

**Zeitschrift:** La Croix-Rouge suisse  
**Herausgeber:** La Croix-Rouge suisse  
**Band:** 77 (1968)  
**Heft:** 2

**Artikel:** L'alimentation du vieillard  
**Autor:** Lederer, Jean  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-683415>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

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

# L'alimentation du vieillard

Dr Jean Lederer

*«Les problèmes de la vieillesse en Suisse» font l'objet du rapport publié en décembre 1966 par la «Commission d'étude des problèmes de la vieillesse» instituée par la Fondation suisse «Pour la vieillesse», rapport sur les conclusions duquel nous aurons l'occasion de revenir dans un prochain numéro de notre Revue. La première partie notamment traite des problèmes que pose le vieillissement de la population et de l'individu et des aspects médicaux du vieillissement. Aussi nous paraît-il intéressant aujourd'hui d'aborder ce thème par la reproduction d'un article paru en automne dans la revue «Mieux Vivre», organe officiel de la Croix-Rouge de Belgique.*

L'alimentation du vieillard peut grandement influencer son état de santé.

## Le besoin énergétique

L'importance de l'apport calorique de la ration alimentaire dépendra avant tout du genre de vie; si, éventuellement rare, le vieillard a encore une activité physique importante, il faudra lui fournir une ration calorique élevée; cependant la plupart des vieillards n'ont plus qu'une activité physique modérée du fait de l'affaiblissement de leur musculature.

La réduction de la masse tissulaire (et principalement musculaire) métaboliquement active fait que à chaque décennie, les besoins caloriques diminuent; la FAO a fait en 1957 une étude approfondie où ont été comparés à chaque décennie les besoins caloriques pour un homme et une femme ayant une activité physique modérée; le tableau (page 17) donne le résultat de cette étude.

Ces chiffres ne représentent d'ailleurs que des moyennes pour des sujets ayant une activité modérée; pour certains vieillards qui passent la plus grande partie de leur journée dans un fauteuil, le besoin calorique est plus bas encore.

Ceci veut dire qu'il est important de veiller à éviter la suralimentation

chez les vieillards car la plupart d'entre eux, bien qu'ils réduisent leur activité physique, continuent à manger comme au temps où ils travaillaient activement.

L'obésité doit être soigneusement évitée, car elle paraît plus pernicieuse encore aux âges avancés que chez les sujets plus jeunes.

Si le vieillard est obèse, il faut le faire maigrir par un régime de restriction calorique; il faudra toutefois être beaucoup plus prudent chez le vieillard que chez l'adulte ou l'adolescent car un amaigrissement trop rapide peut favoriser chez les hypertendus la thrombose cérébrale ou le ramollissement cérébral par le ralentissement circulatoire dû à une chute de la tension.

Certains vieillards ne mangent pas assez et deviennent vraiment émaciés; il faut s'efforcer de leur fournir une ration alimentaire apportant beaucoup de calories sous une forme assez digeste.

## L'équilibre du régime

doit être observé chez le vieillard aussi bien que chez l'adulte.

a) *La ration de protéines* chez les vieillards doit être égale au moins à celle de l'adulte jeune, c'est-à-dire 1 g à 1,50 g par kilogramme de poids du corps. Kauntz qui a effectué des bilans prétend même qu'elle doit être supérieure à celle de l'adulte jeune et il préconise d'assurer au moins une ration de 1,5 g par kilogramme du poids du corps pour éviter à coup sûr la dénutrition azotée avec sa conséquence l'hypoprotéinémie.

L'insuffisance de la ration de protéines dans le régime des vieillards est beaucoup plus souvent qu'on ne le pense la cause des troubles dont ils se plaignent: manque de résistance, fatigue au moindre effort, diminution de la force musculaire.

La vieillesse se caractérise par une prévalence des processus de dégradation des protéines sur ceux de leur synthèse, d'où un lent épuisement du

stock en protéines de l'organisme au fur et à mesure que l'on avance en âge. Cette prévalence des processus de dégradations est due au tarissement dans l'âge avancé des sécrétions d'hormones sexuelles qui jouent un rôle stimulant de l'anabolisme protéinique. Le seul moyen que l'on ait de s'opposer à la perte de protéines de l'organisme, est la consommation d'une large ration de protéines; à ce point de vue la viande maigre, le poisson et le lait écrémé, le fromage blanc maigre et le yaourt maigre sont des aliments que le vieillard doit consommer en large quantité.

Si le besoin de protéines n'est pas largement couvert, on assiste à une fonte du tissu musculaire, avec comme conséquence la perte de force, à une fonte de la trame osseuse, avec comme conséquence l'ostéoporose, à une chute du taux de protéines du plasma avec comme conséquence les oedèmes et les difficultés de cicatrisation des plaies.

b) *La ration d'hydrates de carbone* est souvent trop élevée dans le régime des vieillards, parce qu'ils consomment de trop grosses quantités de farineux qui sont plus digestes et plus appétissants.

Il y a intérêt à maintenir la ration d'hydrates de carbone entre 200 et 300 g chez le vieillard, alors que chez l'adulte elle atteint fréquemment 400 grammes.

Un excès d'hydrates de carbone a deux inconvénients chez le vieillard:

1. Il réduit la quantité de vitamines du régime; en effet, tous les aliments à haute teneur en hydrates de carbone contiennent peu de vitamines;
2. Il risque de provoquer une décompensation de la fonction d'insulino-sécrétion du pancréas; chez le vieillard, le pancréas ayant dû subir l'épreuve de toute une vie, a souvent une fonction endocrine diminuée et des excès peuvent facilement mener au diabète.

Il faut maintenir la ration de farineux dans les limites raisonnables; on les administrera sous des formes

à la fois complètes et digestes comme, par exemple, le gruau d'avoine, le pain complet, le pain de campagne, etc. Ceci a l'avantage de fournir en même temps une large ration de vitamines du groupe B et une ration importante de cellulose qui sera utile pour combattre la constipation qui guette si souvent le vieillard.

Il y aura intérêt à réduire la ration de pain à une centaine de grammes chez les vieillards édentés qui ne mâchent pas suffisamment leurs aliments.

Il faudra lutter contre la manie de beaucoup de vieillards de manger continuellement des bonbons, des sucreries, du chocolat, des entremets; ce ne sera pas toujours facile mais c'est nécessaire si on veut écarter la menace de diabète qui pèse sur toutes les personnes âgées.

c) *La ration de graisses* doit être modérée; il y a intérêt à ne pas dépasser les 80 g par jour, sauf par les hivers rudes et sous les climats froids.

De nombreuses raisons militent en faveur de la restriction des graisses dans le régime des vieillards.

Il paraît de plus en plus établi que l'athéromatose avec toutes ses conséquences cliniques soit favorisée par un apport excessif de graisses dans le régime: de nombreux arguments montrent que c'est surtout l'excès de poids consécutif à l'ingestion d'une ration trop importante de graisse qui est nocive.

Dans les pays où la ration de graisses est faible, l'athéromatose et ses conséquences (infarctus du myocarde, notamment) est beaucoup moins fréquente et le taux de cholestérol des gens âgés est plus bas qu'en Europe occidentale. Par ailleurs, en Europe, au cours des guerres, lorsque la ration en graisse était faible, les maladies vasculaires avaient diminué de fréquence.

La qualité des graisses joue un rôle fort important; si certaines graisses favorisent l'athéromatose, d'autres protègent contre celle-ci. Les propriétés antiathéromatogènes des graisses vont de pair avec leur teneur en acides gras désaturés. Les graisses

riches en acides gras polydésaturés sont l'huile de maïs, l'huile de tournesol et l'huile de soja d'une part et les huiles de poisson d'autre part.

Faut-il rejeter totalement l'emploi du beurre? Non, c'est une question d'équilibre; on peut autoriser 30 g de beurre par jour environ, pour autant qu'on consomme du poisson gras ou les huiles précitées; il faut savoir que la margarine, même préparée avec de l'huile de maïs, n'a pas de supériorité sur le beurre car il a fallu l'hydrogéner et faire perdre toutes les propriétés biologiques, pour pouvoir faire un produit de consistance pâteuse.

En pratique, il faut faire manger trois ou quatre jours par semaine des poissons gras au lieu de viande, éviter toutes les viandes grasses, les charcuteries, le chocolat, la crème fraîche; ne prendre que trois œufs par semaine et utiliser dans la cuisine l'huile de maïs, de soja ou de tournesol.

Il faut éviter les fritures, car elles sont particulièrement indigestes, surtout s'il existe préalablement des troubles vésiculaires. Un des bons moyens de réduire la ration de graisse du vieillard consiste à ne lui fournir que du lait écrémé.

## Les sels minéraux

Certains ont redouté l'administration de régimes riches en calcium chez le vieillard de peur de provoquer la calcification de parois artérielles, d'autres au contraire ont recommandé des régimes riches en calcium pour lutter contre l'ostéoporose. La crainte de calcifier les artères du vieillard par le régime est sûrement exagérée; la calcification des artères est due à une maladie de leur paroi et non à la richesse du régime en calcium; d'autre part, un régime riche en calcium peut équilibrer un bilan calcique qui était devenu négatif. On peut donc sûrement influencer favorablement l'ostéoporose par le régime. Bogdanoff estime la ration optimale de calcium du vieillard à 850 mg par jour.

Il ne faut pas perdre de vue que la calcification du squelette ne dépend pas seulement de la quantité de calcium dont dispose l'organisme, mais aussi de la quantité de protéines. L'ostéoporose sénile est due à une déficience de la trame protéinique de l'os et va souvent de pair avec une hypoprotéïnémie. Pour recalcifier les os, il faut enrichir le régime en protéines.

Le lait est à ce point de vue l'aliment idéal, car il contient à la fois des protéines hautement assimilables et la forme la plus assimilable de calcium. On peut en conclure que le lait doit faire partie du régime du vieillard; on lui recommandera d'en prendre 500 à 700 g par jour, mais écrémé.

Le fer est nécessaire pour lutter contre la tendance à l'anémie de nombreux vieillards; celle-ci provient de ce que fréquemment le vieillard fait une gastrite atrophique avec achlorhydrie.

Pour que le régime soit riche en fer, il faudra donner de la viande, des œufs, des céréales et des légumes verts en quantité suffisante. On estime le besoin en fer de la ration alimentaire du vieillard à 12 mg par jour.

Si le vieillard est anémique et achlorhydrique, il sera utile de donner de l'acide chlorhydrique au moment du repas pour permettre l'assimilation du fer.

*Les vitamines* revêtent une très grande importance dans le régime du vieillard qui en manque souvent. Ces hypovitaminoses sont susceptibles de jouer un rôle important dans la pathologie du vieillard. Un certain nombre de troubles neuro-psychiques qui sont attribués à tort à l'âge proviennent de ces carences vitaminées et particulièrement de celles du groupe B, que l'on devra au besoin fournir sous forme de préparations vitaminées polyvalentes ou de levure. Le vieillard présente souvent un état de fragilité vasculaire où les carences vitaminées jouent également un rôle important.

Les recherches tant cliniques qu'ex-

périmentales de nombreux auteurs ont montré la baisse importante du taux d'acide ascorbique du sang et des tissus chez l'homme comme chez l'animal d'expérience; ceci est peut-être dû à un trouble de l'absorption ou de l'utilisation.

Stephenson, Ponton et Korenchevsky ont rapporté que l'état général des vieillards était fort amélioré par l'administration prolongée d'acide ascorbique et de levures riches en vitamines du groupe B.

## Considérations particulières

Le vieillard présente fréquemment des difficultés digestives; celles-ci sont dues:

a) à l'insuffisance du coefficient masticatoire chez beaucoup d'entre eux; il n'est pas rare que des caries ou la pyorrhée alvéolo dentaire aient fait perdre un grand nombre de dents; dans certains cas, les dents perdues sont remplacées par un dentier qui s'adapte mal et est inefficace.

La mastication insuffisante peut, à elle seule, entraîner pas mal de troubles digestifs. Fiessinger disait: «*Rien ne ressemble plus à un cancer de l'estomac qu'une pièce dentaire qui tient mal*».. D'autre part, lorsque le vieillard ne peut mastiquer convenablement, il a tendance à se détourner de certains aliments riches en vitamines et en sels minéraux mais trop durs et à consommer surtout des panades faites de farineux trop raffinés et dépourvus de vitamines.

b) à la pauvreté des sécrétions digestives; à partir de la cinquantaine, la sécrétion d'acide chlorhydrique et de pepsine par l'estomac et de trypsine par le pancréas, est fortement ralentie; c'est la raison pour laquelle les aliments indigestes sont fort mal tolérés par le vieillard; cela risque fort de lui provoquer une indigestion; il faudra veiller à ne lui donner que du pain rassis.

Jahnke a dressé une table des aliments mal supportés par le vieillard (voir ci-dessous).

c) à l'hypotonie du tube digestif qui va ralentir la progression des aliments et de leurs résidus. Ceci sera surtout vrai au niveau du côlon qui est souvent allongé (dolichocôlon) d'où la fréquence de la constipation. Il fut noté ici l'action favorable de deux aliments généralement bien tolérés et qui ont la faveur de beaucoup de vieillards: le pain d'épice et les pruneaux.

Il faut à cause de cette hypotonie éviter les légumes flatulents car l'accumulation de gaz dans le tube digestif peut favoriser des maladies et des troubles circulatoires, peut provoquer des douleurs et peut être en partie responsable de la diverticulose si fréquente chez le vieillard.

d) les épices peuvent être utiles, car elles favorisent l'appétit et excitent à la fois les sécrétions digestives et la motricité du tube digestif.

e) il faut donner au vieillard des boissons en quantités suffisantes car chez beaucoup d'entre eux il y a tendance à la déshydratation. Il faudra cependant veiller à ne pas donner des boissons en quantités trop importantes au cours des repas de peur de diluer de manière excessive les ferments digestifs déjà déficients; il vaudra mieux faire boire entre les repas.

Il faut noter les avantages du thé et du café chez le vieillard; la caféine stimule le cœur et la diurèse et dilate les coronaires; il faudra cependant éviter de donner ces boissons le soir, car elles risquent de créer de l'insomnie chez le vieillard qui a déjà si souvent un sommeil trop léger.

### Besoin calorique à divers âges et pourcentage par rapport à une personne de 25 ans d'activité moyenne

Age (ans)	Hommes (calories)	Femmes (calories)	Pourcentage
20 à 30	3200	2300	100
30 à 40	3100	2225	97
40 à 50	3000	2160	94
50 à 60	2775	1990	85,6
60 à 70	2565	1825	79
+ 70	2100	1585	69

### Fréquence de l'intolérance du vieillard vis-à-vis de certains aliments (d'après Jahnke)

Pain noir . . . . .	26 %	Concombres . . . . .	13 %
Chou rouge . . . . .	25 %	Pain blanc . . . . .	12 %
Chou blanc . . . . .	20 %	Prunes . . . . .	11 %
Chou vert . . . . .	16 %	Choucroute . . . . .	10 %
Biscottes . . . . .	15 %	Groseilles à maquereau . . . . .	8 %
Noix . . . . .	13 %	Pain gris . . . . .	6 %