

AMÉLIORER LA NUTRITION CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

INFORMATION À L'INTENTION DES PERSONNES ÂGÉES, DES FAMILLES
ET DES SOIGNANTS



LISEZ CETTE BROCHURE POUR SAVOIR :

- Comment améliorer votre alimentation.
- Pourquoi une bonne nutrition est importante chez les personnes âgées.
- Quels sont les aliments à éviter pour ne pas souffrir de divers problèmes de santé chroniques.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE TENIR COMPTE DE LA NUTRITION DES PERSONNES ÂGÉES?

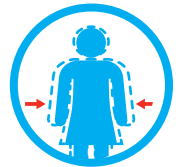
Une alimentation saine est un facteur important tant pour la prévention des maladies que pour la gestion des problèmes de santé existants. Toutefois, selon les estimations, plus de 33 % des Canadiens de plus de 65 ans sont susceptibles d'avoir une mauvaise alimentation. Les femmes sont également plus exposées à une mauvaise alimentation que les hommes. Le risque de malnutrition augmente avec l'âge. Les facteurs de risque augmentent si vous vivez seul, si vous êtes physiquement inactif, si vous souffrez de dépression, si vous avez de mauvaises dents, si vous souffrez d'un déclin physique ou cognitif ou si vous prenez des médicaments pour la gestion de certaines maladies chroniques.



COMMENT SAVOIR SI VOUS NE MANGEZ PAS BIEN?

Vous pouvez présenter un risque nutritionnel si vous :

- Avez récemment perdu ou gagné plus de 4,5 kg (10 lb) de façon non intentionnelle.
- Sautez souvent des repas.
- Mangez généralement seul.
- Mangez moins de 2 portions de fruits et légumes par jour.



POURQUOI CERTAINES PERSONNES ÂGÉES SONT-ELLES EXPOSÉES À UNE MAUVAISE NUTRITION?

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les personnes âgées ne mangent pas toujours aussi bien qu'elles le devraient. En voici quelques-unes :

- Les changements que subit notre corps avec l'âge – mobilité réduite, diminution du goût et de l'odorat, de la vision, du métabolisme, de la santé bucco-dentaire – peuvent contribuer à un manque d'appétit ou à une diminution de l'intérêt pour les achats, la cuisine et les repas.
- Les problèmes de santé peuvent rendre la planification des repas difficile. Le diabète, les maladies cardiaques, la pression artérielle élevée, l'hypertension, les maladies rénales et le cancer nécessitent tous un régime alimentaire particulier.
- Les préférences alimentaires liées au lieu de résidence, à l'origine ethnique et aux habitudes de vie peuvent rendre difficile le maintien d'une bonne nutrition.
- Un ralentissement de l'activité physique peut généralement entraîner une perte d'appétit.
- Certaines conditions physiques, telles que l'arthrite, peuvent compliquer l'alimentation en rendant difficile la déglutition ou la digestion des aliments.
- Un manque d'argent pour se rendre à l'épicerie ou même acheter des fruits et légumes frais, de la viande ou du poisson, des œufs et des produits laitiers.
- Certains problèmes de santé mentale, tels que la dépression et les démences, peuvent avoir une incidence sur l'appétit.

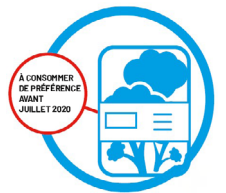


QUELS SONT LES CONSEILS POUR RENDRE L'ACHAT DE PRODUITS ALIMENTAIRES PLUS SÛR?

Savoir ce qu'il faut rechercher lorsque vous achetez de la nourriture peut vous aider à éviter une intoxication alimentaire. Si la plupart des personnes victimes d'une intoxication alimentaire se rétablissent complètement, les personnes âgées qui en sont victimes subissent plus souvent de graves conséquences à long terme. De plus, les changements corporels liés à l'âge, ainsi que les problèmes de santé chroniques, tels que le diabète et les maladies rénales, peuvent rendre difficile la lutte contre les infections. Pour éviter les intoxications alimentaires, vous devez :






- Acheter les aliments froids ou congelés à la fin de vos courses.
- Vérifier la « date de péremption » sur vos aliments.
- Vérifier les fruits et légumes pour éviter d'acheter des articles meurtris ou endommagés.
- Mettre les aliments crus dans des sachets en plastique individuels.
- Conserver la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus à l'écart des autres aliments dans votre chariot d'épicerie.
- Étiqueter et utiliser le même sachet ou bac pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus.
- Mettre la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus au réfrigérateur ou au congélateur dès que vous rentrez de l'épicerie.
- Laver vos sacs d'épicerie réutilisables.



QUELS SONT LES CONSEILS POUR RENDRE LES REPAS PLUS SAINS?

Lors de la préparation des repas et de la cuisson du souper, il existe des mesures que vous pouvez prendre pour réduire le risque d'intoxication alimentaire.

Lorsque vous préparez des aliments :

- Lavez vos mains avant et après avoir touché de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer crus. 
- Lavez vos fruits et légumes à l'eau fraîche, courante et potable avant de les manger ou de les cuisiner. 
- Nettoyez les éviers, les surfaces de cuisine ou les récipients immédiatement après qu'ils ont été en contact avec de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer crus.
- Évitez de réutiliser des assiettes ou des ustensiles qui ont touché des aliments crus.
- Utilisez une planche à découper pour les aliments prêts à consommer et une autre pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus. 
- Nettoyez vos comptoirs, planches à découper et ustensiles à l'aide d'un désinfectant de cuisine avant et après la préparation des aliments.

Lorsque vous faites cuire des aliments :

- Utilisez un thermomètre alimentaire numérique à lecture instantanée pour une lecture plus précise. La viande peut devenir brune avant que toutes les bactéries qu'elle contient ne soient tuées.
- Retirez vos aliments du feu et insérez le thermomètre numérique dans la partie la plus épaisse de la viande. Pour ce qui est des hamburgers, insérez-le dans le côté de la galette, jusqu'au milieu.
- Nettoyez le thermomètre à l'eau chaude savonneuse entre chaque prise de température.

QUELS SONT LES CONSEILS POUR MAINTENIR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE?

Le Guide alimentaire canadien recommande les conseils suivants pour vous aider à adopter une alimentation saine :

- Mangez beaucoup de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments riches en protéines. Choisissez plus souvent des aliments riches en protéines qui proviennent de plantes.
- Choisissez des aliments contenant des graisses saines plutôt que des graisses saturées.
- Limitez votre consommation d'aliments hautement transformés. Si vous choisissez ces aliments, mangez-les moins souvent et en petites quantités.
- Préparez vos repas et vos grignotines en utilisant des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de graisses saturées ajoutés.
- Choisissez des options de menu plus saines lorsque vous mangez au restaurant.
- Préférez l'eau aux boissons sucrées.



Une façon de s'assurer que vous avez une alimentation équilibrée est de regarder quels aliments remplissent votre assiette. La majeure partie de votre assiette doit être remplie de légumes et de fruits. Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes, 1/4 avec de la viande ou des substituts de viande et 1/4 avec un légume féculent ou une portion de céréales complètes. L'eau doit être votre boisson de prédilection.

QUELLES SONT LES CONSIDÉRATIONS NUTRITIONNELLES APPLICABLES AUX PERSONNES ÂGÉES QUI DOIVENT GÉRER DES PROBLÈMES DE SANTÉ CHRONIQUES?



HYPERTENSION ARTÉRIELLE (HYPERTENSION)

Le sel augmente notre tension artérielle. Plus de 70 % du sel que nous consommons en moyenne provient d'aliments préparés tels que les soupes en conserve ou emballées, le pain, les biscuits, les céréales pour le petit déjeuner et les aliments préparés surgelés.

Si vous souffrez d'hypertension artérielle, vous devez faire plus attention à la quantité de sel que vous consommez. Une solution consiste à faire ses courses dans les allées extérieures du supermarché pour éviter les aliments emballés, ou à choisir ceux qui portent la mention « pauvre en sel ». Maintenir un poids sain, rester actif physiquement, limiter la consommation d'alcool et manger beaucoup de fruits et de légumes sont également des moyens recommandés pour mieux contrôler l'hypertension artérielle.



MALADIES CARDIAQUES

Si vous souffrez d'une maladie cardiaque ou si vous avez subi un accident vasculaire cérébral, il est d'autant plus important de suivre un régime alimentaire inspiré du Guide alimentaire canadien. Votre cœur vous remerciera d'avoir remplacé les aliments gras par des fruits et des légumes. Voici quelques conseils nutritionnels qui vous permettront de gérer les maladies cardiaques :

- Choisissez de manger des fruits et des légumes entiers, en lieu et place des jus, pour obtenir des fibres supplémentaires.
- Les aliments riches en antioxydants peuvent contribuer à ralentir l'accumulation de cholestérol dans vos veines et artères. Exemples : brocoli, poivrons, fraises, oranges, kiwi, cantaloup, carottes, tomates, courges, pamplemousse rose, patates douces et blettes.
- Recherchez les marques qui proposent des produits sans sel, à faible teneur en sucre ou en matières grasses. Attention, certains produits dits « sans matières grasses » sont riches en sucre. Lisez donc les ingrédients sur l'article avant de l'acheter ou de le consommer.
- Évitez le sel de table, ou utilisez des substituts de sel ou des exhausteurs de goût à faible teneur en sodium et bons pour le cœur.



DIABÈTE

Le maintien d'un bon contrôle de la glycémie est extrêmement important pour les personnes de tous âges atteintes de diabète ou de pré-diabète. En suivant les mêmes conseils diététiques que dans les sections précédentes, vous pourrez mieux contrôler votre taux de glycémie. Un meilleur contrôle de la glycémie dès les premiers stades de la maladie permet d'éviter certains des effets dévastateurs d'une glycémie non contrôlée à un âge plus avancé, notamment les maladies cardiaques et rénales, la perte de la vue, les problèmes de circulation pouvant entraîner des amputations et la perte de mobilité.



CANCER

Chaque personne atteinte d'un cancer a des besoins nutritionnels différents. Si vous suivez un traitement contre le cancer, vous aurez peut-être besoin de plus d'aliments riches en protéines et en énergie que d'habitude. Il peut être facile de se déshydrater, il est donc recommandé de boire beaucoup d'eau. Vous souhaitez peut-être parler à votre équipe soignante des compléments alimentaires à prendre pour assurer un apport adéquat en protéines, vitamines et minéraux pendant votre traitement et votre rétablissement.

OÙ PUIS-JE TROUVER DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES?

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Le Guide alimentaire canadien fournit des conseils sur la façon de planifier les repas, de bien manger et de maintenir une alimentation équilibrée.



www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide.html

DIÉTÉTISTES DU CANADA

Les diététistes du Canada fournissent des ressources pour aider à faire des choix alimentaires sains, y compris des liens vers plusieurs outils de suivi des aliments, des outils d'auto-évaluation, des guides de cuisine et des recettes.



www.dietitians.ca

DÉCOUVREZ LES ALIMENTS

Découvrez les aliments (anciennement Saine Alimentation Ontario) propose un Guide de l'alimentation saine pour les personnes âgées, ainsi que des conseils sur la cuisine et la préparation des repas.



www.unlockfood.ca

[www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-\(2\).pdf](http://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-(2).pdf)

NOTES



RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

- Calcium, vitamine D et santé osseuse
- Vivre plus longtemps, vivre bien – Votre guide pour vieillir en bonne santé

D'AUTRES RESSOURCES SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- Planification anticipée des soins : Comment entamer une conversation
- L'alcool et votre santé
- Conseils d'ordre général pour gérer les problèmes de mémoire
- Améliorer l'incontinence urinaire
- Gestion du stress des soignants
- Gestion de la douleur chronique
- Gestion des problèmes de santé mentale courants chez les personnes âgées
- Gestion de la constipation
- Gestion des troubles cognitifs légers, de la maladie d'Alzheimer et autres démences
- Gestion des problèmes de santé chroniques multiples
- Gestion de l'utilisation des sédatifs-hypnotiques chez les personnes âgées
- Gestion du sommeil chez les personnes âgées
- Gestion des troubles liés à la consommation de substances et à la toxicomanie chez les personnes âgées
- Prévenir les chutes à domicile
- Reconnaître et prendre en charge l'anxiété
- Reconnaître et prendre en charge la dépression
- Reconnaître et prendre en charge la perte auditive
- Utilisation sans danger des médicaments pour les personnes âgées
- Rester actif en vieillissant
- Subrogés et procurations
- Comprendre vos options en matière de soins palliatifs

D'AUTRES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Options de transport communautaire
- Services d'évaluation de la conduite automobile
- Maltraitance des personnes âgées
- Financement des aides à la mobilité et autres aides par le programme des appareils et accessoires fonctionnels
- Options de logement pour les personnes âgées
- Comment s'inscrire à Wheel-Trans
- Repas à domicile

Visitez le site www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation pour obtenir des ressources supplémentaires concernant les personnes âgées, les familles et les soignants.

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne sauraient remplacer un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. Veuillez consulter votre prestataire de soins de santé pour obtenir des conseils sur un problème de santé en particulier. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour un usage personnel non commercial uniquement.

Nous tenons à remercier les organismes suivants pour leur soutien à notre initiative « Ressources éducatives pour un vieillissement en bonne santé » :



**La Fondation
Ben et Hilda
Katz**



La Fondation Mon Sheong et la Fondation Ben et Hilda Katz ont généreusement financé l'impression et la traduction de nos Ressources éducatives pour un vieillissement en bonne santé.

Le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité a soutenu cette initiative en octroyant des fonds dans le cadre de son programme de subventions communautaires pour les aînés.

Auteur : Programme de vieillissement en bonne santé et de gériatrie, Sinai Health et UHN

Modifié : 11/2022