

<b>Zeitschrift:</b>	Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile
<b>Herausgeber:</b>	Spitex Verband Schweiz
<b>Band:</b>	- (2019)
<b>Heft:</b>	5
<b>Vorwort:</b>	Préface
<b>Autor:</b>	Kressig, Reto W.

### 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>**

# 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'encore 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