

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 27

Artikel: Comment bien vieillir dans son assiette
Autor: Fattebert, Sandrine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831976>

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: 16.02.2026

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

Comment bien vieillir dans son assiette

Sédentarité et surpoids touchent toutes les catégories de population. Mais à l'inverse, la dénutrition ou la malnutrition représentent aussi des facteurs de risque pour les plus âgés. Apprendre à manger équilibré et se faire plaisir? Conseils de Laurence Margot, diététicienne.

Manger est une nécessité, mais aussi une source de plaisir. Est-il possible de continuer à s'alimenter toute sa vie de la même façon qu'à vingt ans, ou faut-il au contraire modifier ses habitudes? Telles sont là quelques-unes des questions que la diététicienne Laurence Margot abordera lors de la journée «Pas de retraite pour ma santé», organisée pour les plus de 60 ans par les Ligues de la santé et Promotion Santé Suisse, à Vevey le 13 septembre. Sa philosophie? «Mon but est que, grâce à une alimentation équilibrée, les personnes âgées aient une bonne qualité de vie.»

Inutile donc, selon elle, de s'astreindre à un régime draconien, d'autant plus que les seniors dès 75 ans sont davantage exposés au risque de dénutrition ou de malnutrition qu'à celui de l'obésité. Deux troubles que Laurence Margot juge banalisés, alors qu'ils peuvent entraîner une diminution des défenses immunitaires et de la masse musculaire. Ce principe vaut aussi pour l'apport énergétique d'un repas. «Une personne âgée a les mêmes besoins énergétiques qu'un quadragénaire sans activité physique intense. Par exemple, un café avec une tartine ne suffit pas pour un souper! C'est d'ailleurs un message que j'ai parfois de la difficulté à faire passer auprès du personnel soignant en EMS», souligne la formatrice.

Ne pas oublier les produits laitiers

Si les règles de base de l'alimentation restent valables pour les seniors, quel que soit leur âge, un accent particulier doit aussi être mis dès 60 ans sur l'hydratation, ainsi que la consommation de calcium et de protéines. Mais là encore, ce qui est valable pour les uns ne l'est pas forcément pour tous. «Certains personnes sont convaincues qu'elles doivent

Le plaisir de la table doit rester, il faut éviter les excès. A chacun ensuite de trouver ce qui lui convient.



supprimer les produits laitiers, alors que d'autres se tournent vers des fromages de chèvre: je ne cherche pas à les convaincre de changer leur mode alimentaire, mais à leur donner des éléments de réflexion. L'important, c'est de s'observer et de respecter ce qui ne convient pas.»

De la théorie à la pratique

Mais si allier plaisir de manger et équilibre nutritionnel est un défi, faire ses courses à petits prix en est un autre! Dans le cadre de cette journée, les participants auront donc à remplir leur cabas de produits sains et bon marché dans un commerce, guidés par Laurence Margot. Une manière simple et concrète de joindre la pratique à la théorie pour mieux s'alimenter et donc mieux vivre.

Sandrine Fattebert

Vive le sport!

En sus de la diététique, la journée «Pas de retraite pour ma santé» englobe d'autres thèmes liés au bien-être des 60 ans et plus, tels que l'exercice physique. Hormis une conférence sur ce thème, les participants pourront notamment s'initier gratuitement aux danses du monde, à la gymnastique, au qi-gong, au yoga ou au *nordic walking* comme participer à un atelier «équilibre» ou à une balade insolite, accompagnée par Pierre Corajoud. A midi et sur inscription uniquement, un

repas «Fourchette verte» sera proposé au prix de 15 fr. Toute la journée, les organismes partenaires (**Pro Senectute Vaud** et la **Fédération romande des consommateurs**, notamment) répondront aux questions des participants et présenteront leurs activités sur des stands. Pas de retraite pour ma santé, Astra Hôtel, place de la Gare 4, Vevey, le mardi 13 septembre de 9 h 30 à 16 h, renseignements complémentaires sur www.ca-marche.ch et inscriptions au 021 623 37 37.

Bien-être et Vitalité à tout âge!

De par une alimentation déséquilibrée, un surplus d'acidité peut facilement s'installer avec des conséquences importantes. De la même manière qu'un arbuste dépérit dans un terrain trop acide, notre organisme se dégrade si notre corps devient trop acide.

Fort heureusement il est possible de rétablir naturellement l'équilibre acido-basique en complétant son alimentation avec ISOBASE®.



Composée de précieux sels minéraux, oligo-éléments et vitamines, la préparation ISOBASE® capte et élimine le surplus d'acidité libérant ainsi notre organisme qui retrouve énergie, bien-être et vitalité.

Papier réactif pour test pH

Un test simple et fiable à réaliser chez soi, pour déceler un excès d'acidité.



Pour plus d'informations ou pour commander

Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)
Internet: www.sekoya.ch

- ☐ Je désire recevoir 1 boîte ISOBASE® au prix de CHF 89.00 (+ frais de port)
- ☐ Je désire recevoir 2 boîtes ISOBASE® au prix de CHF 160.20 au lieu de CHF 178.00 (+ frais de port)
- ☐ Je désire recevoir un test pH au prix de CHF 26.50 (+frais de port)
- ☐ Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.

Nom _____
Prénom _____
Adresse _____
NPA/Ville _____
Téléphone _____
Signature _____

Sekoya Diffusion SA - En Chamard, 1442 Montagny

Sekoya
mieux vivre au naturel