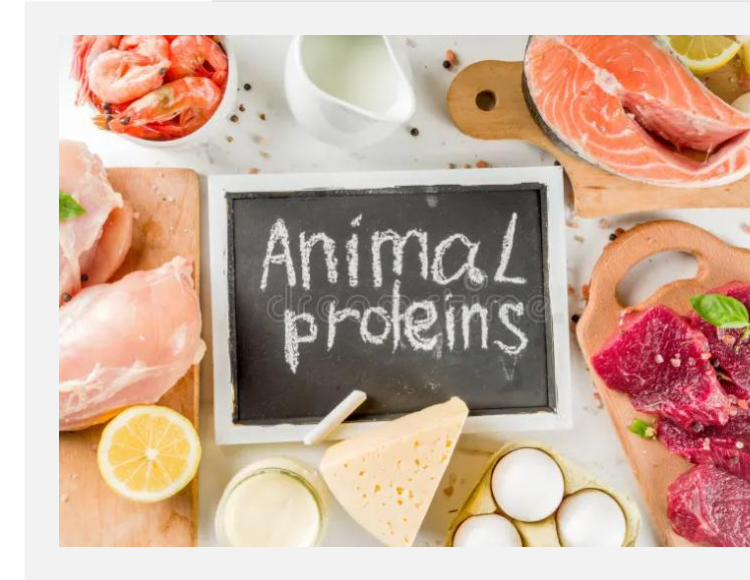
Peu importe votre âge, obtenir suffisamment de protéines de haute qualité est essentiel pour une bonne santé

- Il est important d'inclure une **variété d'aliments riches en protéines** dans votre alimentation quotidienne.
- Cela aide à garantir que vous obtenez **tous les 9 acides aminés essentiels** nécessaires à la construction et à la réparation des protéines de votre corps.
- Les acides aminés essentiels ne peuvent pas être fabriqués par votre corps, donc vous devez les **obtenir de votre alimentation**.
- **Plus une source de protéines contient d'acides aminés essentiels, et plus leur mélange est équilibré, plus la qualité de la protéine est élevée.**



Protéines animales contre protéines végétales : Quelle est la différence ?

- Les protéines sont une partie importante d'un régime alimentaire sain, et vous pouvez les obtenir à la fois de sources **animales** et **végétales**.
- Les **protéines animales** (comme les œufs, la viande maigre, le poisson, les produits laitiers – yaourt, fromage frais) sont considérées comme des **protéines complètes**.
- Elles contiennent tous les acides aminés essentiels dont votre corps a besoin, elles sont donc **des protéines de haute qualité** et aussi **faciles à digérer**.
- Les **protéines végétales** (comme les haricots, les lentilles, les pois chiches, le soja, les céréales, les noix) n'ont pas tous les acides aminés essentiels, elles sont **de moins bonne qualité**. Mais **riches en fibres, vitamines, et antioxydants** que les protéines animales ne fournissent pas toujours.



Bonnes combinaisons de protéines d'origine végétale

- Si vous souhaitez intégrer davantage de **protéines végétales** à votre alimentation, combiner différentes sources peut vous assurer d'obtenir tous les acides aminés essentiels.

- Quelques **excellentes combinaisons** incluent :

✓ Haricots, lentilles ou pois chiches + riz

✓ Soja (tofu ou tempeh) + blé complet

✓ Pois + maïs

✓ Haricots + noix ou graines

Complete Plant-Protein Guide *for Vegans*

Legumes

beans



lentils



peas



+

Nuts/Seeds

nuts



seeds



or

Whole Grains

rice

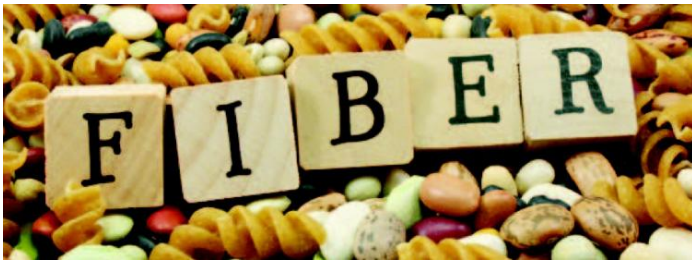


grains



Meilleur - un mélange de protéines animales et végétales dans votre alimentation

- Manger un **mélange de protéines animales et végétales** peut vous donner le meilleur des deux sources alimentaires et maintenir votre alimentation équilibrée et nutritive.



La protéine animale est excellente pour la croissance musculaire !

- La protéine animale est riche en protéines, contient tous les acides aminés essentiels, est facile à digérer, et est **une protéine supérieure à la protéine végétale pour la synthèse des protéines musculaires**.
- L'une des meilleures sources de protéines animales pour les muscles est la **protéine de lactosérum**.
- La protéine de lactosérum **aide à construire et réparer la masse musculaire**, grâce à sa forte teneur en leucine, un acide aminé qui stimule la synthèse des protéines. De plus, la protéine de lactosérum est très digestible et rapidement absorbée par le corps.
- Vous pouvez trouver de la protéine de lactosérum naturellement dans **le fromage Ricotta et le fromage Serac**, ou dans **des suppléments** qui se mélangent facilement dans des boissons ou du yaourt, également dans des produits de boulangerie ou même des plats salés pour augmenter leur teneur en protéines.



Sources naturelles de protéines

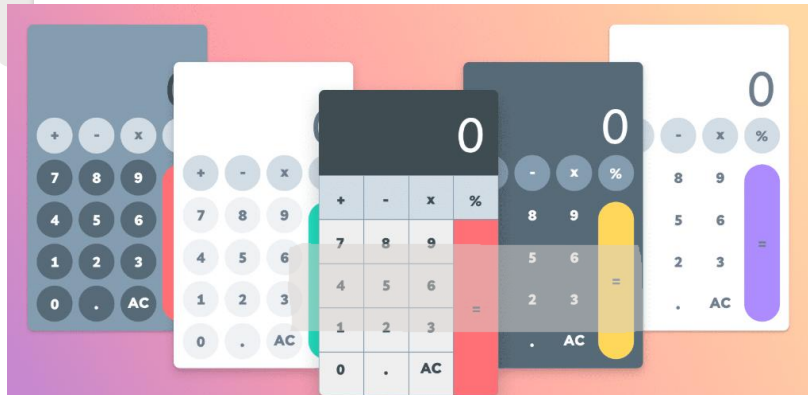
Ce tableau présente diverses sources de protéines alimentaires et leur teneur en protéines pour 100 grammes (Source: USDA).



Aliment	Protéines (g dans 100 g)
Boeuf	36
Poulet	31
Saumon	29
Thon	26
Dorade	19
Gruyere	30
Mozzarella	24
Fromage blanc	13
Oeuf	13
Yaourt	4
Lait	3

Aliment	Protéines (g dans 100 g)
Noix	26
Graines	19
Soja – Tofu	17
Soja – Tempeh	20
Lentilles	9
Pois chiches	9
Haricots	5
Blé	5
Riz	3
Maïs	3
Champignon	3

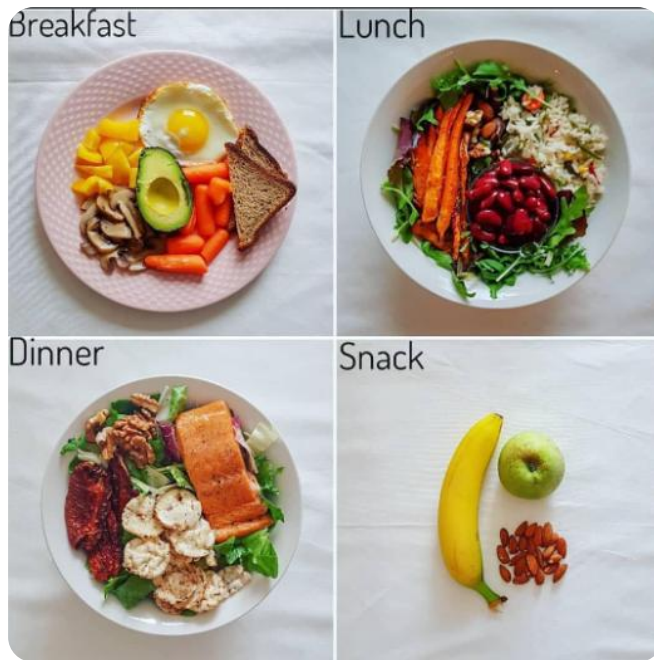
Combien de protéines avez-vous besoin chaque jour ?



- À mesure que nous vieillissons, nos corps deviennent **moins efficaces pour utiliser les protéines**. Les personnes âgées (65 ans et plus) ont donc besoin de plus de protéines que les jeunes.
- **Déterminer vos besoins quotidiens en protéines:**
- Multipliez votre poids corporel en kilogrammes par **l'apport nutritionnel recommandé en Suisse** (Source: BLV.admin.ch):
 - **65 ans et plus : 1,0 à 1,2 grammes par kilogramme de poids corporel**
 - **18-65 ans : 0,8 grammes par kilogramme de poids corporel**
- Exemple de calcul

Pour une personne 65+, pesant 80 kilogrammes, l'apport protéique requis serait compris entre 80 et 96 grammes par jour.

Augmenter votre apport en protéines peut vous aider à rester fort et en bonne santé en vieillissant !



Le moment de la consommation de protéines compte aussi – un aperçu fascinant !

- Manger à chaque repas un aliment riche en protéines.
- En effet, le moment de la consommation de protéines **au cours des repas tout au long de la journée** optimise ses avantages pour la santé musculaire et la satiété globale.
- La consommation de protéines **le soir, en particulier la caséine** (dans les produits laitiers par exemple le fromage frais, le lait, le yaourt) soutient la synthèse des protéines musculaires et les processus de récupération du corps même pendant votre sommeil.
- Parce que la caséine libère graduellement des acides aminés tout au long de la nuit.



Répartition idéale des protéines par repas

20 à 40 g de protéines par repas

Répartition sur 3 repas principaux

Petit-déjeuner

- **25–35 g de protéines**
- Souvent le repas le plus pauvre en protéines
- Aide à la satiété et à la préservation de la masse musculaire

Exemples :

- Œufs + yaourt grec
- Smoothie protéiné (lait ou boisson soja)
- Fromage blanc / cottage

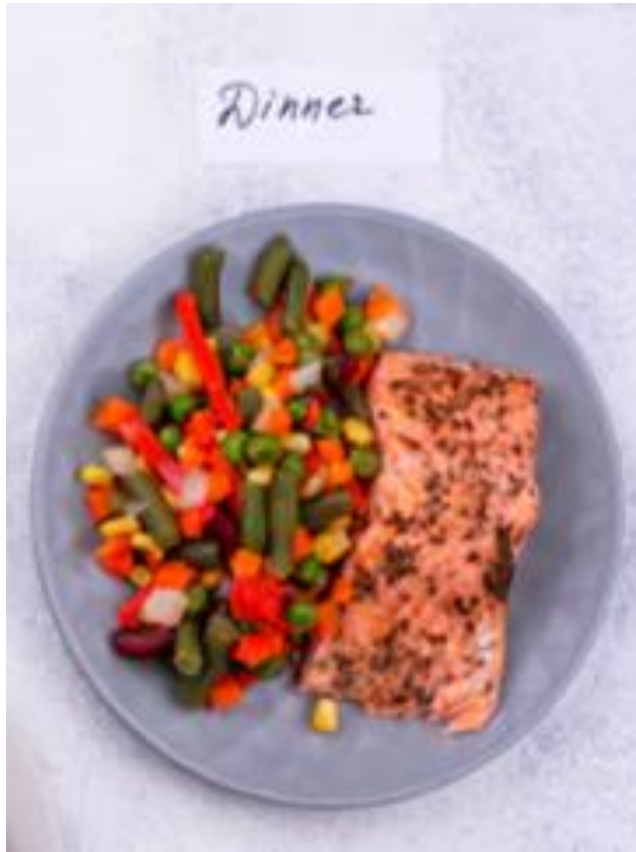


Déjeuner

- **30–40 g de protéines**
- Soutient l'énergie et la synthèse musculaire dans la journée

Exemples :

- Poulet, poisson, tofu ou légumineuses
- Lentilles
- Viande maigre



Dîner

- **30–40 g de protéines**
- Éviter de concentrer la majorité des protéines sur ce repas

Exemples :

- Poisson, volaille, œufs, tempeh
- Légumineuses
- Produits laitiers



Collations (optionnel)

- **10–20 g de protéines**
- Utile si les besoins quotidiens sont élevés

Exemples :

- Yaourt grec
- Lait
- Fromage blanc

Atteindre un objectif quotidien de protéines de 90 grammes peut être fait avec un mélange d'aliments riches en protéines tout au long de la journée

Voici quelques exemples de plans de repas :

1

Petit-déjeuner:
150 g yaourt

Goûter:
30 g noix

Déjeuner:
150 g boeuf

Dîner:
100 g mozzarella

Atteindre un objectif quotidien de protéines de 90 grammes peut être réalisé avec un mélange d'aliments riches en protéines tout au long de la journée. Voici quelques exemples de plans de repas :

Voici quelques exemples de plans de repas :



Petit-déjeuner:
1 oeuf

Goûter:
100 g fromage blanc

Déjeuner:
200 g saumon

Dîner:
100 g soja-tofu

Atteindre un objectif quotidien de 90 grammes de protéines peut se faire en combinant des aliments riches en protéines tout au long de la journée.

Voici quelques exemples de plans de repas :



Petit-déjeuner:
150 g fromage blanc

Goûter:
150 ml lait

Déjeuner:
150 g poulet

Dîner:
100 g haricots
(boulli), 1 oeuf

Atteindre un objectif quotidien de protéines de 90 grammes peut être fait avec un mélange d'aliments riches en protéines tout au long de la journée.

Voici quelques exemples de plans de repas,
sans viande, poisson :

4

Petit-déjeuner:
150 g yaourt, 1 oeuf

Goûter:
50 g noix

Déjeuner:
100 g lentilles,
100 g riz, 30 g
graines

Dîner:
200 g mozzarella

Atteindre un objectif quotidien en protéines de 90 grammes peut être fait avec un mélange d'aliments riches en protéines tout au long de la journée.

Voici quelques exemples de plans de repas,
sans viande, poisson:

5

Petit-déjeuner:
150 g yaourt

Goûter:
50 g noix

Déjeuner:
100 g soja-tempeh,
100 g nouilles de
grain entier

Dîner:
200 g fromage
blanc

Le «high protein», simple coup marketing?

LE TEMPS, 9-1-2026

SANTÉ Les produits hyperprotéinés envahissent les rayons, séduisant jeunes, sportifs et citadins. Mais derrière les stratégies commerciales et l'influence des réseaux sociaux, les experts rappellent que la majorité des consommateurs n'en ont pas besoin

ALEXANDRE BEUCHAT

L'engouement pour les protéines ne montre aucun signe d'essoufflement. Dans les rayons des magasins, les produits estampillés «high protein», souvent munis d'un emballage noir, se multiplient et s'imposent comme des arguments de vente à part entière. Cette promesse nutritionnelle séduit des consommateurs en quête de béné-



Une enquête nationale menée par la Confédération en 2014-2015 (MenuCH) montre que la part moyenne des protéines dans l'apport énergétique des adultes âgés de 18 à 75 ans est de 15,2%. Ce qui correspond ainsi aux recommandations: les protéines devraient représenter 10 à 20% de l'apport énergétique quotidien chez les adultes. Les données datent cependant d'avant le boom du



La protéine n'est plus seulement un nutriment, c'est devenu une stratégie marketing

- Un produit est considéré comme **riche en protéines** lorsque celles-ci représentent **au moins 20 % de la valeur énergétique totale**.
- Ces produits donnent souvent **l'impression d'être sains**, mais ils sont fréquemment **ultra-transformés**. Ils peuvent contenir **trop de sucres, de sel, de mauvaises graisses**, ainsi que de nombreux **additifs** (arômes, émulsifiants, etc.).
- Le consommateur **paie généralement plus cher**, souvent dans l'espoir de se sentir en meilleure santé.
- Dans le cadre d'une **alimentation équilibrée**, ces produits ne sont **généralement pas nécessaires**.
- De nombreux **aliments naturels** contiennent déjà de **grandes quantités de protéines**, tout en apportant **d'autres nutriments essentiels** tels que le **calcium**, la **vitamine D**, le **fer** et les **oméga-3**.

Coup marketing !

OUI!



Nouvelles directives alimentaires américaines publiées (01/ 2026)

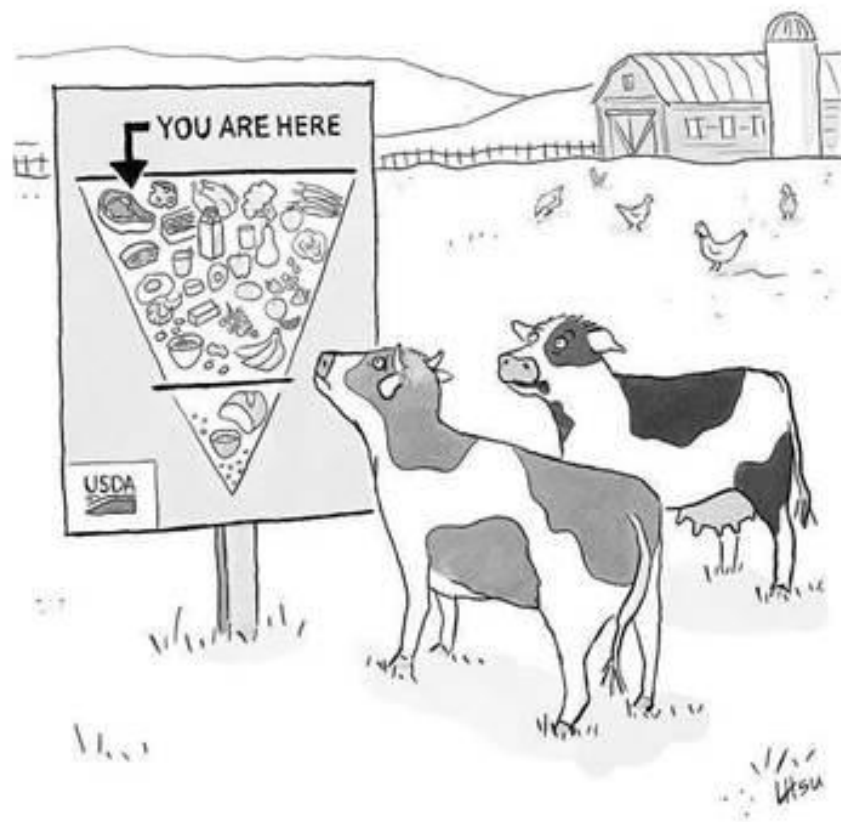
« Rendre l'Amérique de nouveau en bonne santé »

- La pyramide alimentaire a été renversée





newyorkercartoons



"This doesn't look good."

Réactions de groupes et experts en nutrition et en médecine



- Augmenter l'apport en **protéines** et en **graisses saines** (ex. huile d'olive)
- Limiter la consommation d'**aliments ultra-transformés**, de **sucres ajoutés** (ex. boissons sucrées) et de **céréales raffinées**
- Mangez de la **vraie nourriture**
- Privilégier les **aliments riches en nutriments**



- Les Américains consomment **déjà trop** de tous
- **Une attention excessive portée à la viande** (des apports élevés en **graisses saturées et en sel**) augmentant le **risque de maladie coronarienne**
- **Une place trop importante accordée aux produits laitiers entiers (excès énergétique - l'obésité)** et à une consommation élevée de **graisses saturées**

Recommandations de l'American Heart Association (AHA)

- Privilégier les **viandes maigres**, les **produits de la mer**, les **produits laitiers allégés** et les **protéines d'origine végétale**
- Limiter les produits d'origine animale riches en graisses, notamment la viande rouge, le beurre, le saindoux et le suif



Pourquoi l'activité physique est tout aussi importante que les protéines pour la santé musculaire

- **Manger plus de protéines ne suffira pas à développer les muscles.**
- **Rester actif** est essentiel pour maintenir la masse musculaire, lutter contre le vieillissement et rester en bonne santé.
- Un corps bien entraîné est plus fort et plus résistant aux maladies liées à l'âge.
- En poursuivant une **activité physique régulière**, vous pouvez renforcer votre force musculaire, améliorer la santé des articulations et augmenter la coordination.
- Ces avantages soutiennent **l'indépendance et une meilleure qualité de vie** à mesure que vous vieillissez.



Quel type d'exercices ?

- Il y a deux types d'exercices que vous devriez inclure dans votre routine :

✓ **Entraînement d'endurance:** Randonnée, cyclisme, natation, aviron ou marche en raquettes.

✓ **Entraînement de force:** Pompes, squats, planches, fentes ou exercices avec des poids ou des machines.

- Restez constant avec ces habitudes – et **continuez à bouger avec ARN pour un avenir sain!**



Principales conclusions



- Les protéines sont essentielles pour rester **fort et en bonne santé** à mesure que nous vieillissons.
- Elles aident à maintenir la **force musculaire**, gardent les **os en bonne santé** et soutiennent la **vitalité globale**.
- Pour bien vieillir, concentrez-vous sur l'obtention de la **bonne quantité de protéines de haute qualité** au bon moment, sur une **activité physique régulière** et sur un **régime alimentaire sain et équilibré**.
- Manger à **chaque repas un aliment riche en protéines**.
- Pour un moyen facile d'augmenter votre apport en protéines, envisagez de choisir des **suppléments de protéines de lactosérum**.

