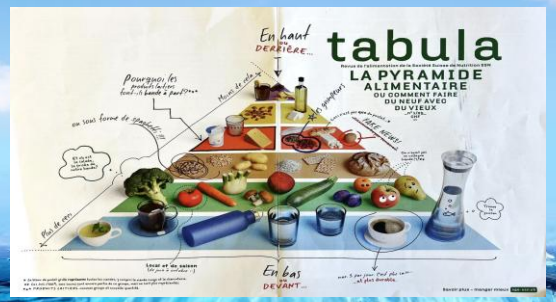





# Longévité en bonne santé

## - jamais trop tôt, jamais trop tard

## ARN

Vevey, 29 octobre, 2026

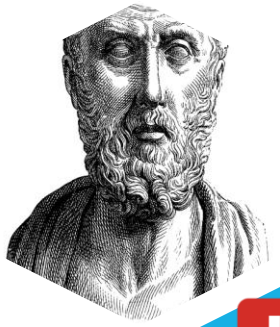
**Manfred Ruthatz**
Nutrition+HealthCARE
La Tour-de-Peilz / Vevey

- **ARPR** (ONG régionale): Cours 60+: “La santé est dans l’assiette” / **ESPEN** LifeLongLearning Teacher
- Nutritionniste Clinique (**ESPEN**), pharmacien, docteur en toxicologie & AVVF Team Captain ☺
- Membre*, Scientific Advisory Board, **Société Suisse de Nutrition** (SSN/SGE), **ESPEN/SSNC/GESKES**); **BrainFit4Life** (Suisse), **Active & Healthy Longevity**, **Microbiome Projects** (UE, GB)

*personal opinion, does not represent medical advice or opinion of any organisation

# La santé dans l'assiette

## 4 partenaires pour votre démarche personnelle



Hippocrate
460-370
av. J-C

**Le père de la médecine**
*« Que ton aliment soit ta seule médecine »*

*« Toutes les maladies commencent dans l'intéstin »*

**Le père de la toxicologie**
*« Seule la dose fait qu'une chose n'est pas poison »*

Paracèlse
1493-1541








Jean
Anthèlme
Brillat-
Savarin
1755-1826

**Un père des gourmets**
*« Dis-moi ce que tu manges : je te dirai ce que tu es »*

« La physiologie du goût »

**Un père fier de 3 enfants**
& **Nutrition+HealthCARE**
*« Healthy Longevity, Nutrition, Gut Microbiome»*

Manfred
Ruthsatz



**Ayurveda**
« Lorsque le **régime alimentaire** est mauvais, la médecine n'est d'aucune utilité / lorsqu'il est correct, on n'en a pas besoin »

« Ce que vous trouvez au bout de votre fourchette est plus puissant que tout ce que vous trouverez au fond d'un flacon de pilules »
*(Mark Hyman, MD)*

MRuthsatz2026©

# C’est l’histoire d’une petite cacahuète

Qui tous les jours finissait dans l’apéro …



https://en.wikipedia.org/wiki/Peanut

1 cacahuète par jour …
7 Kcal/jour
0,28 Kg/an
ou
10 kilos de graisse corporelle en 40 ans !

Changer «peu» pour perdre du poids à long terme

MRuthsatz2026©

# Notre parcours aujourd'hui : 3 questions, 3 chapitres

**Comprendre** :

- Pourquoi parler d'alimentation lorsque l'on avance en âge?
- Quels liens entre nutrition, prévention et autonomie ?

**S'orienter** :

- Entre conseils nutritionnels et régimes à la mode, comment s'y retrouver
- Quels repères simples pour composer ses repas?

**Agir** :

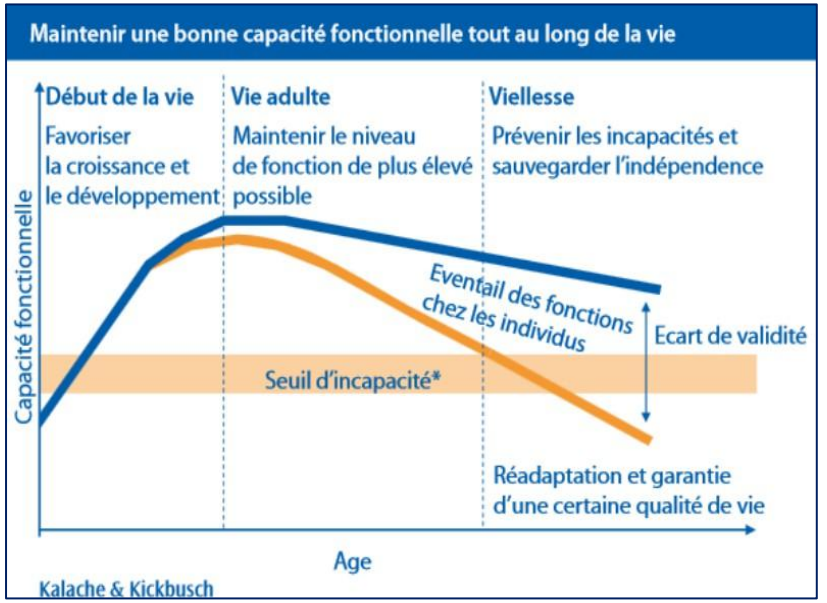
- Comment passer des connaissances aux habitudes
- Par où commencer dès demain, sans tout bouleverser

**Objectif : répartir avec des repères et une action concrète**

MRuthsatz2026©

# Vivre plus longtemps… mais dans quel état de santé ?

- Il y a 100 ans :
  - moyenne de 7 km de marche / jour, 300 m aujourd'hui
  - consommation de sucre : 1 vie = enfant de 7 ans aujourd'hui
- Espérance de vie ≠ espérance de vie en bonne santé
- L'enjeu : préserver mobilité, capacités et indépendance
- L'âge n'est pas une maladie




L'enjeu n'est pas seulement de vivre plus longtemps, mais de vivre mieux.

MRuthsatz2026©

# Zones bleues

**Faible taux de maladies chroniques**

**Longévité**
% extrêmement élevés de
**90-génaires & 100-enaires**

Impact limité de la **génétique** :
**20-30 %** de la longévité

**Alimentation et mode de vie** influencent fortement la durée de vie en bonne santé

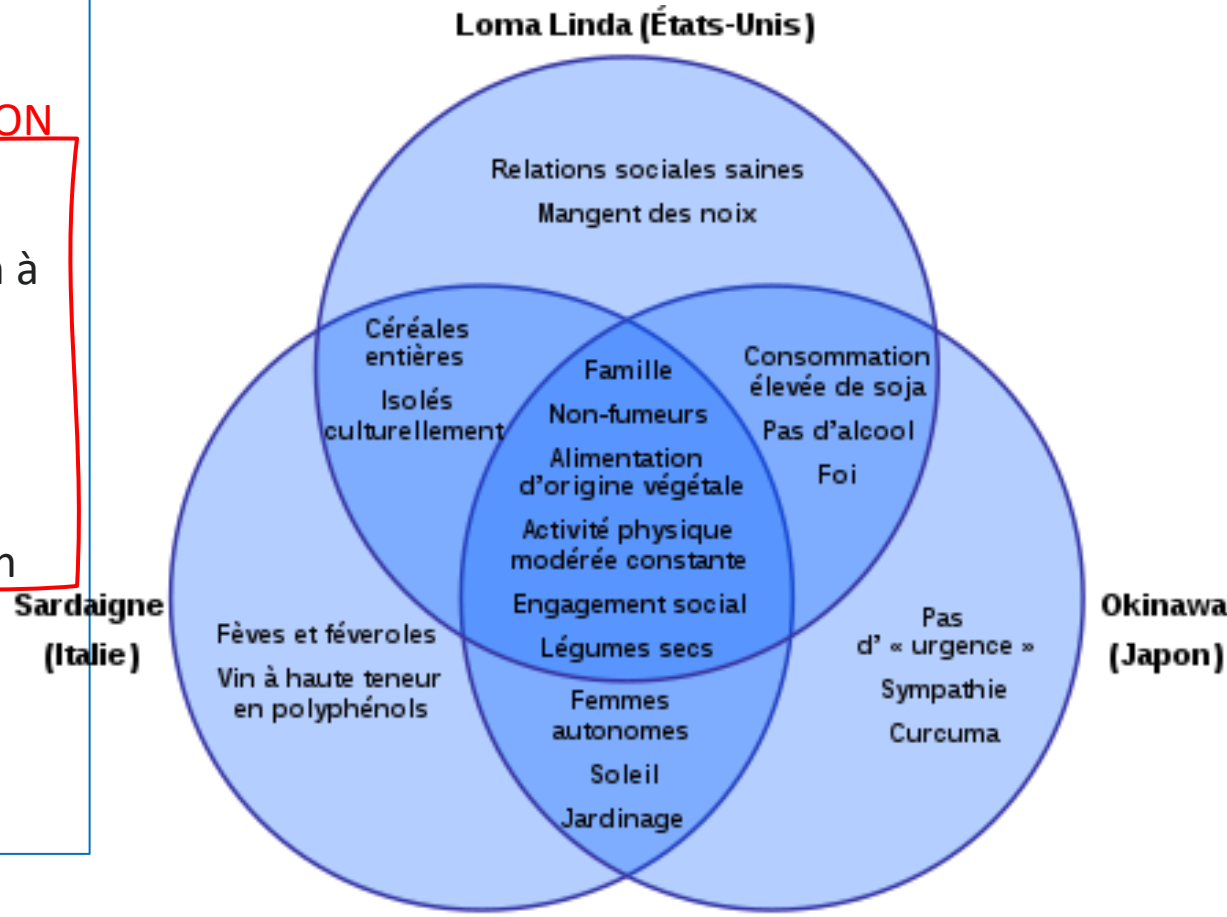
# Leur évidence nous raconte …




1. activité physique modérée et régulière
2. un but dans la vie
3. réduction du stress

NUTRITION

4. restriction calorique
5. ARC EN-CIEL - alimentation à base d'aliments d'origine végétale (> 90%)
6. consommation modérée d'alcool, en particulier du vin
7. engagement spirituel ou religieux, dans la vie de famille ou vie sociale




MRuthsatz2026©

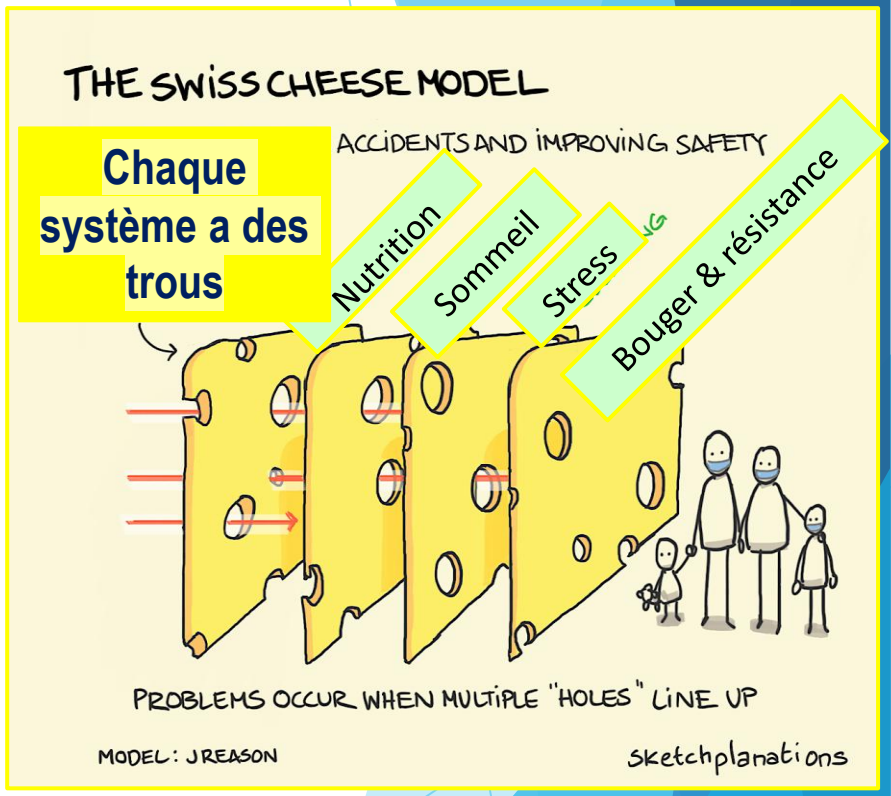
https://www.healthline.com/nutrition/blue-zones

https://www.bluezones.com/recipes/food-guidelines/

https://fr.wikipedia.org/wiki/Zone_bleue_(long%C3%A9vit%C3%A9)

# Notre assiette peut-elle faire la différence ?

- La nutrition fait partie des leviers de prévention des maladies chroniques
- Elle agit avec d'autres habitudes :
  mouvement, sommeil et gestion du stress
- Nos choix d'aujourd'hui peuvent compter pour la santé de demain




**Une alimentation équilibrée contribue à réduire le risque de nombreuses maladies chroniques, même à un âge avancé.**
**Pensez dès aujourd'hui avec 20 ans en avance**

La nutrition n'est pas tout, mais sans elle, tout n'est rien

# Même quantité de calories, pas la même valeur nutritionnelle

## 1 | LES MACRONUTRIMENTS : ÉNERGIE ET STRUCTURE

**LIPIDES · 30 % apport calories**

Énergie et acides gras essentiels.
La qualité des graisses compte.

**PROTÉINES · 15/20 % apport calories**

Entretien et renouvellement des tissus.
Contribuent à la satiété.

**GLUCIDES · 50/60 % apport calories**

Source d'énergie. Préférer les aliments "complets", riches en fibres.

Fibres : rôle dans la satiété et le microbiome • Vitamines et minéraux : indispensables au fonctionnement de l'organisme

## 2 | ENVIRON 2 000 KCAL : DEUX PROFILS ALIMENTAIRES TRÈS DIFFÉRENTS

**ALIMENTATION PEU DIVERSIFIÉE**
Énergie abondante, mais peu de fibres et de micronutriments.

650g frites / 370g chips / 5L de soda / 2L vin / 500g sucre

**ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE**
Énergie + protéines, fibres, vitamines et minéraux.

750g steak / 20 bananes / 15 œufs / 4kg pommes / 2kg yaourt GR

**le corps a besoin de calories, mais aussi d'une diversité de nutriments**

MRuthsatz2026©

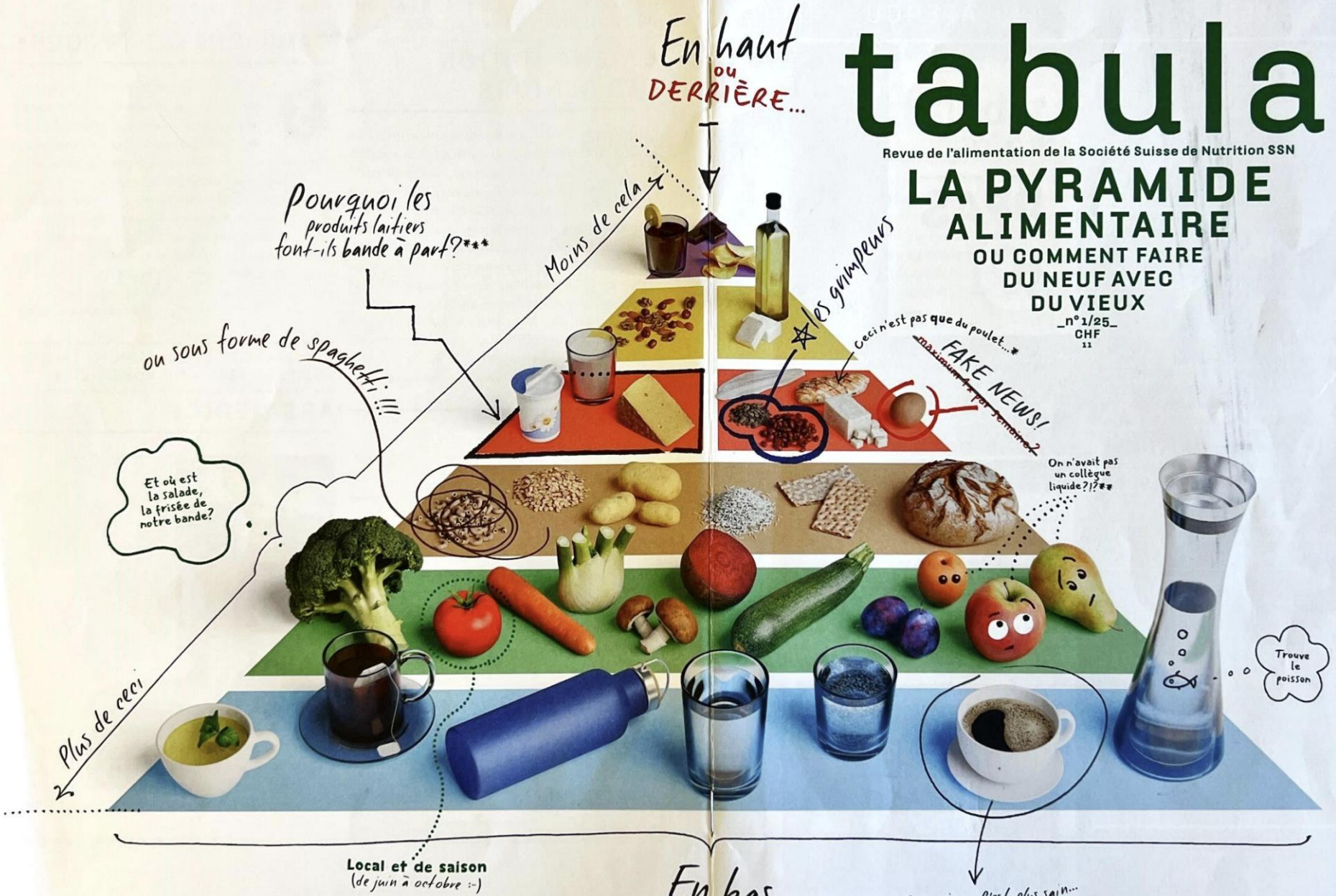
# tabula

Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN

## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

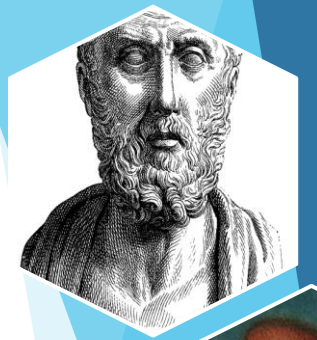
### OU COMMENT FAIRE DU NEUF AVEC DU VIEUX

_n° 1/25_
CHF 11




* Le blanc de poulet grillé **représente** toutes les viandes, y compris la viande rouge et la charcuterie.
** Les JUS (100%, sans sucre) font encore partie de ce groupe, mais ne sont plus représentés.
*** PRODUITS LAITIERS: nouveau groupe et nouvelle quantité.

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch












# Quatre alliés pour bien vieillir

un même objectif : préserver son autonomie

1) **Microbiome** : diversité de la flore intéstinale
2) **Muscles** : force, mobilité et autonomie
3) **Cerveau** : capacités cognitives et bien-être
4) **Adipocytes** : poids et santé, privilégier les habitudes durables

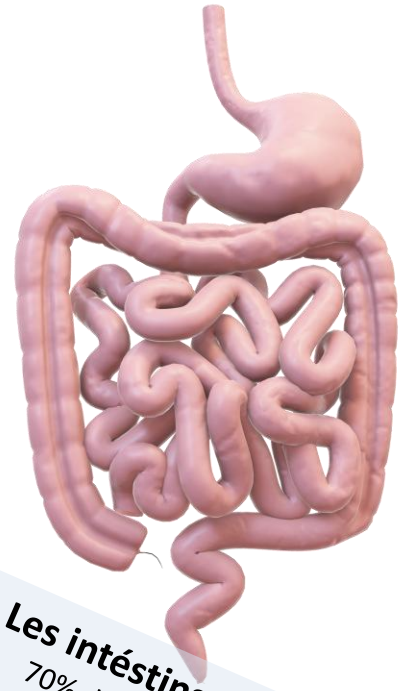
# 1. **Le microbiome**: les intéstins & l'importance de leur flore

Il aide la transformation de l'alimentation et en facilite l'absorption pour devenir nutrition

Il est notre partenaire « extérieur » à l'intérieur de notre corps pour : l'équilibre, bien-être et protection contre les mauvaises bactéries et maladies (« l'intéstin qui fuit")

**Il aime** :
- Alimentation variée et diversifiée
- Légumes, fruits, noix (phyto-nutriments, fibres)
- Pre-/Pro-/Post-/Syn-biotiques

**Il n'aime pas :**
- Alimentation monotone
- Produits ultra-transformés (émulsifiants E400s; conservateurs E200s, …)
- Antibiotiques



**Les intéstins & le microbiome:**
- 70% de notre système immunitaire
- Liés à (presque) toutes les maladies non-transmissibles (chroniques

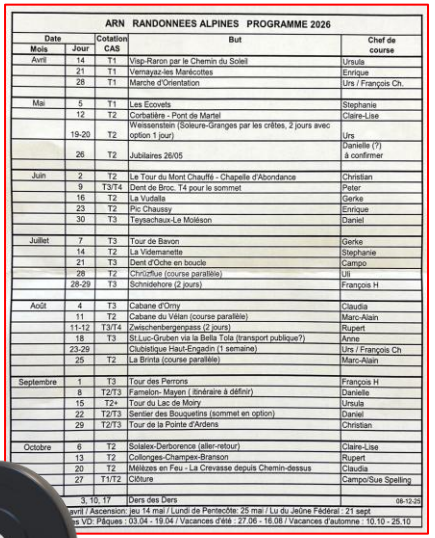
**Attention: avec l'âge, la diversité se réduit**

La diversité dans l'assiette nourrit la diversité du microbiome.

# 2. Les muscles : l'équilibre manger et bouger

Le quadriceps: pour votre stabilité & protection de vos genoux: se lever & s'asseoir, marcher

**Pour OMS : Sédentarisme ~ tabagisme**



ARN RANDONNEES ALPINES PROGRAMME 2026

| Date Mois | Jour | Cotation CAS | But | Chef de course |
|---|---|---|---|---|
| Avril | 14 | T1 | Visp-Raron par le Chemin du Soleil | Ursula |
| | 21 | T1 | Vernayaz-les Marécottes | Enrique |
| | 28 | T1 | Marche d'Orientation | Urs / François Ch. |
| Mai | 5 | T1 | Les Ecovets | Stephanie |
| | 12 | T2 | Corbetière - Pont de Martel | Claire-Lise |
| | 19-20 | T2 | Weissenstein (Soleure-Granges par les crêtes, 2 jours avec option 1 jour) | Urs |
| | 26 | T2 | Jubilaires 26/05 | Danielle (?) à confirmer |
| Juin | 2 | T2 | Le Tour du Mont Chauffé - Chapelle d'Abondance | Christian |
| | 9 | T3/T4 | Dent de Broc, T4 pour le sommet | Peter |
| | 16 | T2 | La Vudalla | Gerke |
| | 23 | T2 | Pic Chaussy | Enrique |
| | 30 | T3 | Teysachaux-Le Moléson | Daniel |
| Juillet | 7 | T3 | Tour de Bavon | Gerke |
| | 14 | T2 | La Videmanette | Stephanie |
| | 21 | T3 | Dent d'Oche en boucle | Campo |
| | 28 | T2 | Chrüzflue (course parallèle) | Uli |
| | 28-29 | T3 | Schnidehore (2 jours) | François H |
| Août | 4 | T3 | Cabane d'Orny | Claudia |
| | 11 | T2 | Cabane du Vélan (course parallèle) | Marc-Alain |
| | 11-12 | T3/T4 | Zwischenbergenpass (2 jours) | Rupert |
| | 18 | T3 | St.Luc-Gruben via la Bella Tola (transport publique?) | Anne |
| | 23-29 | | Clubistique Haut-Engadin (1 semaine) | Urs / François Ch |
| | 25 | T2 | La Brinta (course parallèle) | Marc-Alain |
| Septembre | 1 | T3 | Tour des Perrons | François H |
| | 8 | T2/T3 | Famelon- Mayen ( itinéraire à définir) | Danielle |
| | 15 | T2+ | Tour du Lac de Moiry | Ursula |
| | 22 | T2/T3 | Sentier des Bouquetins (sommet en option) | Daniel |
| | 29 | T2/T3 | Tour de la Pointe d'Ardens | Christian |
| Octobre | 6 | T2 | Solalex-Derborence (aller-retour) | Claire-Lise |
| | 13 | T2 | Collonges-Champex-Branson | Rupert |
| | 20 | T2 | Mélèzes en Feu - La Crevasse depuis Chemin-dessus | Claudia |
| | 27 | T1/T2 | Clôture | Campo/Sue Spelling |
| | 3, 10, 17 | | Ders des Ders | 06-12-25 |

Pâques: avril / Ascension: jeu 14 mai / Lundi de Pentecôte: 25 mai / Lu du Jeûne Fédéral : 21 sept
Vacances VD: Pâques : 03.04 - 19.04 / Vacances d'été : 27.06 - 16.08 / Vacances d'automne : 10.10 - 25.10

## Les risques de l'inactivité

- perte de force et de puissance :
  - 50% du quadriceps après 30 jours d'inactivité ou 30 ans d'une vie sédentaire
- mobilité réduite : risque de chute
- sarcopénie et perte d'indépendance

## Des gestes simples pour agir

- marcher et prendre les escaliers : 30 minutes par jour / 6'000 pas par jour
- renforcer les muscles progressivement
- associer mouvement et alimentation adaptée : anti-inflammatoire, protéinée, vitaminée, minéralisée (œufs / saumon sauvage / bœuf / yaourt grec / bouillon d'os …)







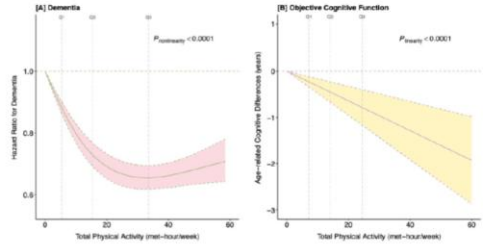
**Bonne nouvelle : « juste un peu = mieux que rien »**

# Pratique régulière d'activité physique à long terme

- associée à une réduction de 13-41 % de la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires, au cancer, aux maladies réspiratoires
- réduit le risque de démence & augmente les fonctions cognitives

THE LANCET Public Health — Li et al 2026

**Physical activity, dementia and cognitive performance**



*Dose-response relationships between physical activity and cognitive outcomes*

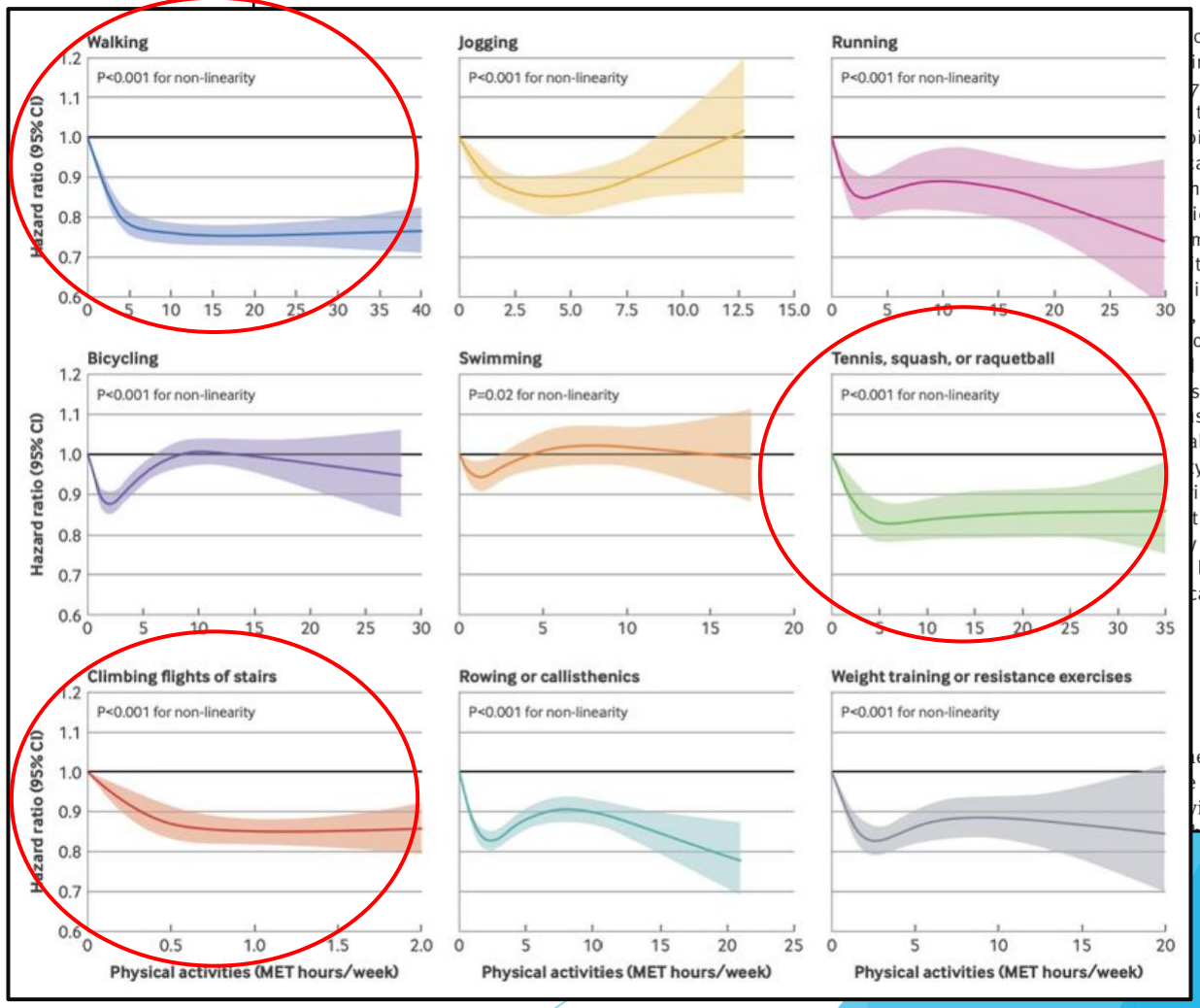
OPEN ACCESS ORIGINAL RESEARCH

bmjmedicine

Check for updates

**Physical activity types, variety, and mortality: results from two prospective cohort studies**

Han Han [1], Jinbo Hu [1,2], Dong Hoon Lee,[1,3] Yiwen Zhang,[1] Edward Giovannucci,[1,4] Meir J Stampfer,[1,4,5] Frank B Hu,[1,4,5] Yang Hu,[1] Qi Sun [1,4,5]




Metabolic Equivalent of Tasks (MET)

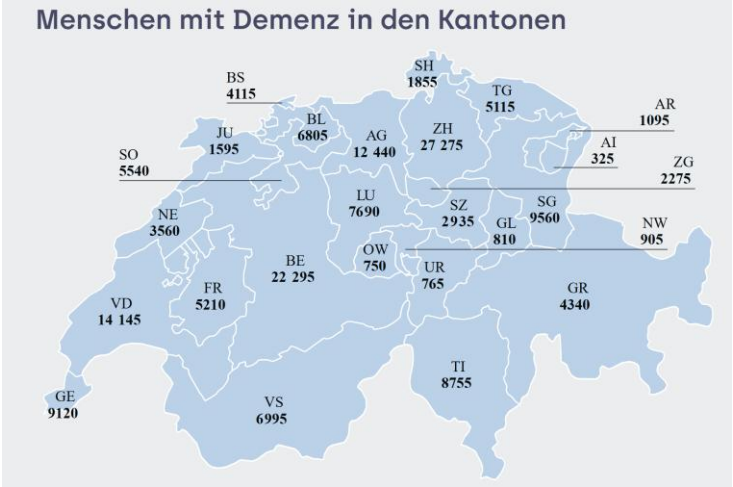
Nurses' Health Study (1986-2018) & Health Professionals Follow-Up Study (1986-2020) ~70000 femmes, 40000 hommes

MRuthsatz2026©

# 3. Cerveau et santé mentale

- 100 trillions de cellules utilisatrices d'énergie qui se nourrissent à glucose (80 %) et cétogene (10-20 %)

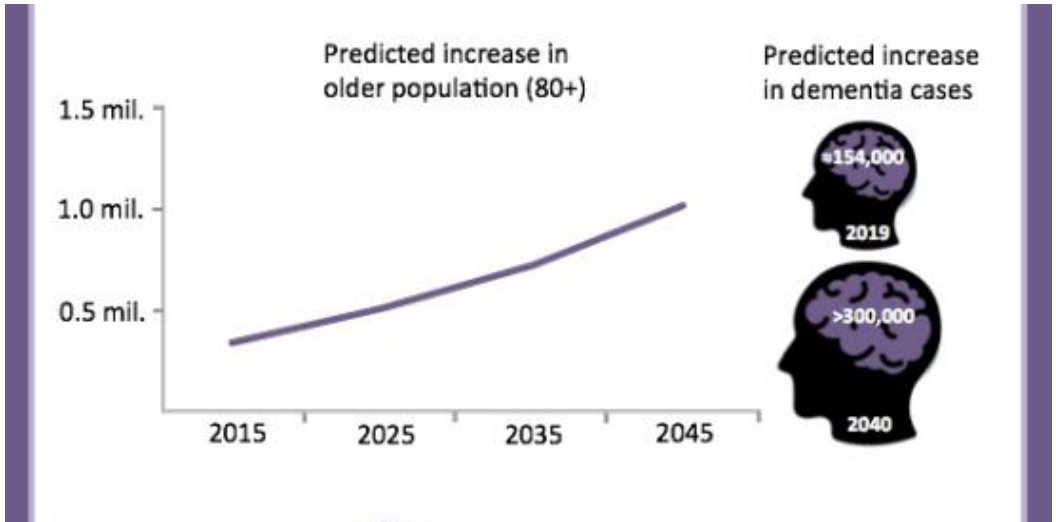
- le risque de démence (Alzheimer) augmente avec l'âge
  - > 85 ans : prévalence 50%
  - 2 sur 3 : femmes
  - 33800 nouveaux cas par année
- résistance à l'insuline (« diabète type-3 !? »)
- inflammation chronique de faible intensité
- graisse abdominale ~ lésion cervicale ?




**La prévention est dans vos mains**

- 20+ ans à l'avance
- 40+ % peuvent être évités

**« use it or lose it »**



# **4. Adipocytes** – Poids et santé : privilégier les habitudes durables

## Bien plus qu'une question de poids & Diagnostique

- l'IMC est un repère parmi d'autres
- n'oubliez pas les « valeurs internes » !

**IMC : calculer sans difficulté**
***(= kg/m/m)*** ➔
- *57,8kg/1,7m/1,7m = 20*
- *100kg/2,0m/2,0m = 25*

| | |
|---|---|
| 18.5-25 | « normal » |
| 25-30 | « surpoids » |
| 30-40 | « obèse » |
| > 40 | «obèse, stade III» |

## Pas de solution miracle

- Eviter les régimes yo-yo et les promesses « light »
- Miser sur la diversité, la satiété et la cuisine

## Un mode de vie, pour la vie

- Bien s'hydrater, bouger régulièrement et faire évoluer ses habitudes progressivement

**Les valeurs internes**

- Foie (MASLD/ enzymes)
  Reins (créatinine / DFG)
  Poumons (VO2max)
- **CRP** (inflammation)
- **Pression sanguine**
- Cholestérole (HDL, LDL, **ApoB, Lp(a)**…) (MCV)
- **Vitamine** D, B12 …

**Assez vite influenceable par le mode de vie**

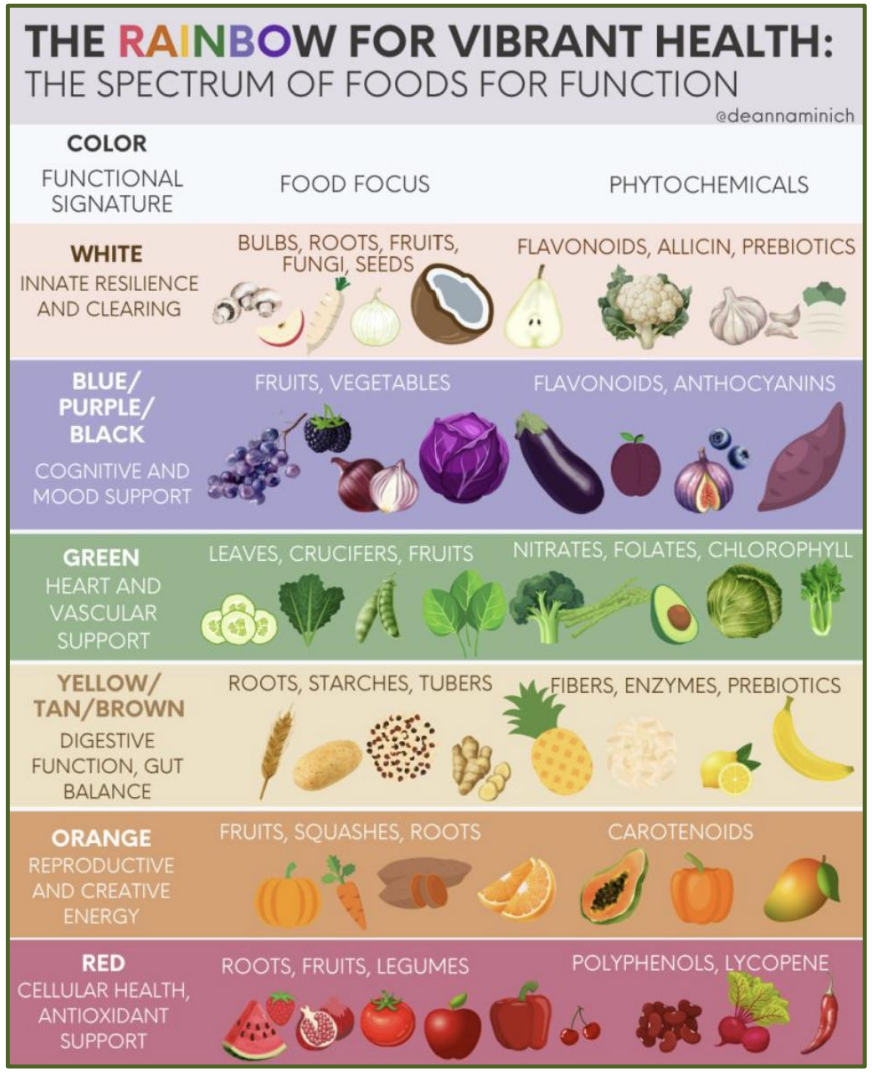
- **HbA1c** ( (pré-)diabète / résistence à l'insuline)
- **Triglycerides** (MCV)
- **IMC** (santé > poids / beauté)

Mieux vaut changer ses habitudes que multiplier les régimes

MRuthsatz2026©

# Bien manger : plus simple qu’on ne le pense

- Varier les aliments plutôt que chercher un aliment « miracle »
  - Multiplier les couleurs (légumes et fruits variés) : **ARC-EN-CIEL** (« 30/semaine »)
  - Alterner les sources de protéines; inclure des aliments riches en fibres
  - Privilégier les aliments de qualité
- Eviter les produits ultra-transformés et « régimes blancs », néfastes pour le microbiome
- Hydratez-vous bien !

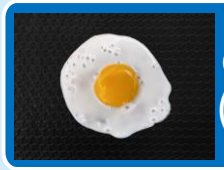



**Faire de la diversité une habitude.**

MRuthsatz2026©

# La nutrition ne se limite pas à 1* seul composant

## “Marketing” & “Médicale”

-  Jus d’orange: Vit. C
-  Huiles “végétales” – riche en oméga-6
-  caféine
-  cholésterole (250mg)
- Légumineuses (lentilles,  soja, cacahuètes), tomates/pdt/chili

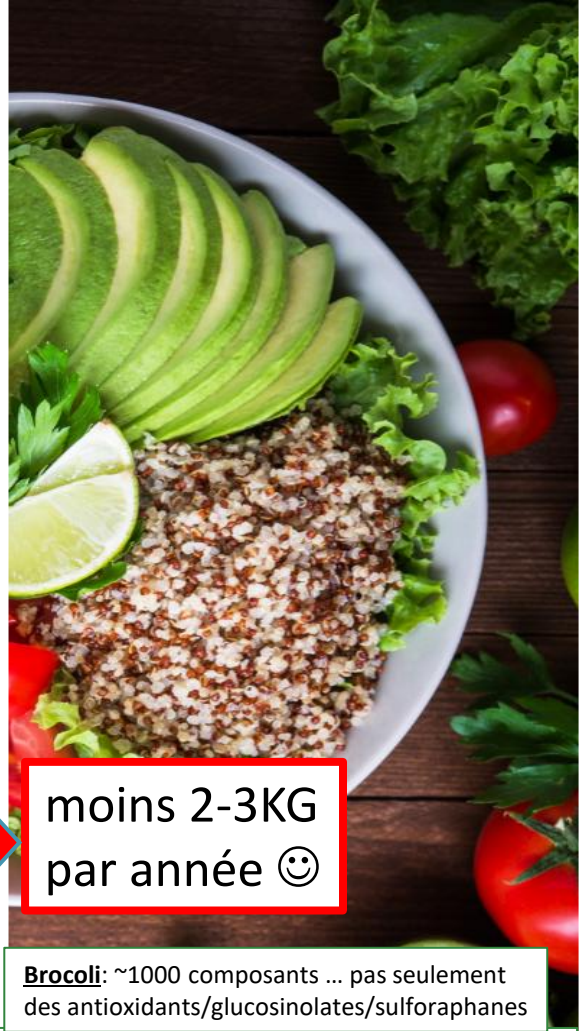
MRuthsatz2026©

## Contient également

- 12 cubes de sucre – comme les sodas
- Ultra-transformée, oxydée, pas “végétale”
- Riche en antioxidants (polyphenols …)
- Protéines “1.0” & Micro-nutriments
- Anti-nutriments (“intéstin qui fuit”?!)

## Considérez aussi

- L’eau & vraies oranges – avec des fibres!
- Huile d’olive extra vièrge (“régime méditerranée”)
- Pourquoi pas boire sans sucre ?
- Essentiel pour la vie; le corps le produit si l’on a pas assez (~1-3g/jour)
- “zones bleues” (anti-inflammatoire)



moins 2-3KG par année ☺

**Brocoli**: ~1000 composants … pas seulement des antioxidants/glucosinolates/sulforaphanes



# Idées reçues et régimes : faire le tri

- Aucun aliment isolé ne garantit une bonne santé
- Les régimes ne conviennent pas de la même manière à chacun
- Préférer des habitudes réalistes aux solutions spéctaculaires



**Méfiez-vous des solutions miracles : privilégiez les habitudes durables.**

MRuthsatz2026©

# Bons ou mauvais éléments : attention aux idées reçues

- **Ne pas se fier aux étiquettes**
  - « bio », « naturel » ou « superaliment » …

    ne garantissent pas un meilleur choix
- **Privilégier la diversité**
  - Varier les légumes, les fruits, les protéines, les matières grasses

    plutôt que chercher l’aliment idéal (« **ARC-EN-CIEL** »)
- **Garder un regard critique**
  - Sucres, graisses, additifs et régimes :

    éviter les jugements simplistes

**Aucun aliment n’est parfait : c’est l’équilibre de notre alimentation qui compte**



MRuthsatz2026©

# Quel régime choisir ? Celui qui vous convient durablement

**JEÛNE ET RÉGIMES RESTRICTIFS**

Des approches possibles, mais pas de solution miracle.

Attention à la durabilité et aux apports nutritionnels.

**MODES ALIMENTAIRES VARIÉS**

Flexitarien, méditerranéen, DASH, MIND ...

Favoriser diversité, végétaux, fibres et plaisir.

**SITUATIONS MÉDICALES**

Allergies, intolérances et certaines maladies exigent des adaptations.

En parler avec un professionnel de santé.

**À RETENIR · Il n’existe pas une seule façon de manger sainement.**

**Le meilleur mode alimentaire est celui qui répond à vos besoins et que vous pouvez maintenir.**

# Manger et bouger : préserver son autonomie

- Les muscles ont besoin de mouvement et d'une alimentation adaptée
- Marcher, prendre les escaliers, pratiquer des exercices de résistance
- Commencer progressivement : un peu vaut mieux que rien

| Besoin * | SANTÉ | MUSCLES |
|---|---|---|
| **90%** | **Nutrition** (équilibrée, variée & à la bonne dose ☺) | **Exercice** (résistence) |
| **10%** | **Exercice** (bouger) | **Nutrition** (protéines) |

* à adapter aux besoins personels





**Nutrition et activité physique : deux leviers pour préserver son autonomie.**

MRuthsatz2026©

# Six habitudes à adopter dès demain

- Cuisiner plus souvent et limiter l’ultra-transformé
- Mettre davantage de couleurs dans son assiette
- Varier les protéines et veiller aux fibres
- Boire régulièrement et bouger chaque jour
- Donner des repos « anti-inflammatoire » à votre corps: rien manger 2-3 heures avant dormir, peu de sucres
- Choisir un petit changement que l’on peut maintenir

**De petits changements, répétés chaque jour, font la différence.**



MRuthsatz2026©

# Changer «peu» pour perdre du poids à long terme

**Etablissez des bonnes routines** (chaque Kg compte) ➔ **IMC <25** (pas trop vite sans votre médecin/ diététicien)

| | Exemple | Quantité | ~Kcal | Fré-quence | ~Kcal / année* | Graisse corporelle Kg / année | Quelques Astuces & Indices |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Boire | **Bière** | 330ml | 150-200 | Chaque jour | **64'000** | **7** | 1 verre de moins par semaine ET/OU switchez une bouteille de 330 à 250ml 😉 |
| | **Vin (1 verre)** | 150ml | 100-150 | | **45'000** | **5** | |
| | **Jus de fruits** | 250ml | 100 | | **36'000** | **4** | Jus de pomme: moitié/moitié avec de l'eau |
| | **Soda (sucré)** | 330ml | 130 | | **47'000** | **5** | café sans sucre (= 2-3kg de moins/an) l'eau avec de jus de citron |
| Manger | **Cacahuètes** | 18g (poignée) | 100 | | **36'000** | **4** | 1 cacahuète (=7Kcal)/jour ➔ 0,28Kg/ans ou 10Kg graisse corporelle en 40 ans 😊 |
| | **Barre de céréales** | 40g | 200 | | **73'000** | **8** | en comparaison: vous ingérez entre ~730K et 1 million Kcal totales par année |
| | **Croissant** | 1 (à beurre) | 200-300 | 1x/ semaine | **13'000** | **1** | |
| | **Chocolat** | 1 tablette | 500-600 | | **28'000** | **3** | |
| | **Pizza** | moyen | 800-900 | | **45'000** | **5** | |
| Bouger | **Marcher** | 15 minutes | 60 | Chaque jour | **22'000** | **2½** | **« chaque pas » compte** |
| | **Monter** (escaliers) | 2 minutes | 10 | | **3'600** | **½** | |

| Dépenser les "Kcal" | |
|---|---|
| **Métabolisme de base** (sans rien faire! ©) | **1200-1500Kcal/jour** (cerveau, "recyclage", mitochondria …) |
| **1 bière (330ml)** | Marcher 45 minutes |
| **1 croissant** | Marcher 1 heure |
| **1 pizza (moyen)** | Marcher 3.5 heures |
| **10000 pas (OMS)** | 300-400 Kcal |

Créez un **déficit en calories**
- moins de calories : longévité 😉
- Jeûne(s) intermittent(s)
- L'impacte de nutrition >> exercice

**Complexe**: le métabolisme s'adapte

MRuthsatz2026©

# Astuces « satiété »

- Protéines, fibres, graisses
  - 1 œuf; ½ avocat; noix; 1 yaourt; 1 fromage cottage; chia; 1 banane; 1 verre d'eau … ½ heure avant les repas
- Les « en-cas » visiblement devant vous :
  - myrtilles, bananes, pistaches/noix/amandes, olives, baies/ fruits
- Mettez les « tentations » hors vue
  - cave, supermarchés …
- Plus de produits fermentés / moins de féculents



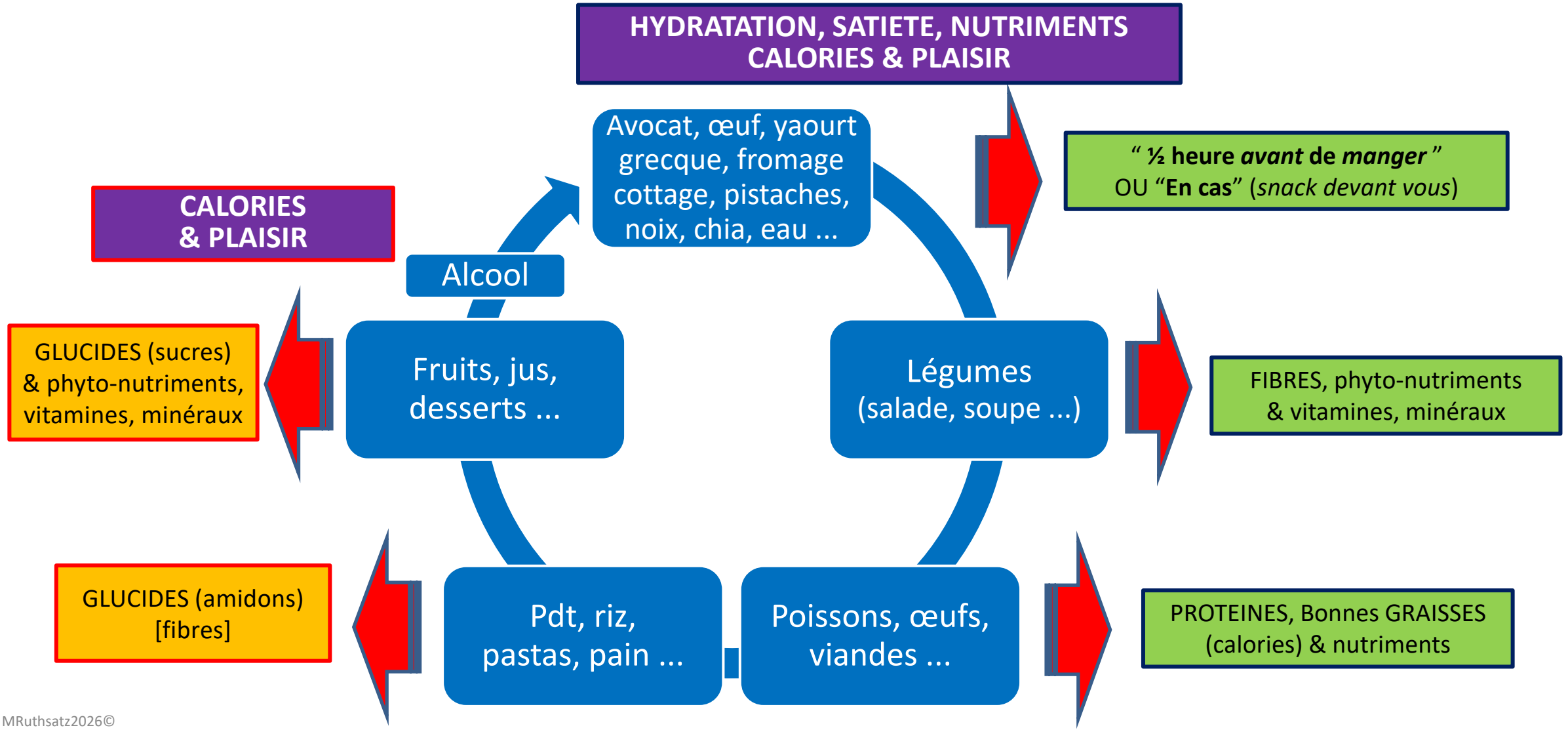
**Mieux choisir ses aliments pour mieux gérer sa faim.**

MRuthsatz2026©

# “Le cercle magique” : simplicité & bon ordre

La petite astuce si vous ne souhaitez rien modifier d’autre dans vos routines

Pour réduire pics d’insuline, inflammation, faim, “brouillard cérébrale”, fatigue, “glycation” (vieillissement)




MRuthsatz2026©

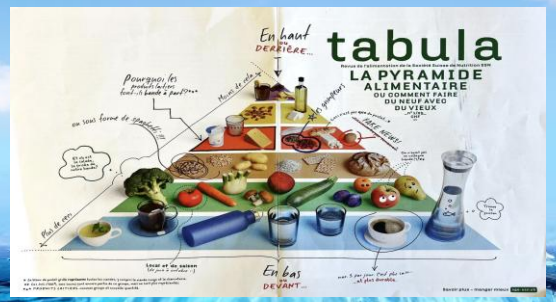
# Quel sera votre premier pas ?

- Choisissiez une action simple et réaliste pour cette semaine
- Misez sur des routines durables plutôt que sur la perfection (« 80% »)
- Préserver sa santé sans renoncer au plaisir



**Message 4 : Tout avec modération, même la modération**

MRuthsatz2026©




"Juste à 80%"

**Exonération -** Avis personnel* non contraignant, basé sur mes expériences et savoir-faire.
Ceci ne constitue pas un avis personnalisé ou médical!
**Ne représente en aucun cas la position d'une des sociétés avec qui je suis affilié*




**Nutrition HealthCARE**
Connecting Advocacy Regulatory Empathy

- Specialized Nutrition
- Gut Microbiome
- Healthy Aging

# Longévité en bonne santé

## - jamais trop tôt, jamais trop tard

& vivez votre zone bleue personnelle!

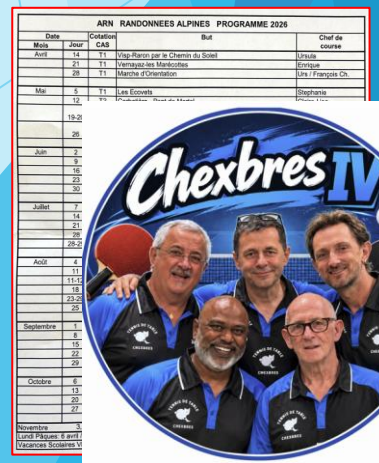
## ARN

Vevey, 29 octobre, 2026

**Manfred Ruthsatz**
La Tour-de-Peilz / Vevey

**Nutrition HealthCARE**
Coaching Anti-aging Resilience Energy

- Longevity & Brain
- Obesity, Metabolic Syndrome
- Sport & Health



# ANNEXE

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Feuille d'information 105

# Connaître, comprendre et modifier les habitudes alimentaires des personnes âgées

**Approches de la psychologie de l'alimentation**


**Résumé**
Cette feuille d'information traite du comportement alimentaire des personnes âgées sous l'angle psychologique. Elle transmet des connaissances aux différent-e-s acteur-trice-s pour les aider à mieux comprendre et à influencer positivement les habitudes alimentaires de ce groupe cible. Elle fournit par ailleurs un argumentaire à l'intention des responsables des secteurs spécialisés dans les cantons et les communes pour les soutenir dans l'élaboration de mesures à différents niveaux. Les annexes « Recommandations d'action » offrent un ensemble de recommandations concrètes adaptées à chaque acteur-trice.


## 1 Introduction

Une alimentation savoureuse et équilibrée est une condition essentielle à une vie saine et à un niveau de bien-être élevé et ce, tout au long de l'existence. Durant la vieillesse, l'alimentation gagne encore en importance, car elle influence la santé psychique et la santé physique qui sont fondamentales pour le maintien de la mobilité et de l'autonomie (figure 1). L'aspect positif est qu'il est possible de modifier le comportement alimentaire jusqu'à un âgé avancé. La capacité de notre cerveau à faire de nouveaux apprentissages tout au long de la vie rend possible l'acquisition de nouvelles habitudes de consommation (Weber, 2022). Les connaissances spécifiques sur les phases tardives de l'existence jouent ici un rôle clé.

> Une alimentation savoureuse et équilibrée influence positivement la santé.
> Le comportement alimentaire peut être modifié jusqu'à un âge avancé.
> Des connaissances spécifiques sont utiles à cette fin.

Table des matières


1 Introduction 1
2 Changements corporels durant la vieillesse 2
3 Rapport personnel à l'alimentation 4
4 Influence des facteurs sociaux 5
5 Conclusion 6
6 Littérature 7
Annexe : Recommandations d'action 8


## 12 astuces et recommandations générales

Ces recommandations visent un comportement alimentaire adapté à la vieillesse :

**1. Consommer de plus petits repas**
Avec l'âge, le métabolisme ralentit et l'appétit diminue. La consommation de petits repas réguliers peut aider à maintenir l'équilibre énergétique et à favoriser le transit.

**2. Changer les habitudes alimentaires pas à pas**
Les changements par petites étapes sont plus susceptibles de modifier durablement le comportement alimentaire – par exemple en réduisant progressivement la consommation de sel, en ajoutant petit à petit des légumes à l'alimentation quotidienne et en consommant plus de protéines réparties sur la journée.

**3. S'hydrater suffisamment**
La sensation de soif peut s'amenuiser avec l'âge. Pour garantir une bonne hydratation, boire suffisamment, de préférence de l'eau, du thé non sucré ou des jus de fruits dilués, doit devenir un objectif quotidien. Les soupes et les bouillons sont également indiqués.

**4. Adapter la consistance des repas**
En cas de difficultés à mastiquer ou à déglutir, la consistance de la nourriture peut être adaptée, par exemple avec des aliments mous ou en purée.

**5. Savourer ensemble**
Manger en bonne compagnie peut accroître le bien-être ainsi que la motivation à adopter une alimentation plus équilibrée. Les repas communautaires ou pris régulièrement avec la famille, le cercle d'ami-e-s ou le voisinage présentent de bonnes opportunités. Il existe des communes, des quartiers et des prestataires qui offrent par ailleurs la possibilité de cuisiner ou de manger ensemble.

**6. Rendre les plats plus savoureux**
Les perceptions gustatives et olfactives déclinent avec l'âge. L'ajout d'épices ou d'herbes aromatiques permet de rendre les plats plus savoureux et de stimuler l'appétit. L'adjonction de sel ou de sucre est cependant déconseillée.

**7. Utiliser des ustensiles de cuisine adaptés**
Les ustensiles et appareils de cuisine ergonomiques et faciles d'utilisation peuvent simplifier la préparation des repas, par exemple lorsque les capacités motrices sont restreintes. Certains ustensiles et appareils sont par ailleurs spécialement conçus pour les personnes âgées.

**8. Créer une atmosphère agréable**
Un environnement calme et bien éclairé avec une table joliment dressée peut créer une atmosphère agréable qui favorise la détente, la pleine conscience et le plaisir.

**9. Choisir des aliments riches en nutriments**
Les aliments riches en nutriments et en fibres, tels que les légumes, les fruits, les céréales complètes et les sources de protéines (œufs, viande maigre, légumineuses) forment le socle d'une alimentation équilibrée.

**10. Veiller à l'hygiène dentaire**
Des visites régulières chez le/la dentiste et une bonne hygiène dentaire sont essentielles pour prévenir les problèmes de denture ou les problèmes de mastication et de déglutition.

**11. Prêter attention aux effets secondaires des médicaments**
Certains médicaments peuvent influencer l'appétit ou interagir avec certains aliments. Les médecins et pharmacien-ne-s offrent de précieux conseils à ce sujet.

**12. Solliciter un conseil professionnel**
En cas de doute sur l'alimentation ou de besoins spécifiques, tels qu'un régime particulier, les médecins ou diététicien-ne-s spécialement formé-e-s peuvent apporter des conseils et adapter individuellement les menus ainsi que la médication.






sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione


https://www.sge-ssn.ch/media/skvh0tu1/ssn_fi_apres60ans_fr.pdf

## Alimentation après 60 ans

Feuille d'info: actualisation 2026

Contenu


_ Introduction 1
_ Qu'est-ce qui change à 60 ans? 1
_ Conseils alimentaires pour les plus de 60 ans 5
_ Sources & Impressum 7


### Introduction

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 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, caractérisé par de nombreux contacts et actes sociaux constituent le meilleur atout pour vieillir en bonne santé.

La population des plus de 60 ans est très hétérogène et se caractérise par des situations de vie et de santé très différentes. En conséquence, différentes recommandations nutritionnelles s'appliquent selon les situations. La présente feuille d'information s'adresse aux personnes de plus de 60 ans, en bonne santé et mobiles.

### 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. Alors que la consommation d'énergie se réduit, les besoins en nutriments (tels que les vitamines et les minéraux) restent élevés, voire augmentent.
En règle générale les recommandations de la SSN pour les adultes (cf. pyramide alimentaire) s'appliquent également aux personnes de plus de 60 ans en bonne santé. Il convient cependant d'accorder une attention particulière aux aspects mentionnés ci-dessous:

**Les protéines**
Les personnes âgées devraient consommer une plus grande quantité de protéines que les jeunes adultes, afin notamment de conserver la masse musculaire et osseuse ainsi que différentes fonctions de l'organisme (comme les défenses immunitaires). 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, les légumineuses ou le seitan.

**Conseils**
- Consommer un aliment riche en protéines à chaque repas
- Introduire un produit laitier au petit-déjeuner, par ex. muesli avec du lait, pain et cottage cheese, café au lait, ...
- Veiller à avoir des sources de protéines variées (par ex. légumineuses, produits laitiers, oeufs, viande, tofu), puisque chaque aliment fournit des nutriments différents.
- La meilleure façon de prévenir la perte de masse musculaire est de consommer suffisamment de protéines tout en faisant de l'exercice régulièrement.

**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.
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.




SSN | Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne | T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

# Jamais trop tôt, jamais trop tard – quelques trivia historiques

- **Marcus Cato**, sénateur romain, a appris le grec à 80 ans. **Socrate** n'a appris à jouer de nombreux instruments de musique qu'à l'âge de 70 ans et a réussi à maîtriser cet art à la perfection. **Michel-Ange** a créé ses tableaux les plus importants à l'âge de 80 ans. À 80 ans, **Goethe** termine son Faust. L'historien allemand **Leopold Ranke** a terminé son « Histoire mondiale » à l'âge de 91 ans. **Isaac Newton**, même à l'âge de 85 ans, était engagé dans une activité infatigable. **Léon Tolstoï**, à l'âge de 82 ans, dirigeait le champ avec une faux de telle manière que les jeunes faucheurs ne pouvaient pas le suivre. Durant ces vénérables étés, l'auteur à la barbe grise de « Guerre et Paix » a patiné, fait du vélo, est monté à cheval et a fait des squats au pistolet (sur une jambe) plus de 40 fois ! Le citoyen américain, compositeur et chef d'orchestre **Igor Stravinsky** a travaillé jusqu'à l'âge de 88 ans. **Bernard Shaw** jusqu'à 94 ans... Le poète **Béranger** jusqu'à 77 ans. **Victor Hugo** - jusqu'à 83 ans ; académicien **Ivan Pavlov** - jusqu'à 87 ans, le dramaturge grec ancien **Sophocle** - jusqu'à 90 ans. Les philosophes **Diogène et Démocrite**, les artistes **Titien et Michel-Ange** ont montré une activité créatrice après avoir dépassé l'âge de quatre-vingts ans.

---

- Des scientifiques américains et leurs collègues européens ont annoncé une découverte sensationnelle : il s'avère que le cerveau humain ne se développe pas avant 25-30 ans, comme on le pensait auparavant, mais jusqu'à 50 ans. De plus, si une personne continue à s'engager dans une activité mentale active, le vieillissement cérébral ne se produit presque pas ! A quoi ça sert tout ça ?

Une seule chose : **il n'existe pas de maladie telle que la « vieillesse »**, mais seulement des attitudes psychologiques incorrectes.
« Ne croyez pas tout ce que vous entendez, même si c'est dans votre tête », conseille le célèbre psychiatre Daniel Amen.
Tous les plus grands obstacles et barrières de notre vie sont en nous. Cassez-les!
**Notre âme, nos forces intérieures n'ont pas d'âge.** Tant que nous sommes en vie, nous avons encore une chance de nous élever plus haut - de prendre au moins une hauteur supplémentaire sur le chemin de notre ascension spirituelle.
**N'attendez pas des temps meilleurs : il ne peut y avoir qu'un seul meilleur moment. Ça s'appelle « MAINTENANT » ...**

MRuthsatz2026©

Kravec•CEO Docteur en pharmacie, spécialiste dans la production en format MDD @Laboratoires Royal Berry