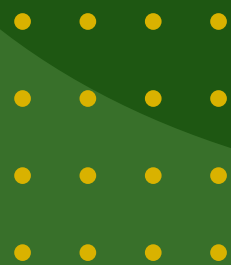


NUTRITION ET VIEILLISSEMENT



- Les changements liés au vieillissement
- Les risques nutritionnels spécifiques aux seniors
- La dénutrition, la déceler et la prévenir
- Allier plaisir, santé et convivialité dans l'assiette

Créé et présenté par Elisa Wyssbrod
Diététicienne HES



Vos idées reçues ou questions sur l'alimentation des seniors

Idées reçues :

On ne boit pas suffisamment

Solitude

Plus de plaisir à manger du sucre et du gras
on croit manger bien mais c'est faux

Questions :

Manger plus de protéines ?

LES CHANGEMENTS LIÉS AU VIEILLISSEMENT

Les changements physiques

Diminution de la masse musculaire et de la force (sarcopénie)

Peau plus fine et moins élastique

Ralentissement du métabolisme

Diminution de la densité osseuse

Baisse de la vision et de l'audition

Diminution des capacités cardiovasculaires et respiratoires



LES CHANGEMENTS LIÉS AU VIEILLISSEMENT

Les changements cognitifs

Ralentissement du traitement de l'information

Difficultés d'attention

Baisse de certaines formes de mémoire (mémoire de travail)

Diminution des capacités à gérer plusieurs tâches simultanément



LES CHANGEMENTS LIÉS AU VIEILLISSEMENT

Les changements biologiques

Accumulation de dommages dans l'ADN

Diminution de l'efficacité des cellules

Sénescence cellulaire (cellules qui ne se divisent plus correctement)

Modifications du système immunitaire



LES CHANGEMENTS LIÉS AU VIEILLISSEMENT

Les changements sociaux

Départ à la retraite

Modification du rôle social

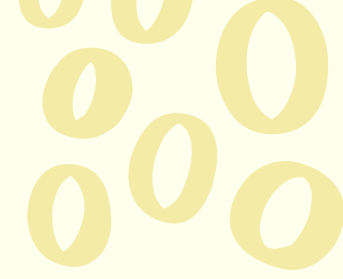
Isolement

Perte d'autonomie

Décès de proches

OMS 2025





FACTEURS QUI INFLUENCENT LE VIEILLISSEMENT

Le vieillissement dépend de plusieurs éléments :

Génétique

Alimentation

Activité physique

Sommeil

Environnement

Stimulation intellectuelle et sociale

Tabac, alcool et pollution

BIEN VIEILLIR / MAL VIEILLIR, quels enjeux ?

Principaux risques :

Dénutrition

Déshydratation

Perte musculaire

Carences vitaminiques

Ces risques peuvent être favorisés par :

Problèmes dentaires

Difficultés financières

Prise de médicaments

Isolement

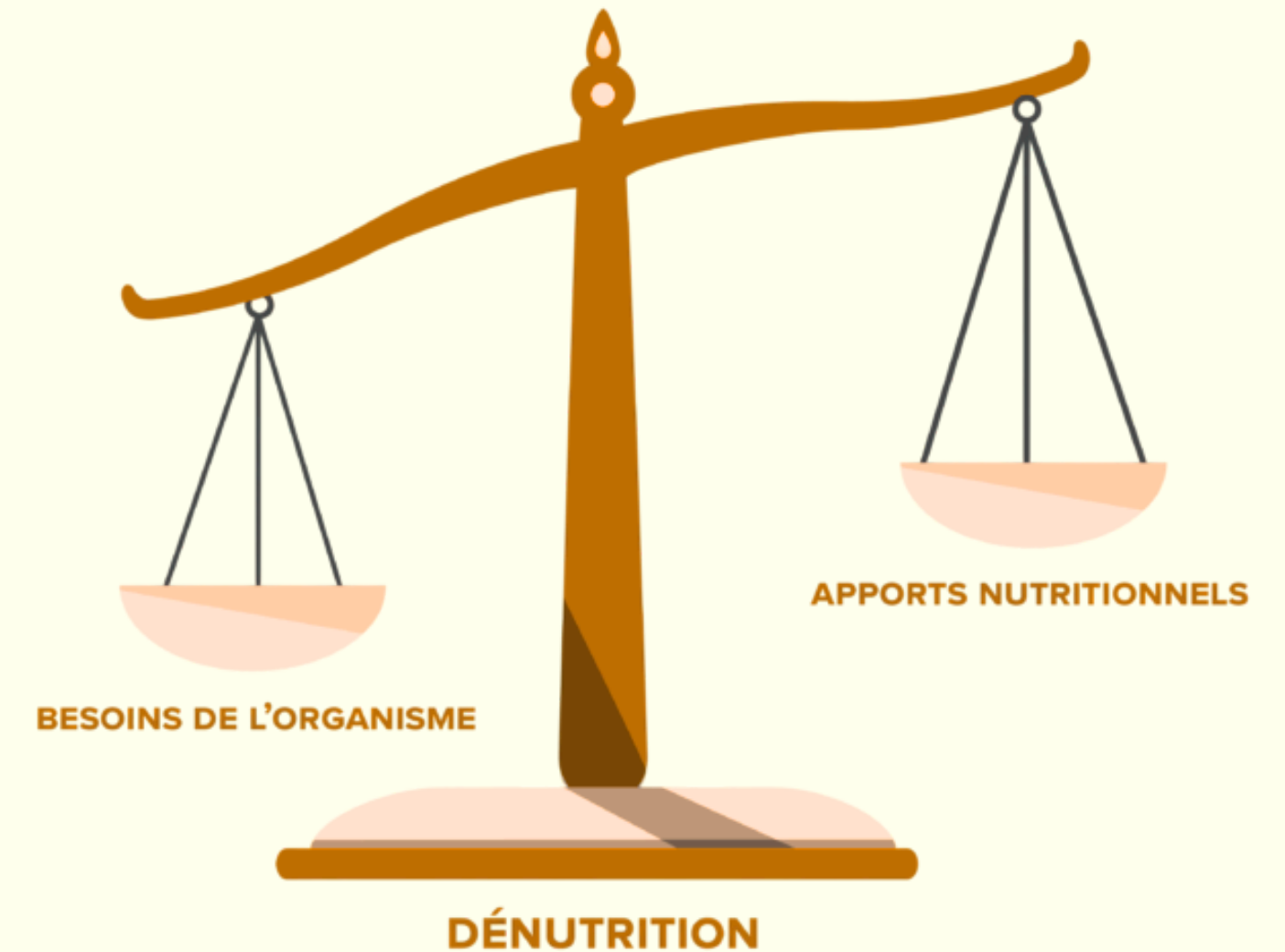
Maladies chroniques



LA DÉNUTRITION

Qu'est-ce que la dénutrition ?

La dénutrition est un manque d'apports alimentaires qui ne couvre plus les besoins du corps, entraînant une perte de poids involontaire et un affaiblissement avec très souvent une perte de masse musculaire.



Causes :

Perte d'appétit liée au vieillissement

Difficultés à manger : problèmes dentaires, mastication, déglutition

Hospitalisation ou traitements médicaux

Maladies chroniques (cancer, insuffisance cardiaque, Alzheimer...)

Isolement social, dépression, perte d'autonomie

Régimes trop restrictifs ou apports alimentaires insuffisants

Conséquences :

Le corps ne reçoit pas assez de nourriture ou n'absorbe pas bien les nutriments

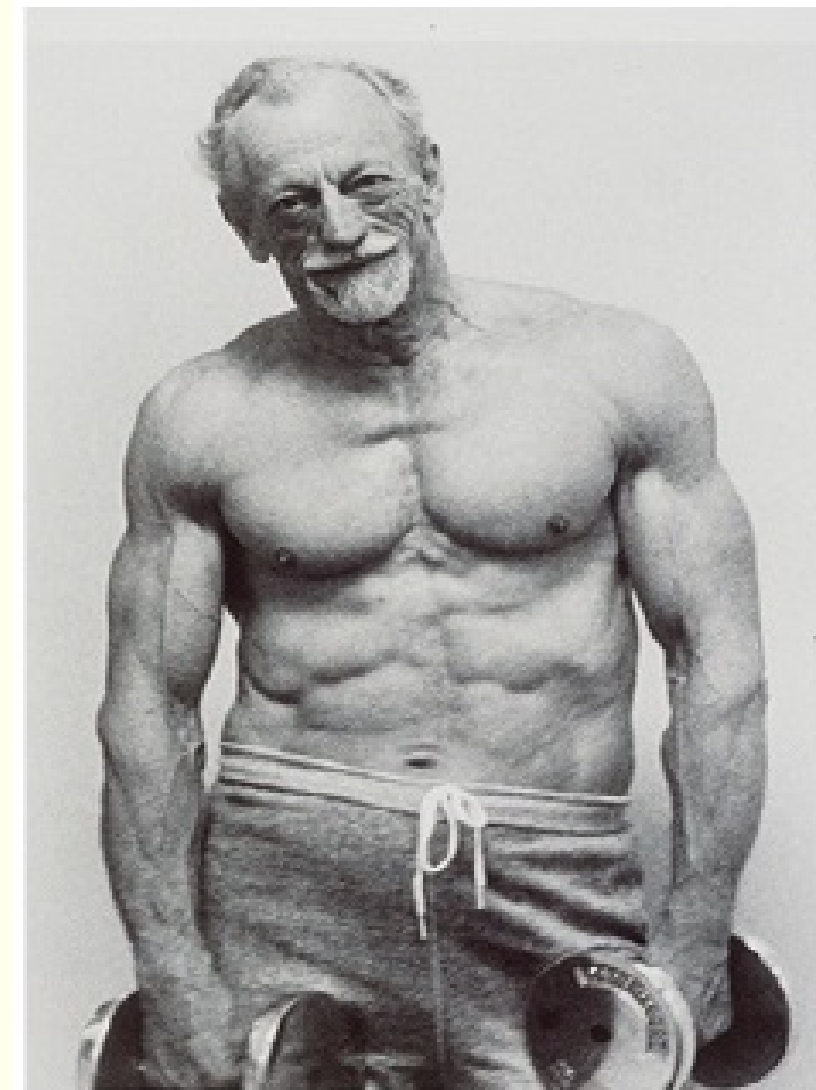
Le système immunitaire devient moins efficace (plus de risques d'infections)

La cicatrisation est plus lente en cas de blessure ou d'opération

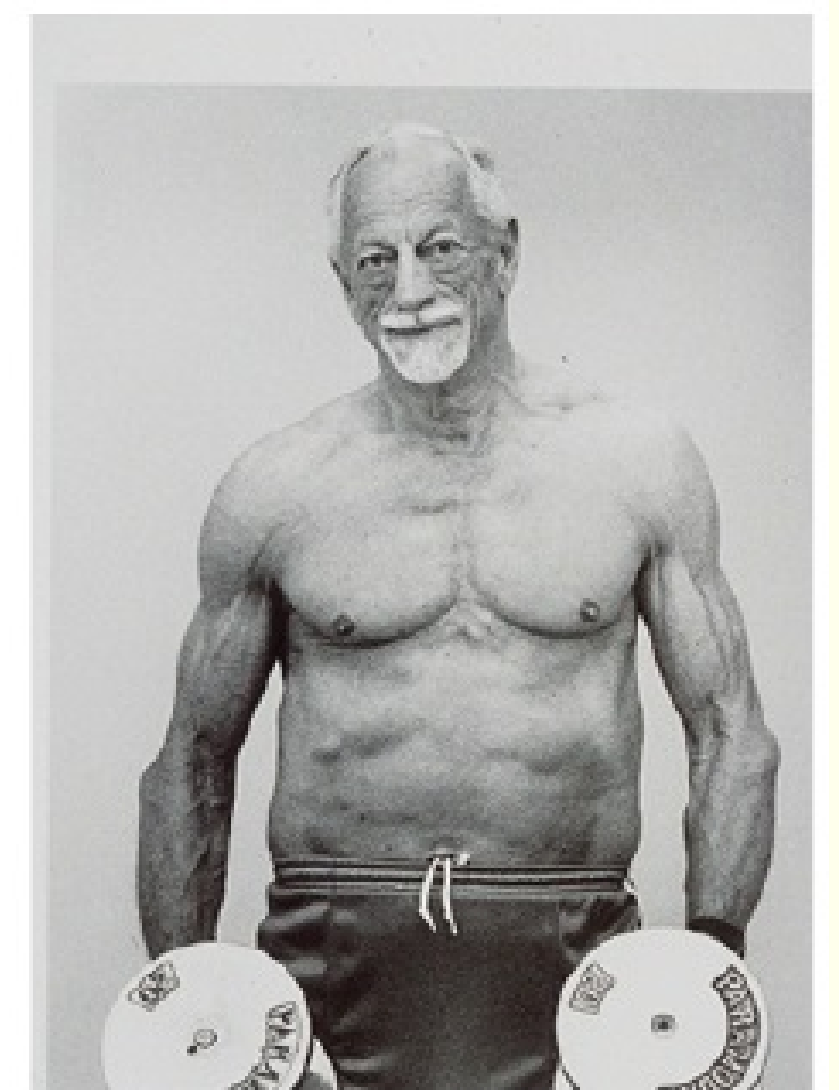
Les muscles fondent et le corps s'affaiblit progressivement

La fatigue s'installe et les activités quotidiennes deviennent difficiles

Le risque de chutes et de fractures augmente



63



79

La dénutrition n'est pas une conséquence normale du vieillissement, elle peut être **prévenue et traitée !**

Que puis-je faire pour prévenir la fonte musculaire ?

Prévention :

Avoir une alimentation équilibrée et suffisante

Surveiller le poids régulièrement

Maintenir une bonne hydratation

Détecter rapidement les difficultés à manger ou les maladies associées

Consommer des protéines à chaque repas

Traitement :

Augmenter les apports alimentaires (repas riches en calories et protéines)

Compléments nutritionnels si besoin

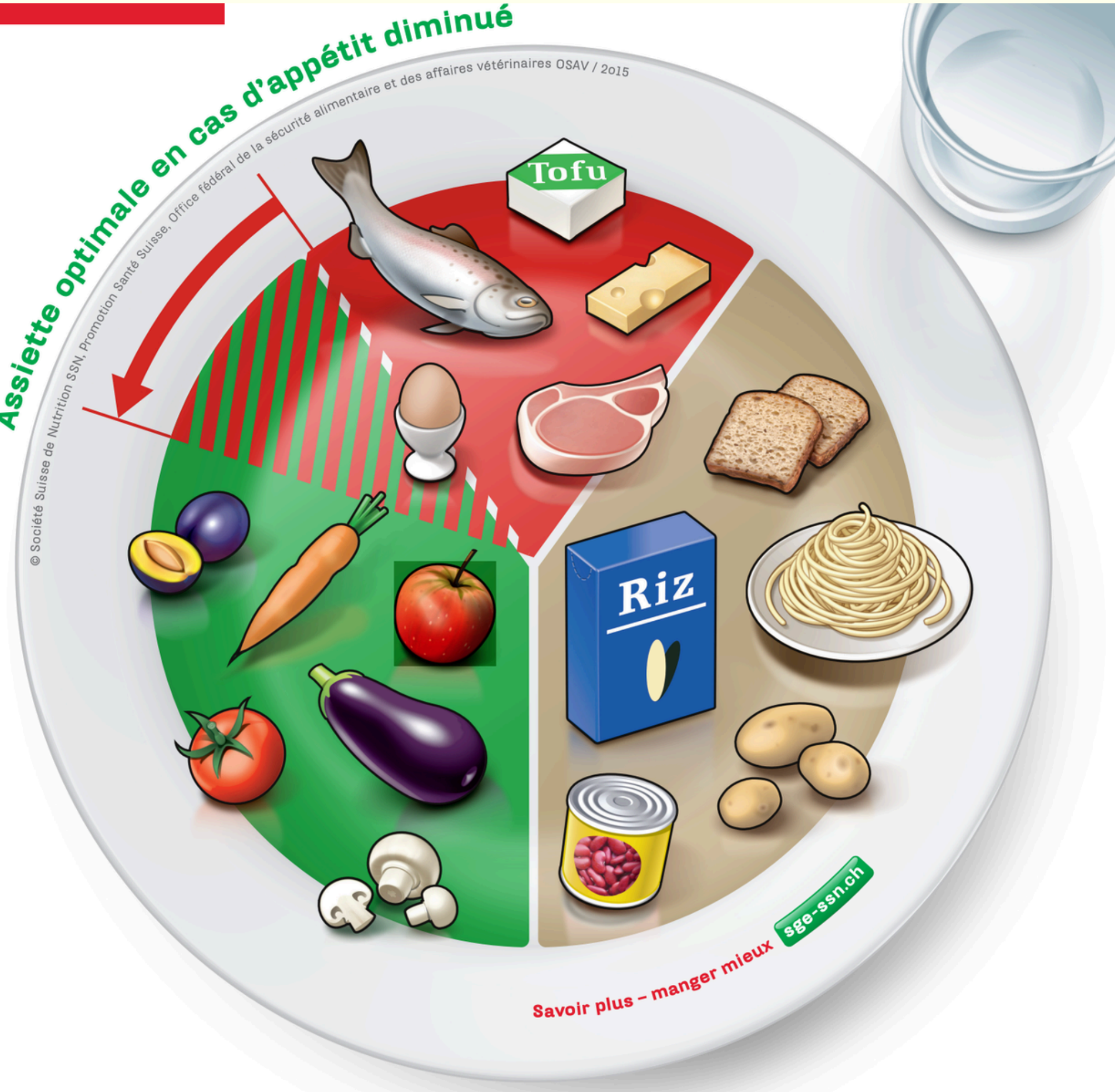
Traiter la cause de la dénutrition

Suivi médical et du poids min 2x/an



Assiette optimale en cas d'appétit diminué

© Société Suisse de Nutrition SSN, Promotion Santé Suisse, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2015

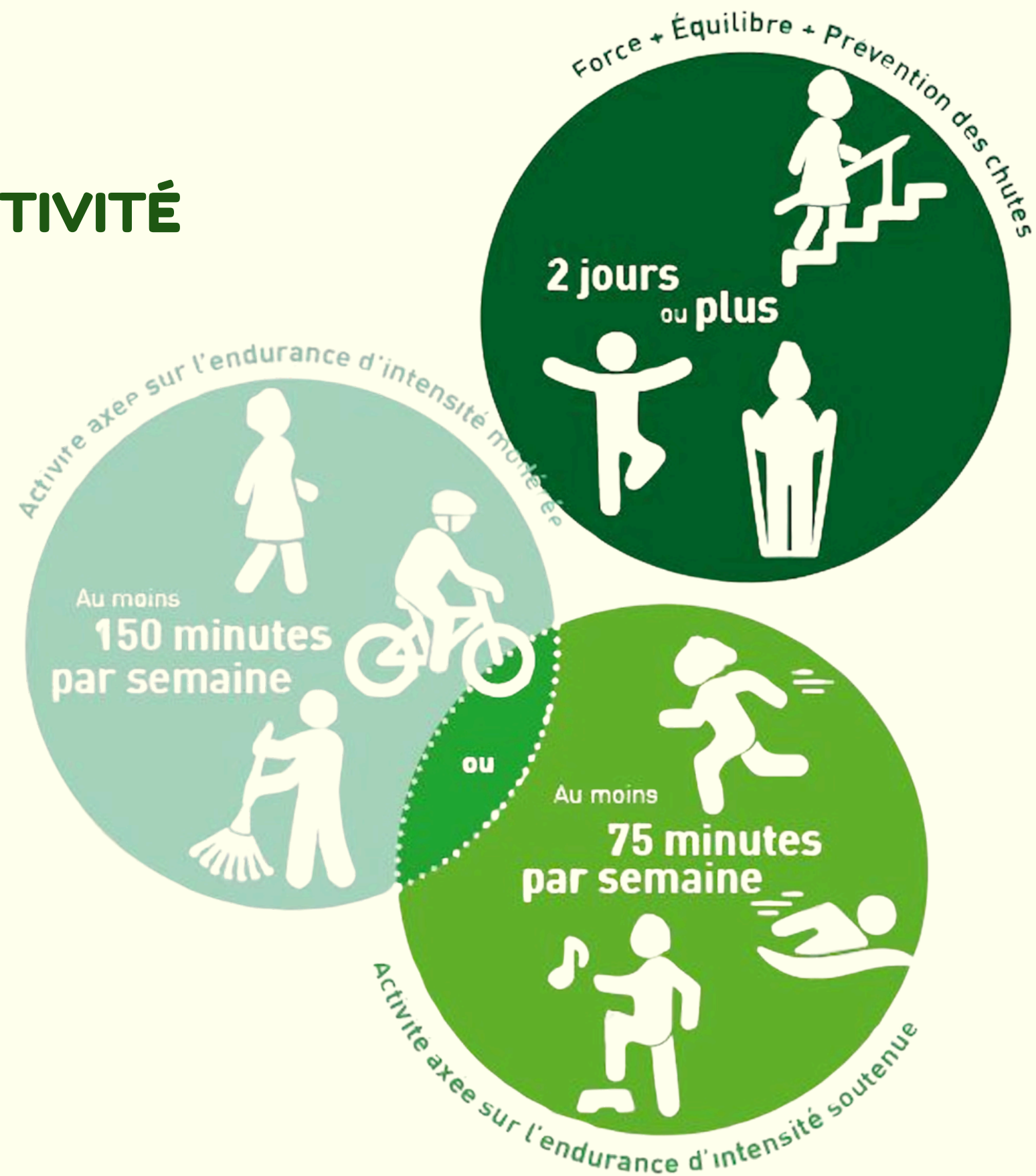




Une pause s'impose !

Profitez-en pour vous hydrater ☕💧

RECOMMANDATIONS SUISSE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES SÉNIORS



Limitier les moments passés en position assise prolongée et les interrompre régulièrement.

MON MÉDECIN ME DIT DE BOIRE PLUS ! POURQUOI ?

Causes de la déshydratation

- Diminution de la sensation de soif avec l'âge
- Prise de médicaments (diurétiques, laxatifs...)
- Fièvre, diarrhée, vomissements
- Forte chaleur ou canicule



Conséquences

- Confusion, désorientation
- Chutes et malaises
- Infections urinaires
- Insuffisance rénale
- Constipation
- Peau sèche



Astuces

- Boire au moins 1,5 L d'eau par jour (même sans soif) et ajouter 500ml si canicule ou sport
- Varier : eau, tisanes, soupes, jus dilués
- Manger des fruits et légumes riches en eau
- Garder une bouteille d'eau visible ou un verre toujours rempli
- Boire par petites quantités tout au long de la journée

1 café → 1 verre d'eau



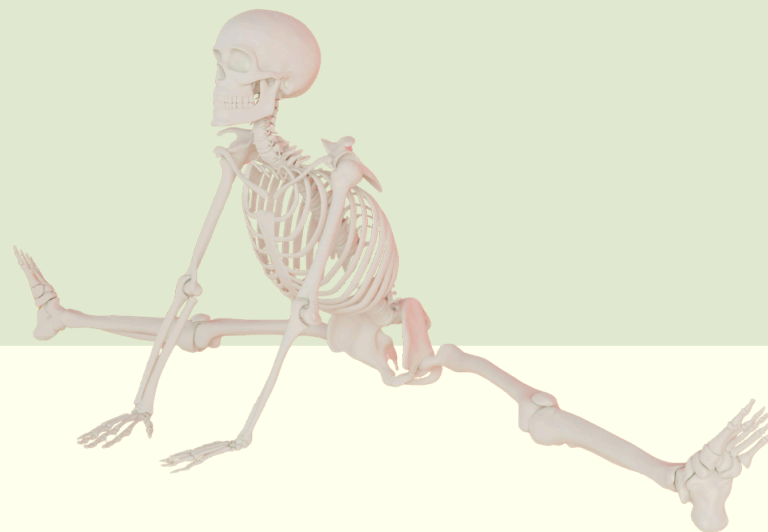
LA VITAMINE D, QUE PASSA QUAND ON VIT DANS LA BROYE ?

Risques de carence

- Faible exposition au soleil
- Alimentation insuffisante
- Vieillesse de l'organisme

Conséquences

- Fragilité osseuse (ostéoporose)
- Risque de fractures et de chutes
- Fatigue musculaire



Où la trouve-t-on ?

- Soleil
- Poissons gras (saumon, sardines)
- Œufs
- Produits laitiers
- Certains compléments alimentaires



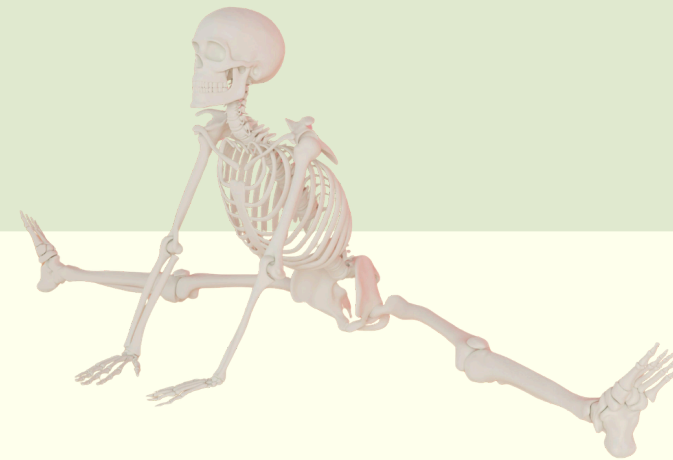
LE CALCIUM, le meilleur ami de la vitamine D

Risques de carence

- Alimentation pauvre en calcium
- Diminution de l'absorption avec l'âge
- Manque de vitamine D

Conséquences

- Fragilité osseuse
- Risque d'ostéoporose et de fractures
- Crampes et faiblesse musculaire



Où le trouve-t-on ?

- Produits laitiers
- Amandes
- Légumes verts (brocoli, chou)
- Eaux minérales riches en calcium
- Sardines avec arêtes



LE FER, je fais comme Popei je mange des épinards !!

Risques de carence

- Alimentation pauvre en fer
- Mauvaise absorption (vieillesse, troubles digestifs, médicaments)
- Pertes de sang ou certaines maladies
- Dégoûts pour les produits carnés ou aversions

Conséquences

- Fatigue
- Anémie
- Essoufflement
- Baisse des défenses immunitaires



Où le trouve-t-on ?

- Viande rouge
- Boudin noir
- Lentilles et légumineuses
- Épinards
- Fruits secs



Améliorer l'absorption du fer

- Consommer de la vitamine C (orange, kiwi, poivrons)
- Associer fer et aliments riches en vitamine C
- Éviter le thé ou le café pendant les repas



LES VITAMINES DU GROUPE B, ma mémoire me joue des tours !

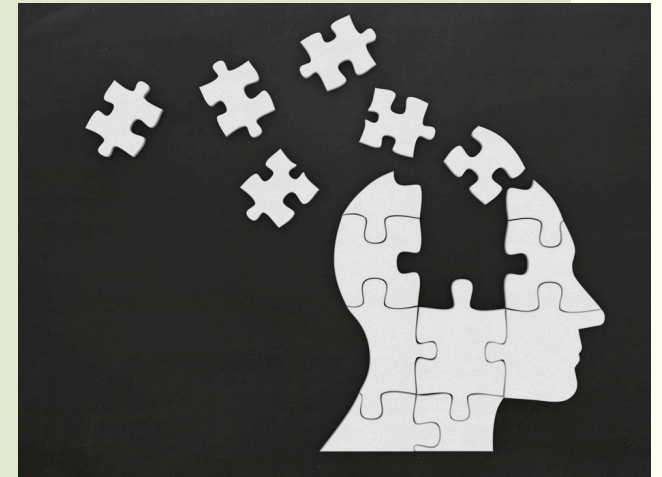
Risques de carence

- Alimentation insuffisante, alcoolisme
- Mauvaise absorption (due à certaines pathologies intestinales)
- Certains médicaments
- Vieillesse du tube digestif



Conséquences

- Fatigue
- Troubles de la mémoire
- Faiblesse musculaire
- Anémie
- Troubles nerveux (symptômes dépressifs ou anxieux)



Où les trouve-t-on ?

- Viande et poisson
- Œufs
- Produits laitiers
- Céréales complètes
- Légumes verts

Améliorer l'apport

- Alimentation variée et équilibrée
- Consommer régulièrement des aliments riches en vitamines B
- Supplémentation si prescrite par le médecin

QUE PUIS-JE METTRE EN PLACE POUR VIEILLIR AU MIEUX ?

Pour la mémoire

- Fruits et légumes variés
- Poissons gras (oméga-3)
- Céréales complètes
- Fruits secs et oléagineux
- Aliments riches en vitamines B
- Bonne hydratation

Pour la vue et l'audition

- Légumes verts (épinards, brocoli)
- Carottes (vitamine A)
- Poissons gras (oméga-3)
- Fruits riches en antioxydants
- Aliments riches en magnésium
- Vitamines du groupe B

Pour le sommeil

- Aliments riches en tryptophane (produits laitiers, œufs, dinde)
- Fruits secs et oléagineux
- Céréales complètes
- Banane
- Tisanes (camomille, verveine)

Pour le transit

- Fruits riches en fibres (prunes, pommes, poires)
- Légumes verts (haricots verts, épinards)
- Céréales complètes
- Légumineuses (lentilles, pois chiches)
- Graines (chia, lin)

Limiter

- Excès de sucre
- Aliments ultra-transformés
- Alcool excessif

À éviter le soir

- Café, thé, boissons énergisantes
- Repas lourds et gras
- Alcool

Conseils sommeil

- Dîner léger
- Horaires de repas réguliers
- Bonne hydratation dans la journée, réduire le soir

Conseils transit

- Boire suffisamment d'eau
- Activité physique régulière (marche)
- Manger à heures régulières
- Éviter les aliments trop raffinés

Astuces pour une alimentation conviviale, équilibrée et agréable



Partager les repas (famille, amis, repas en groupe) pour stimuler l'appétit



Adapter les textures si besoin (haché, mixé sans perdre le goût)



Varier les menus pour éviter la monotonie



Encourager les petits plaisirs alimentaires sans culpabiliser



Soigner la présentation des plats (couleurs, textures, odeurs)



Boire régulièrement pendant la journée



Garder des horaires réguliers de repas



Associer repas et activité légère pour stimuler l'appétit



Privilégier des aliments riches en nutriments (protéines, fruits, légumes)



Créer une ambiance agréable (calme, sans stress, convivialité)

Equilibre Nutrition

Diététicienne HES - 5 ans d'expérience

Centre Accès Santé, Lully | Suivi à domicile possible

Je vous accompagne pour :

- ✓ Dénutrition
- ✓ Troubles du métabolisme
- ✓ Troubles digestifs
- ✓ Allergies et intolérances
- ✓ Obésité
- ✓ Cancer

Un suivi personnalisé, adapté à vos besoins et à votre quotidien.

Elisa Wyssbrod - Diététicienne HES

✉ info@equilibrenutritiondietetique.ch ou domicile à info@axelcare.ch

📋 Suivis avec prescription diététique ou sans

Présente le vendredi

Equilibre
NUTRITION

ELISA WYSSBROD
DIÉTÉTICIENNE HES



Sources

- HAS (Haute Autorité de Santé), 2021
- OMS (Organisation Mondiale de la Santé), 2025
- blutspende.ch/fr/magazine/alimentation-en-cas-de-carence-en-fer
- toutsurlasarcopenie.fr
- hepa.admin.ch/fr/personnes-agees
- sge-ssn.ch/fr



Des questions ?

N'hésitez pas, c'est le moment d'échanger !

Elisa Wyssbrod - Diététicienne HES
Equilibre Nutrition | Centre Accès Santé, Lully