

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 21 (1991)

Heft: 10

Rubrik: Votre santé : l'alimentation des personnes âgées

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: 16.01.2026

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

L'alimentation des personnes âgées

Votre santé



Une alimentation saine...
Photo Y. D.

Les personnes âgées ont souvent une alimentation insuffisante ou erronée, c'est-à-dire qu'ils se nourrissent unilatéralement et boivent généralement trop peu. Il en résulte une carence en vitamines et en sels minéraux; ces sujets accusent alors un manque d'autres substances nutritives importantes et se déshydratent. Ces erreurs d'alimentation peuvent être la cause de nombreuses maladies ou même d'un décès prématuré. Les personnes âgées devront donc prêter une attention particulière à s'alimenter de façon correcte et équilibrée.

Comme on vient de le constater, environ la moitié des personnes âgées subissant une hospitalisation présentent des symptômes indiquant une alimentation erronée. La fréquence des maladies est augmentée de deux à six fois et le risque d'un décès prématuré de deux à quatre fois par les erreurs d'alimentation.

Pourquoi les personnes âgées s'alimentent mal?

De nombreux facteurs peuvent participer: trouble du sens du goût, diminution de l'odorat, affaiblissement du sens de la soif, problèmes de déglutition, douleurs,

distraction, dépression, difficultés à faire des achats ou à préparer la nourriture, incapacité, par exemple, de couper la viande ou les fruits ou difficulté de mordre (problèmes de prothèses dentaires). Une alimentation erronée peut également être due à des problèmes sociaux ou financiers. Le décès d'un partenaire, la solitude, le déplacement de l'établissement de soins, les problèmes financiers ou même l'avarice peuvent priver une personne âgée de l'envie de manger. D'autre part, les maladies également peuvent contribuer à priver le patient d'appétit. S'il se nourrit de façon insuffisante ou erronée, cela conduira généralement à une aggravation d'une maladie déjà existante, de sorte qu'un véritable cercle vicieux s'installe.

Les caractéristiques de la mauvaise alimentation

Il est vrai qu'avec l'âge le besoin en calories diminue. A 30 ans, l'apport calorique doit être en moyenne de 2700 kcal par jour, alors qu'un octogénaire n'en nécessite plus que 2100. Cependant, de nombreuses personnes âgées n'absorbent plus que 1500 calories par jour et perdent du poids. Il est surtout frappant d'observer dans certains cas une grande perte de poids en très peu de temps.

Il faut dire cependant qu'on ne perd pas nécessairement du poids en s'alimentant de façon erronée, car il arrive que l'apport calorique ne soit pas diminué, mais qu'au contraire il augmente. Ainsi le patient a tendance à ne manger plus que des tartines ou des douceurs et ne veut même plus absorber de fruits et de légumes frais.

Lorsqu'un patient est faible et apathique et se plaint éventuellement de problèmes gastro-intestinaux, il convient de soupçonner des erreurs d'alimentation. Ces dernières peuvent évidemment être causées par des problèmes de prothèses dentaires ou de déglutition, ou aussi des difficultés à mâcher. L'absence de mouvement, les atteintes cérébrales telles que pertes de mémoire ou confusion mentale accompagnent souvent l'alimentation erronée. Cependant, un examen plus approfondi devrait être l'affaire du médecin.

Que faire contre ces problèmes?

On ne peut remédier à cet état de choses qu'après avoir établi les raisons d'une mauvaise alimentation.

Les carences en vitamines, en calcium et en sels minéraux sont heureusement faciles à corriger maintenant au moyen de médicaments. On dispose aujourd'hui d'une série de produits qui apportent ces nutriments vitaux au patient mal alimenté. Dans ces cas, le médecin aussi bien que le pharmacien sont de bon conseil.

Les difficultés à mâcher et les problèmes de prothèses dentaires doivent être soumis au dentiste. Si les problèmes viennent du fait que le patient n'est plus en mesure de faire ses achats ou de cuisiner lui-même, il faudra faire appel au service de distribution de repas. On peut étudier aussi s'il n'y a pas un parent ou une connaissance chez qui la personne en question pourrait aller prendre ses repas régulièrement.

Dans les cas trop graves, le patient devra être hospitalisé. Il se révélera peut-être indispensable de le mettre dans une institution pour personnes âgées. Cependant, de telles mesures devraient également être prises en accord avec le médecin traitant.