Les projets multithématiques : un gage d'efficacité, surtout avec l'avancée en âge ?

Journée « Bien vieillir : interaction entre alimentation, activité physique et santé psychique » - 6 novembre 2026

Delphine Amstutz

Maître d'enseignement en santé publique

Haute Ecole de Santé Genève, Filière Nutrition et diététique

Déroulement de la présentation

- Santé des seniors en Suisse
- Liens et dynamique entre santé psychique, alimentation, et activité physique
- Défis et recommandations pour les projets multithématiques
- La participation des seniors



Santé des seniors en Suisse

Qui sont les Seniors ?

Âge ?

Etat de santé ?



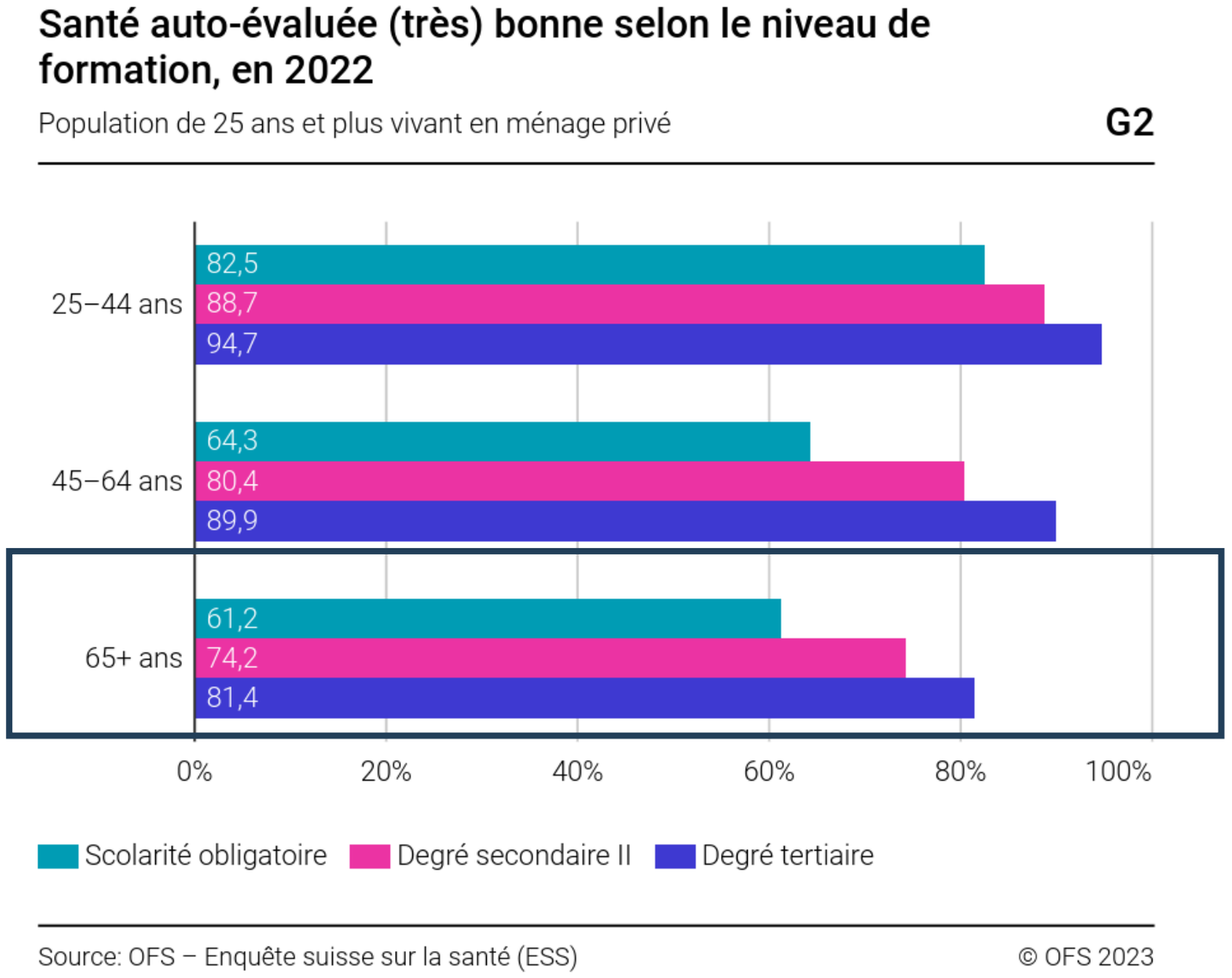
Autono-mie ?

Fragilité ?

Grande diversité des situations et parcours de vie

Image générée par ChatGPT-6, le 16.10.2026

Etat de santé des personnes de >65 ans en Suisse



(OFS 2023)

Etat de santé des personnes de >65 ans en Suisse

Alimentation:
60-95% attentives à leur alimentation

Dénutrition:
De 35% à domicile à 80% en milieu hospitalier





Activité physique:
65% des seniors sont actives-actifs

Limitations dans les Activités de la Vie Quotidienne:
40% se sentent limités

Maladies chroniques:
1 personne sur 2

Energie et vitalité:
54% niveau d'énergie et de vitalité élevés

Dépression:
30% symptômes dépressifs (femmes > hommes, en institution > à domicile)





Soutien social:
«Fort» chez 35% des seniors (cantons allemands > cantons latins)

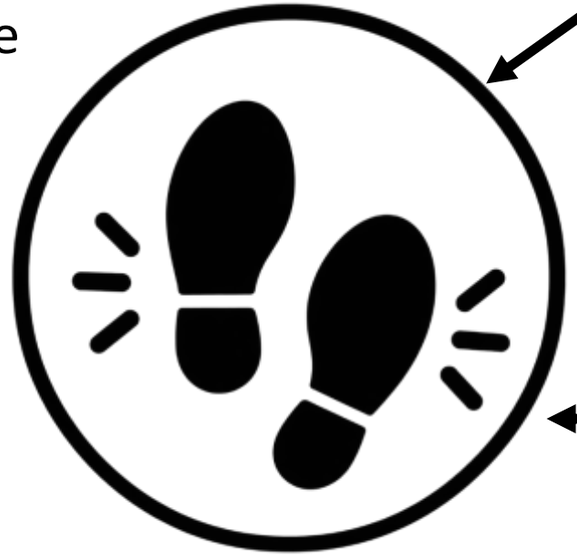
Sentiment de solitude:
«Assez/souvent»: 8% des seniors

(OFS 2023, Obsan 2020, Kaiser et al. 2010)



Liens et dynamique entre santé mentale, alimentation, et activité physique

Résumé des connaissances, chez les seniors







Plaisir, convivialité

Forme, autonomie

Croyances

Contraintes (courses, repas)

Paradoxe de la vieillesse

Sports «de toute une vie»

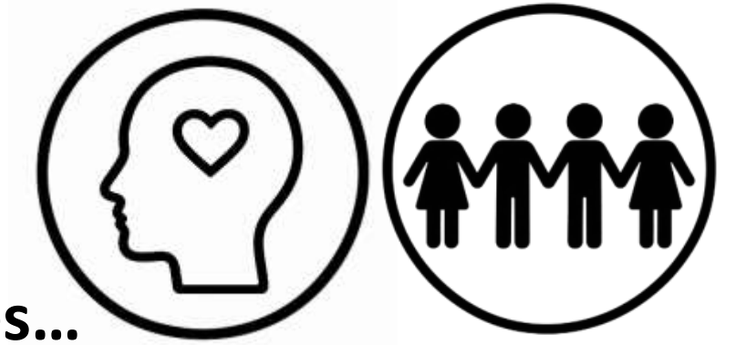
Changements physiologiques, sociaux et environnementaux

Risque de dénutrition, sarcopénie

Freins à la demande d'aide, tabous

(schéma construit à partir de: Deutz 2014; OFSPo 2023; SSN 2024; Weber 2022)

Santé psychique et lien social



Ou comment la santé psychique affecte les autres domaines…

- Bonne santé psychique: ↗ adaptabilité aux changements liés à l'avancée en âge
- Bonne santé psychique et repas conviviaux: ↗ les apports nutritionnels
- Sentiment d'auto-efficacité élevé, image corporelle positive et confiance en son propre corps: ↗ niveau d'activité physique, ↗ plaisir à bouger, ↘ peur de tomber
- Soutien social, par ex. exercice en groupe → ↗ motivation, ↗ l'activité physique

A l'inverse: troubles anxieux ou dépressifs et solitude diminuent à la fois l'envie de bouger et l'envie de cuisiner/manger ou amplifient une alimentation émotionnelle.

(Veronese 2026; Weber 2022)

Activité physique

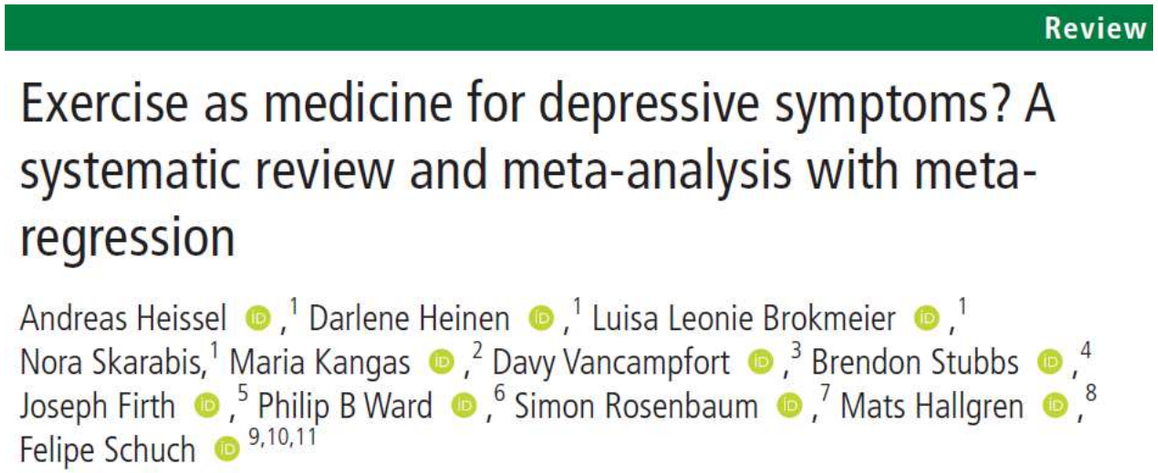


Une activité physique régulière et adaptée influence positivement…

- Capacités fonctionnelles et autonomie
- Sommeil ; qualité, régularité
- Santé psychique; ↘ stress ; ↘ anxiété et dépression, ↗ image corporelle et sentiment d'auto-efficacité
- Participation à la vie sociale
- Capacités cognitives; concentration, vitesse de réaction, prévention primaire et secondaire des démences
- Régulation appétit, balance énergétique → gestion du poids

(Deutz 2014; Gillespie 2012; Singh 2023; Smith 2017; Veronese 2026; Weber 2022)

Liens activité physique et santé psychique: méta-analyse



Review

Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression

Andreas Heissel [1], Darlene Heinen [1], Luisa Leonie Brokmeier [1], Nora Skarabis,[1] Maria Kangas [2], Davy Vancampfort [3], Brendon Stubbs [4], Joseph Firth [5], Philip B Ward [6], Simon Rosenbaum [7], Mats Hallgren [8], Felipe Schuch [9,10,11]

Limites de cette méta-analyse :

- populations adultes et seniors
- faible nombre de participants dans plusieurs études
- diversité des méthodes utilisées

Activité physique : efficace pour traiter dépression et symptômes dépressifs.

Devrait être proposée comme option thérapeutique fondée sur des preuves, en privilégiant :

- Activités physiques encadrées et pratiquées en groupe
- Exercices d'intensité modérée
- Activités aérobies (endurance)

(Heissel et al. 2023)

Alimentation



Une alimentation équilibrée influence positivement…

- Fonctions cognitives et prévention des démences
- Prévention primaire/secondaire dépression, régulation des émotions
- Masse musculaire → prévention sarcopénie, facilite l'activité physique
- Squelette → prévention primaire/secondaire ostéoporose
- Autonomie et maintien à domicile

Prévenir la dénutrition: prévient la fragilité, les chutes, les décompensations d'autres maladies, les pertes d'autonomie et l'institutionnalisation.

(Dakanalis 2023; Deutz 2014; EEK 2018; Gillespie 2012; Weber 2022)

Liens convivialité et alimentation : revue systématique



Contents lists available at ScienceDirect

Appetite

journal homepage: www.elsevier.com/locate/appet

Associations between nutritional and physical outcomes of community-dwelling older adults eating alone, versus with others: A systematic review

Caitlin Wyman [a], Jolene Thomas [a,b], Michael Lawless [a,b], Alison Yaxley [a,b,*]

[a] College of Nursing and Health Sciences, Flinders University, GPO Box 2100, Adelaide, SA, 5001, Australia
[b] Caring Futures Institute, College of Nursing and Health Sciences, GPO Box 2100, Flinders University, Adelaide, SA, 5001, Australia

- Manger seul : associé à ↗ risque nutritionnel chez seniors à domicile
- Repas pris seul-e: ↘ qualité et diversité alimentaire, ↘ consommation fruits, légumes et viande
- Risque ↗ perte de poids et fragilité

→ Importance du lien social : repas partagés semblent jouer un rôle protecteur pour la santé nutritionnelle des seniors.

- Limites de cette étude: limites méthodologiques des études recensées, hétérogénéité des «seniors» et des lieux d'études.
- Pistes d'action : approfondir la recherche via des méta-analyses d'envergure et développer des interventions favorisant les repas partagés.

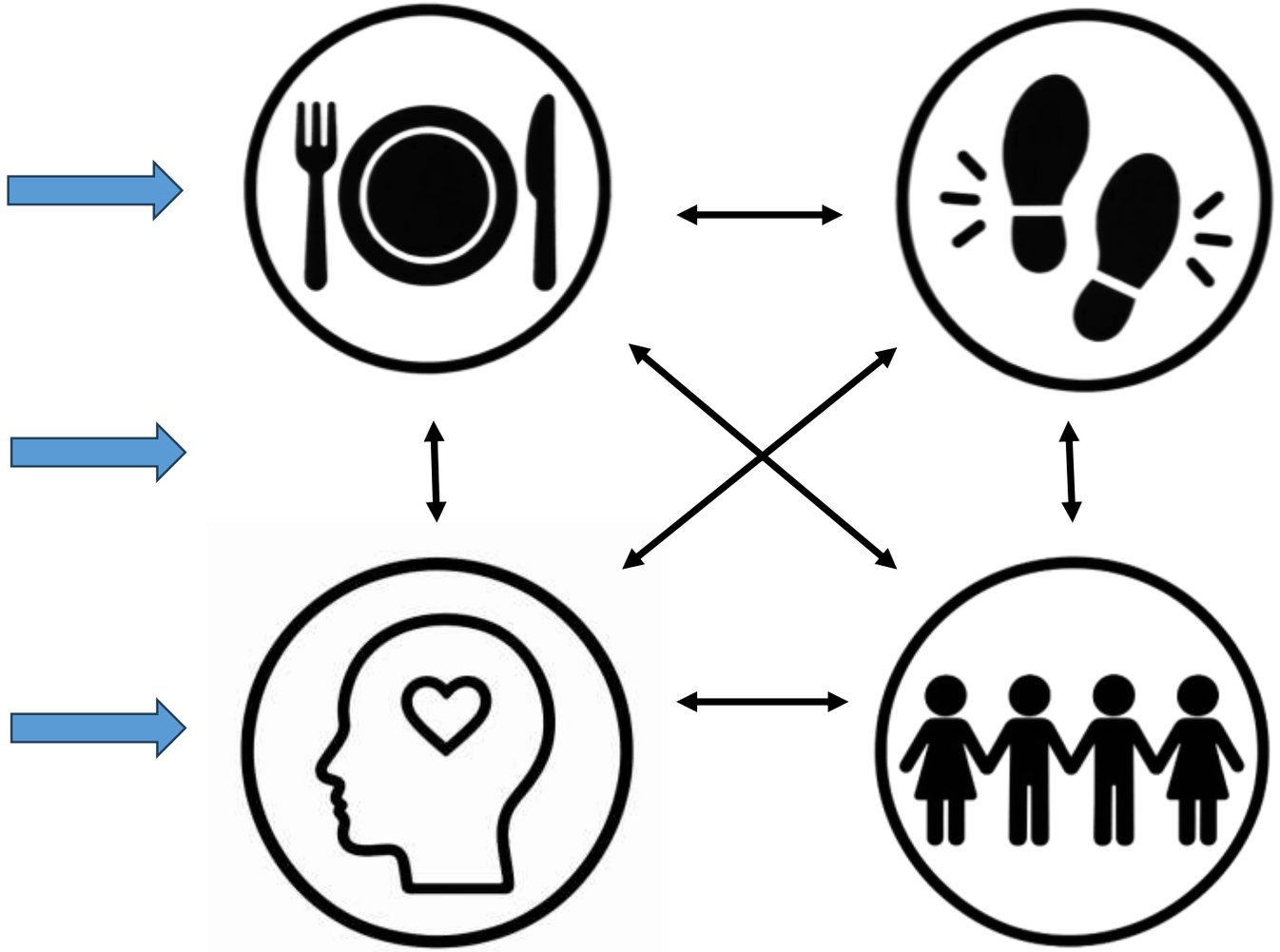
(Wyman et al. 2026)

Liens entre santé psychique, alimentation, activité physique et soutien social: multidirectionnels



Stratégie de prévention des MNT, OFSP, 2017-2024

Déterminants sociaux et environnementaux de la santé:



Résumé des recommandations chez les seniors



Activité physique
- Chaque mouvement compte
- Pas d'âge pour commencer
- Pas de contre-indication absolue, mais des activités physiques à adapter



Alimentation
- Manger varié, et régulièrement
- Garantir apport en kcal, protéines, calcium, vit. D + hydratation

! norme d'Indice de Masse Corporelle se décale avec l'âge



Santé psychique
- Renforcer les ressources telles que: auto-efficacité, soutien social, compétences de vie
- Tenir compte de la personne dans son environnement

Gradient social prononcé → Prioriser les seniors vulnérables

(Deutz 2014; OFSPo 2023; SSN 2024; Weber 2022)

Données manquantes dans la littérature

- Causalité et force de chaque lien
- Médiateurs tels que le lien social
- Mécanisme d'action précis : pour qui, qu'est-ce qui fonctionne le mieux, et dans quel contexte?
- Effets des programmes multithématiques: additionnés ou synergiques?







Les projets multithématiques: défis et recommandations





Avantages et défis des projets multithématiques

Avantages	Défis
Attrait pour le pour groupe cible des seniors	Promouvoir des images différenciées du vieillissement
Informer sur des sujets moins «attrayants» (ex. prévention chutes, prévention dénutrition…)	Réduire les inégalités sociales de santé, qui s'amplifient au fil du parcours de vie
Efficacité des programmes multithématiques	Niveau de littératie/littératie numérique à considérer
Efficience (ressources économiques, humaines)	Développer les mesures structurelles liées à l'avancée en âge
Commune/quartier: setting privilégié	Accompagner les transitions (ex. retraite, du 3e au 4e âge)
Auto-efficacité et …. PLAISIR boostent les interactions entre ces thèmes	Santé dans toutes les politiques publiques, coopération
Travailler AVEC les personnes de >60-65 ans	Favoriser le parcours de santé; de la prévention aux soins

(Weber 2022; Weber & Kessler 2022; WHO 2025)

Recommandations pour les projets multithématiques

1. Co-construire avec les seniors visés et commencer par les sujets populaires, en intégrant ensuite des sujets «moins attrayants»
2. Ne pas vouloir tout traiter, mais sensibiliser à d'autres thèmes via de petites astuces, faciles et pratiques à mettre en œuvre
3. Favoriser les rencontres entre domaines / acteurs
4. Coordonner les actions, au niveau communal ou régional par exemple
5. Tenir compte des mesures comportementales, en les liant à des mesures structurelles
6. Agir avec et pour les seniors, et les multiplicateurs (ex. proches-aidants)

→ **approches collectives et concrètes, visant autonomie et qualité de vie**

(Weber 2022; Weber & Kessler 2022, WHO 2025)

Et… qu’en disent les seniors elles/eux-mêmes…?











Conclusion

Conclusion

- «Seniors»: multiples visages et définitions
- Liens multidimensionnels entre alimentation, activité physique et santé psychique
- … médiés par les liens sociaux, et plus globalement par les déterminants sociaux et environnementaux de la santé
- Ce qui compte pour les seniors: autonomie et qualité de vie
- Favoriser la participation des personnes concernées



Philippe Geluck

Références (1/3)

Dakanalis, A., et al. 2023. The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: a review of the current clinical evidence. Nutrients, 15, 1173.

Deutz N. et al. 2014. Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging. Recommendations from the ESPEN Expert Group. Clinical Nutrition 33(6); 929-36.

Eidgenössische Ernährungskommission EEK. 2018. Ernährung im Alter. Ein Expertenbericht der EEK. Bern.

Gillespie L. et al. 2012. Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev; 9: CD007146.

Heissel, et al. 2023. Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta- analysis with meta-regression. Br J Sports Med 2023;57:1049–1057.

Kaiser MJ. et al. 2010. Frequency of malnutrition in older adults: a multinational perspective using the mini nutritional assessment. J Am Geriatr Soc; 58: 1734-8.

Observatoire Suisse de la santé (Obsan). 2020. La santé des 65 ans et plus en Suisse latine. Neuchâtel.

Office fédéral de la statistique (OFS). 2023. Enquête suisse sur la santé 2022. Neuchâtel.

Références (2/3)

Office fédéral du sport (OFSPO). 2023. Recommandations suisses en matière d'activité physique. Confédération suisse, Promotion Santé Suisse et Bureau de Prévention des Accidents. Disponible sur: https://www.hepa.admin.ch/fr/personnes-agees

Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP). 2016. Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT) 2017-2024. Disponible sur : https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/2-pgv/Strategie_MNT_2017-2024.pdf

Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP). 2024. Plan de mesures 2025–2028 de la Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT). Disponible sur: https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html

Singh B, Olds T, Curtis R, et al. 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. Br J Sports Med ;57:1203–1209.

Smith et al. 2017. The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity ; 14:56.

Références (3/3)

Société Suisse de Nutrition (SSN). 2024. L'alimentation à partir de 60 ans. Disponible sur: https://www.sge-ssn.ch/fr/phases-de-vie/seniors/projet-alimentation-60plus/

Veronese, N., Gianfredi, V., Smith L. et al. 2026. Recommendations from the European interdisciplinary council on ageing on physical activity and diet for mental health conditions in older adults. Aging Clinical and Experimental Research; 38:83.

Weber, D. 2022. *Promotion de la santé pour et avec les personnes âgées – Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique.* Rapport 10. Promotion Santé Suisse.

Weber, D. et Kessler, C. 2022. La promotion de la santé des personnes âgées, de réels bénéfices! Arguments et champs d'action pour les communes et villes. Promotion Santé Suisse.

World Health Organization (WHO). 2025. Aging and health. Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health

Wyman et al. 2026. Associations between nutritional and physical outcomes of community-dwelling older adults eating alone, versus with others: A systematic review. Appetite 217 (2026) 108327.

Merci pour votre attention!

delphine.amstutz@hesge.ch

Teams: +41 22 558 72 76

