

Zeitschrift: Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Herausgeber: Spitex Verband Schweiz

Band: - (2019)

Heft: 5

Vorwort: Préface

Autor: Kressig, Reto W.

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Préface



ALIMENTATION CHEZ LES SÉNIORS: QU'EST-CE QUI CHANGE?

Les besoins alimentaires des personnes âgées diffèrent considérablement de ceux des jeunes adultes. À partir de l'âge de 50 ans, nos besoins en calories diminuent de plus en plus (env. 25% en moins à partir de 65 ans). Si l'alimentation n'est pas adaptée, des bourrelets de graisse se forment, la masse et la force musculaires diminuent. L'alimentation doit contenir moins d'hydrates de carbone (=calories pures) et, pour maintenir la santé et la force musculaires, surtout nettement plus de protéines (1,2 g/kg poids corporel par jour). Celles-ci peuvent être aussi bien d'origine animale (viande, poisson, œufs et produits laitiers) que d'origine non animale (par ex. soja, fruits à coque, céréales).

En cas de maladies liées à l'âge, le dépistage ciblé de la dénutrition et des mesures nutritionnelles d'accompagnement font partie du traitement. En effet, en cas de maladie, le corps a besoin d'encre plus de protéines pour assurer le maintien des muscles (jusqu'à 1,5 g/kg/poids corporel) ! Dans ce cas, on utilise de préférence les suppléments en protéines concentrés à haute teneur énergétique.

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Directeur médical du Centre Universitaire de Gériatrie
FELIX PLATTER
Professeur de gériatrie, Université de Bâle