



## Mise en oeuvre du dépistage nutritionnel chez les personnes âgées

### La nutrition chez les personnes âgées

**Une saine alimentation est importante tout au long de la vie.** Bien manger aide les gens à demeurer en santé et fournit l'énergie nécessaire pour effectuer les activités de tous les jours. Une personne âgée en santé, bien alimentée, a plus de chance de se sentir bien, de demeurer en forme, de maintenir son indépendance et d'être en mesure d'apporter sa contribution de membre indispensable à sa famille et à sa localité.

Une alimentation saine chez les personnes âgées est influencée par une combinaison de facteurs, que ce soient des éléments environnementaux, sociaux, physiques, économiques ou personnels. Pour bon nombre de personnes âgées, une saine alimentation est importante et elles sont prêtes à apporter d'importants changements dans leur choix d'aliments afin de se garder en bonne santé et de demeurer autonome. **Pour les aider à bien s'alimenter, il faut d'abord être sensibilisé à leurs besoins nutritionnels et comprendre que le vieillissement peut affecter les choix alimentaires.**

La nutrition peut devenir plus difficile à mesure que l'on vieillit. Le vieillissement est un processus naturel qui débute à la conception. Bien que certains aspects du vieillissement soient influencés par la constitution génétique, une saine alimentation, l'activité physique et un bien-être psychologique améliorent grandement les possibilités d'une personne de bien vieillir.

❶ Les changements physiologiques normaux qui accompagnent le vieillissement peuvent affecter les choix alimentaires et le bien-être nutritionnel. Les changements physiologiques habituels du vieillissement comprennent, entre autres :

- une diminution de tissus maigres, réduisant les besoins énergétiques et l'appétit; cette perte de masse corporelle maigre peut être évitée en faisant tous les jours des activités appropriées;
- une perte de densité osseuse, augmentant ainsi les risques de fractures et d'ostéoporose;
- un affaiblissement de la fonction immunitaire, augmentant le risque d'infection;
- une réduction du goût et de l'odorat, contribuant au manque d'appétit;
- des problèmes de dentition et une bouche sèche compromettant la capacité à mastiquer et à ingérer les aliments et les fibres; pour certaines personnes, des difficultés à avaler compromettent également l'apport alimentaire;
- une baisse de la fonction rénale et du besoin de boire, augmentant le risque de déshydratation;
- des changements dans la digestion menant à la constipation et à une réduction d'absorption de certains nutriments.

❷ Même si généralement les personnes âgées se disent en bonne santé, plusieurs ont des problèmes de santé chroniques qui nécessitent un régime alimentaire modifié.

---

L'initiative "Mise en oeuvre du dépistage nutritionnel chez les personnes âgées au Canada" est un projet conjoint des Diététistes du Canada et du professeur Heather Keller, Dt.P. Ph.D., de l'université de Guelph, en partenariat avec des organismes qui s'occupent des personnes âgées. Cette initiative a été financée par le Fonds pour la santé de la population de Santé Canada.

Avis de non-responsabilité

Les opinions exprimées dans ce document ne correspondent pas nécessairement aux politiques officielles de Santé Canada.

Mentionnons, par exemple, les maladies du cœur, le diabète, l'arthrite, l'ostéoporose et la démence. Le counseling nutritionnel peut aider les personnes âgées à suivre un modèle d'alimentation modifié et à continuer à apprécier des repas savoureux et une grande variété d'aliments

- ❶ Bon nombre de personnes âgées prennent des médicaments prescrits ou en vente libre qui affectent l'appétit, l'absorption et l'utilisation des nutriments par le corps. La sur-médication et la consommation excessive d'alcool peuvent également comporter des défis nutritionnels chez certaines personnes âgées.
- ❷ Des changements dans la mobilité et la dextérité peuvent nuire à l'accès à l'épicerie et à la capacité à préparer des repas. Beaucoup de personnes âgées comptent sur les membres de leur famille, les déplacements en taxi ou l'aide au magasinage pour faire leur épicerie. Les clubs de cuisine, la popote roulante et les services de livraison de repas à domicile peuvent les aider à relever les défis de cuisiner.
- ❸ Les personnes âgées sont plus sujettes à vivre seules et peuvent ne pas se sentir motivées à cuisiner et à bien s'alimenter. Des aptitudes et des connaissances limitées en salubrité alimentaire sont également une préoccupation pour certaines d'entre elles. Des aliments faciles à préparer, riches en valeur nutritive, dont le lait, les fruits et légumes, les céréales et les sources de protéines aident les personnes âgées à bien manger, sans un excès de calories. Les aliments vendus dans des petits emballages, faciles à ouvrir, facilitent la préparation des repas.
- ❹ Beaucoup de personnes âgées ont un revenu restreint, ce qui les limite dans leur pouvoir d'achat d'aliments et dans les modes de transport pour se rendre à l'épicerie ou pour faire livrer leurs achats. Des programmes collectifs d'achats d'aliments et de livraison permettent de surmonter ces défis.
- ❺ Les personnes âgées peuvent avoir des habitudes alimentaires, des dégoûts ou des croyances qui les empêchent d'essayer des nouveaux mets. Les traditions alimentaires liées à la culture et à la religion sont également d'importants facteurs à considérer lors de la planification des repas et de l'éducation nutritionnelle.
- ❻ Bien que plusieurs personnes âgées reconnaissent les bienfaits d'une saine alimentation, les sondages indiquent qu'un grand nombre d'entre elles ne respectent pas les recommandations du Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Un apport inadéquat de produits laitiers, de viande ou substituts, de fruits et légumes et de produits céréaliers sont une source de préoccupation.

### **Messages clés sur la nutrition des personnes âgées**

La plupart des personnes âgées en santé et actives physiquement peuvent combler leurs besoins nutritionnels en faisant des choix judicieux d'aliments fondés sur le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Les Diététistes offrent les sages conseils suivants aux personnes âgées qui sont motivées à rester en bonne santé en s'alimentant bien :

- ❶ Agrémentez votre alimentation par la variété – soyez audacieux, essayez de nouveaux aliments et de nouvelles recettes.
- ❷ Faites une grande place aux produits céréaliers enrichis ou à grains entiers, dont les céréales de son, les pains multigrains, les pâtes de blé entier, l'orge et le riz brun.
- ❸ Buvez beaucoup de liquide pour faciliter la digestion et empêcher la déshydratation.
- ❹ Ajoutez des fruits et des légumes colorés pour stimuler l'appétit et avoir les vitamines et les minéraux essentiels.

- ☛ Renforcez votre structure osseuse en absorbant beaucoup de calcium et de vitamine D, et en faisant chaque jour de l'activité physique. Vous pouvez opter pour le lait, le yogourt et le fromage, les boissons de soya enrichies ainsi que les poudings et les soupes à base de lait.
- ☛ La viande, la volaille, le poisson, les oeufs, le tofu et les légumineuses vous fournissent les protéines requises.
- ☛ Privilégiez les aliments faibles en gras, ajoutez moins de matière grasse à la cuisson et à table.
- ☛ Maintenez un poids -santé.

Les personnes âgées sont le groupe dont la croissance est la plus rapide au Canada. Pour que ces personnes puissent mener un style de vie indépendant et surtout en profiter, une bonne nutrition est essentielle. Les éléments qui jouent un rôle dans le bien-être nutritionnel chez les personnes âgées sont inter-reliés et complexes. L'éducation en matière de nutrition ainsi qu'un soutien collaboratif communautaire peuvent les aider à maintenir leur bien-être nutritionnel.

Cette fiche de renseignements a été rédigée à partir des documents suivants :

1. Manger mieux , c'est meilleur... pour savourer les années! Un guide de ressources pour les professionnels de la santé. Diététistes du Canada. 1999 [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
2. Brockest, B., Coffin, C., Miller, S., Sparling, L. Supporting Seniors to Age Well with Healthy Eating. Geriatrics & Aging 2002; 5(6): 47- 48

Printemps 2003