

# Les besoins énergétiques des seniors



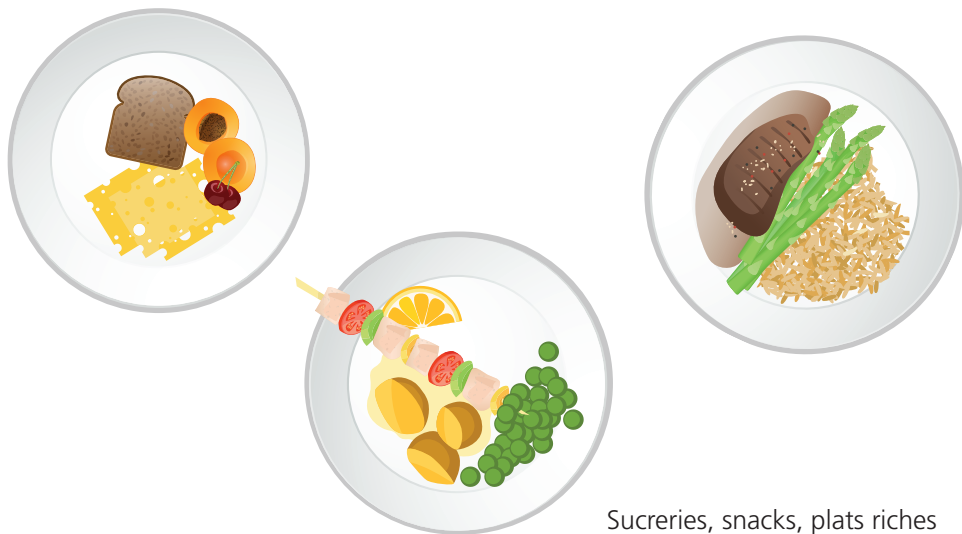
Office fédéral de  
la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires (OSAV)  
Schwarzenburgstrasse 155  
3003 Berne

Distribution :  
[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)  
No d'art. 341.853.F  
10/2021

## Énergie – ni trop, ni trop peu

Il est normal que la masse musculaire et la masse grasse évoluent au cours de la vie. Ces changements ont aussi des répercussions sur les besoins en énergie qui ne dépendent pas seulement de la masse musculaire mais aussi de l'activité physique, du sexe et de l'état de santé. Le nombre de calories nécessaires diminue avec l'âge, mais les besoins en nutriments tels que les vitamines et les sels minéraux restent les mêmes. Il faut donc se tourner vers des aliments qui contiennent beaucoup de nutriments.

Voici à quoi peut ressembler une assiette typique :

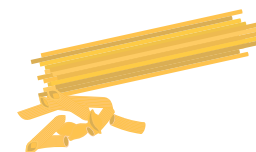
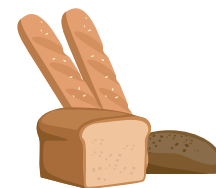


Sucreries, snacks, plats riches en matières grasses et alcool ne devraient être consommés qu'en petites quantités.

### Aliments riches en protéines



### Sources d'énergie



### Légumes, salade, fruits



Manger autrement ce n'est pas manger moins mais choisir ses aliments en toute connaissance de cause.

**Conserver une bonne santé musculaire aide à rester indépendant et autonome aussi longtemps que possible :**

- Mangez des protéines à tous les repas, même au petit déjeuner
- Prenez de la vitamine D en supplément
- Faites une activité physique tous les jours