

## Aliments d'origine animale et génération 50+

Agroscope, le centre de compétences pour la recherche agricole, a réalisé une enquête sur la consommation d'aliments d'origine animale par les plus de 50 ans. Il s'agissait notamment de déterminer la place des produits animaux, les connaissances sur leurs nutriments et la manière d'évaluer leur influence sur la santé.



Les produits laitiers et la viande apportent un plus à l'alimentation des aînés.

La Suisse, pays d'herbages, était prédestinée à la production de denrées alimentaires d'origine animale comme le lait et la viande. En 2013, 73 % des exploitations agricoles étaient spécialisées dans la production animale.

Quelle est la place de ces produits dans l'alimentation des plus de 50 ans en Suisse? Quelles connaissances cette tranche de population a-t-elle sur la contribution de ces aliments à la couverture de ses besoins nutritionnels? Et comment la génération 50+ évalue-t-elle leur influence sur la santé? Afin de pouvoir répondre à ces questions, Agroscope a inter-

rogé un échantillon représentatif de femmes et d'hommes âgés de 50 à 81 ans provenant des trois régions linguistiques de Suisse. En collaboration avec le LINK Institut, 726 hommes et femmes, âgés de 50 à 81 ans, recrutés en Suisse alémanique, romande et italienne, ont reçu un questionnaire sur leur comportement et leurs connaissances alimentaires concernant le lait et la viande. Un total de 646 questionnaires ont été retournés dûment remplis, dont 632 ont pu être utilisés dans l'analyse.

### Le lait et les produits laitiers

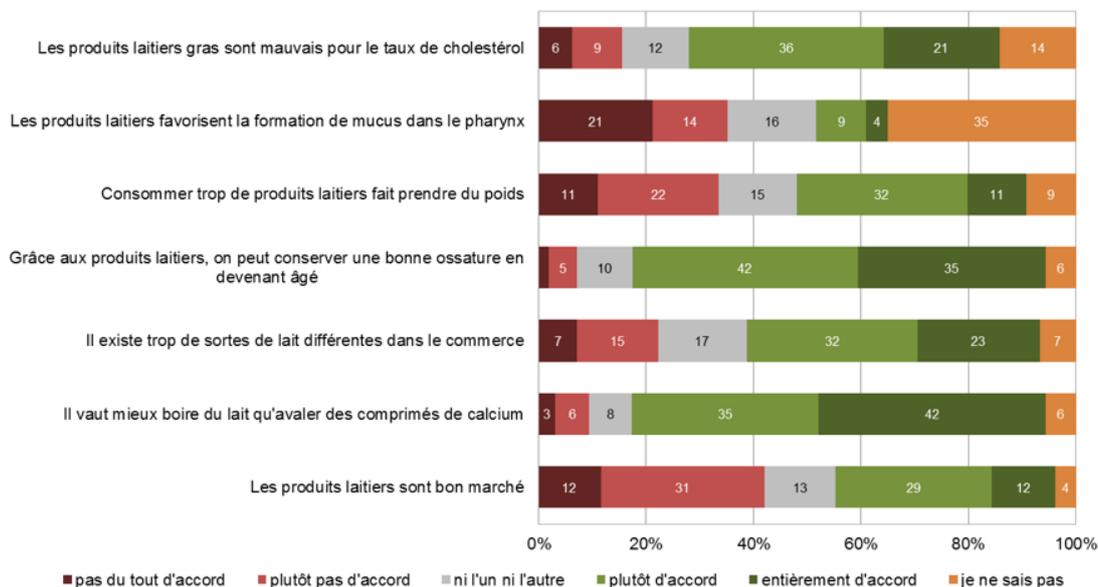
La pyramide alimentaire suisse recommande aux personnes âgées de consommer 3-4 portions de produits laitiers par jour, une portion correspondant à un verre de lait, à un yogourt ou à 60 g de fromage à pâte molle. Ce conseil était suivi par 32 % des interrogés. En outre, 25 % des participants à l'enquête ont indiqué ne pas boire de lait, 4 % ne pas consommer d'autres produits laitiers et 3 % ne consommer ni lait, ni produits laitiers.

La plus grande partie des personnes interrogées privilégiait le lait écrémé (lait Drink), alors que la variante grasse était le plus souvent choisie pour des produits laitiers comme le yogourt ou le



fromage. Trois bons quarts des interrogés ont affirmé que leur consommation de lait et de produits laitiers est restée quantitativement constante sur les années. Ceux qui ont indiqué avoir diminué leur apport l'ont fait essentiellement pour réduire la prise de graisses et de cholestérol. De même, 41 % des participants pensaient qu'une consommation élevée de produits laitiers augmentait le poids corporel. Les graisses saturées et le cholestérol ont été présentés durant de nombreuses années par les scientifiques et les médias comme d'importants facteurs de risque de développement de maladies cardio-vasculaires. Récemment, ces composants alimentaires ont, certes, été en grande partie réhabilités quant à leur effet sur l'organisme, mais on sait par expérience qu'il faudra encore du temps pour que cette information arrive jusqu'au consommateur. Dans ce sens, il est nécessaire de continuer à informer les plus de 50 ans.

#### Etes-vous d'accord avec les déclarations suivantes?



Deux messages sont en revanche très bien ancrés chez les personnes interrogées, et ce conformément aux résultats scientifiques: trois quarts des sondés sont d'accord avec les affirmations suivantes: le lait et les produits laitiers contribuent à garder des os solides à un âge avancé et il est plus profitable de boire du lait que de prendre du calcium en comprimés.

## La viande et les produits carnés

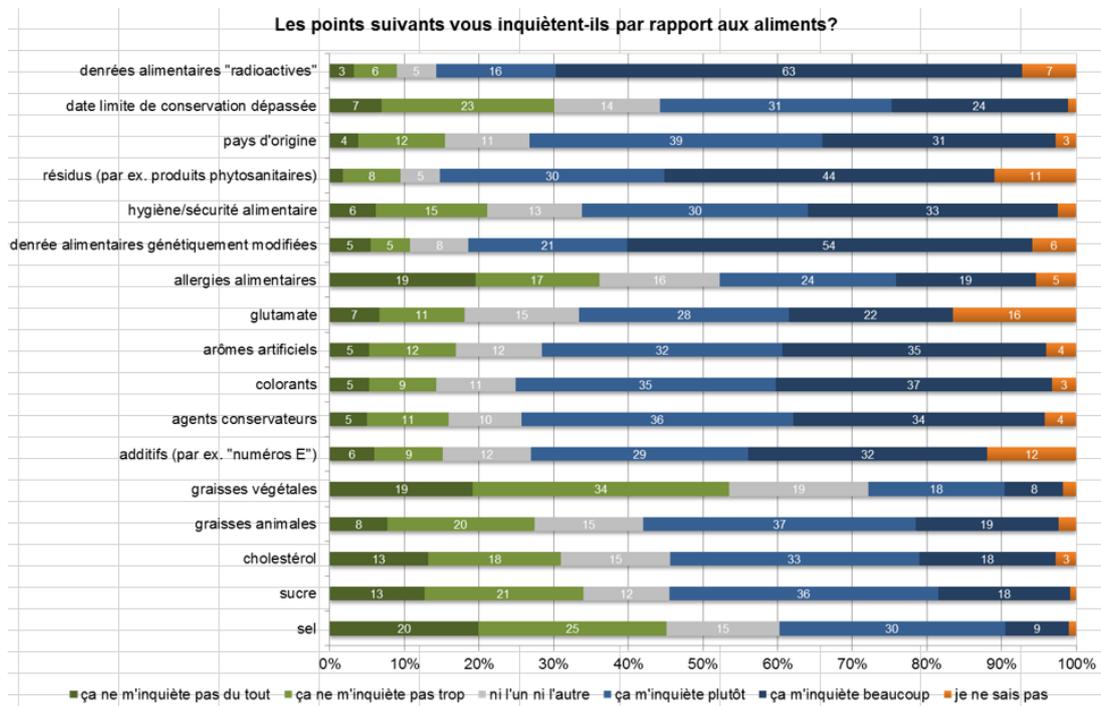
La viande et les produits carnés contribuent aussi largement à une alimentation équilibrée. Ils ont principalement l'avantage d'une teneur élevée en protéines, mais aussi en fer et en vitamine B<sub>12</sub>, ainsi que d'autres micronutriments importants dont les personnes âgées ne sont pas les seules à tirer profit. Douze participants seulement ont indiqué ne pas consommer de viande et de produits carnés (charcuterie). Comme on le sait déjà par d'autres sources, les hommes

mangeaient plus de viande et de produits carnés que les femmes ; les deux groupes consommant le plus fréquemment de la viande de porc, de bœuf et de volaille. La viande fraîche (à l'exception de la viande de porc) était considérée comme saine, contrairement aux produits à base de viande. Les interrogés considéraient ces derniers comme contenant beaucoup de matière grasse, de cholestérol et de sel et donc comme malsains. La viande de porc est également évaluée comme très grasse et donc comme malsaine, bien qu'elle soit très fréquemment consommée.

Les participants indiquant qu'ils consommaient très peu de viande devaient donner les raisons de cette faible consommation. La réponse la plus fréquente était que de petites quantités de ce groupe d'aliments leur étaient suffisantes. D'autres facteurs mentionnés comme motifs pour réduire la consommation de viande et de charcuterie étaient la teneur en matière grasse et l'éventuelle présence de résidus.

De nombreux participants savaient que la viande fraîche est riche en fer et en protéines. Plus de la moitié des personnes n'ont rien indiqué au sujet d'autres nutriments importants comme les vitamines B<sub>12</sub> et B<sub>1</sub>, de même que le sélénium ou le zinc.

Globalement, la génération 50+ est favorable à la viande, bien que les résultats montrent que la viande fraîche et les produits carnés ne sont pas perçus de la même manière.



## Les denrées alimentaires en général

La position du groupe des plus de 50 ans sur différents sujets d'inquiétude en matière de denrées alimentaires a fait l'objet d'un bloc de questions séparé. Les participants à l'enquête s'inquiétaient le plus à propos des denrées radioactives, des produits génétiquement modifiés et des résidus (p. ex. de produits phytosanitaires). La génération 50+ s'est aussi montrée préoccupée par des aspects comme les colorants, les agents conservateurs, les codes E, les pays de provenance, ainsi que la sécurité et l'hygiène des denrées alimentaires. Même si certains de ces aspects ne jouent qu'un rôle mineur en Suisse (p. ex. denrées radioactives), ils montrent clairement les domaines où il existe un besoin d'informer et de communiquer.

## Résumé

En Suisse, il n'existe pratiquement pas de données sur les modèles ou les comportements alimentaires de la population, en particulier concernant la génération 50+, qui a des besoins particuliers en raison des modifications physiques inhérentes à la vieillesse. Ainsi, la perte de masse musculaire et l'augmentation des tissus adipeux peuvent être ralenties à leurs débuts par un apport de bonnes protéines et suffisamment d'exercice physique. À cet égard, il est important de privilégier des aliments à forte densité nutritionnelle, c'est-à-dire des denrées contenant moins de calories, mais beaucoup de vitamines, de sels minéraux, de fibres et de protéines, notamment.

La viande et les produits laitiers confèrent à ce point de vue une considérable plus-value à l'alimentation de la population âgée. Les personnes vivant en Suisse qui ont participé à l'enquête en sont pour la plupart conscientes, même si en moyenne elles n'arrivent pas tout à fait à la consommation recommandée de trois portions de produits laitiers par jour. S'agissant des connaissances sur les teneurs des nombreux composants des aliments d'origine animale et leurs effets, il est nécessaire de poursuivre le travail d'information et de fournir des renseignements fiables.

## Auteurs

Doreen Gille, Alexandra Schmid, Barbara Walther  
Agroscope, Institut des sciences en denrées alimentaires IDA, Berne  
Schwarzenburgstrasse 161, 3003 Berne

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, décembre 2015



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)