

La nutrition et les personnes âgées

Il est très important de maintenir une bonne alimentation à chacun des différents stades de la vie. Étant donné que l'avancement en âge est souvent accompagné d'une diminution de l'appétit, un bon contrôle alimentaire est nécessaire afin de conserver énergie et santé.

Il faut aussi savoir que le métabolisme diminue suivant le processus normal du vieillissement, c'est-à-dire que le corps dépense moins d'énergie pour effectuer diverses activités.

Fiez-vous à votre appétit, il saura vous guider!

Manger seul-e ou à deux

Malgré la baisse du métabolisme, le corps préserve tout de même des besoins identiques ou même plus élevés en vitamines et minéraux. Cela, combiné aux besoins en protéines, glucides et lipides, nous rappelle l'importance de manger 3 repas équilibrés par jour, accompagnés de 1 à 3 collations si désiré.

À chacun des repas, choisir des aliments parmi au moins 3 des 4 groupes alimentaires (voir ci-dessous). La variété est souvent la clé d'un bon appétit; essayer de nouvelles céréales, des pains variés et des fruits et légumes colorés. Les personnes âgées doivent donc majoritairement se référer aux nombres de portions minimales suggérés par la plupart des groupes de prévention santé pour garder une saine alimentation.

L'altération des fonctions sensorielles et de l'appétit

Une personne qui se plaint d'avoir perdu le goût est susceptible de commettre une erreur quant à l'objet réel de sa plainte, car il peut s'agir de la perte de sa sensibilité olfactive aussi bien que gustative.

Ajoutons que le goût est un ensemble de sensations simultanées (gustatives, olfactives), ressenties lorsqu'un aliment

est en bouche. La sensibilité olfactive passe par la voie rétronasale : les molécules volatiles montent vers la muqueuse olfactive des fosses nasales.

L'aliment active simultanément ces systèmes sensoriels, et les informations, transitées par des nerfs distincts, convergent au niveau du système nerveux central.

Quelles sont les causes de la perte du goût ?

Souvent, la perte du goût est une perte de l'odorat dont les causes sont multiples.

La perte de la gustation relève de certaines maladies, de l'usage de médicaments spécifiquement actifs ou

d'une chirurgie destructrice. Mais d'autres facteurs peuvent intervenir, en particulier les dévitalisations ou extractions dentaires et la chimiothérapie anticancéreuse.

1. Une alimentation saine

Groupes de produits indispensables (4 catégories)

pour un équilibre alimentaire et des actions de prévention ... quelques astuces

1. Les céréales

5 à 10 portions par jour

Choisir de préférence des produits à grains entiers ou enrichis qui contiennent davantage de fibres, de vitamines et de minéraux.

1 portion = 1 tranche de pain, 30g de céréales, 125 ml (½ tasse) de pâtes alimentaires...

Les astuces

- Ajouter du riz brun ou des pâtes de blé entier à vos soupes, à vos préparations
- Prendre un gâteau fait maison ou une barre de céréales en collation.
- Enrichir vos céréales ou votre yogourt de son d'avoine ou de blé.
- Accompagner votre repas d'une tranche de pain de grains entiers

2. Les fruits et les légumes

5 à 10 portions par jour

Miser davantage sur les fruits orange et les légumes vert foncé ou orange qui sont plus riches en vitamine A, C, bêta-carotène, et acide folique ou vitamine B9) (foie de bœuf, de poulet, choux,..)

1 portion =

1 fruit ou légume de grosseur moyenne, 125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits frais, surgelés ou en conserve, 250 ml (1 tasse) de salade, 125 ml (½ tasse) de jus de fruits ou de légumes frais

Les astuces

- Débuter votre repas avec un jus de légumes ou de tomates.

- S'assurer d'avoir des légumes dans votre assiette au dîner et au souper.
- Préparer un bol de crudité et le garder au réfrigérateur; très pratique lors d'une petite fringale ou pour accompagner un repas!
- Prendre l'habitude de s'offrir au moins un fruit par jour en collation.
- Ajouter à vos yogourts, céréales, cake ou crèmes glacées de petits fruits.
- Profiter des fruits et des légumes de saisons.
- Mélanger du lait et du yogourt nature avec votre fruit préféré (bananes, fraises, raisins, pêches, kiwi) afin d'obtenir une boisson plus nourrissante!

3. Les produits laitiers

3 à 4 portions par jour

Choisir des produits laitiers moins gras.

Ce groupe d'aliments apporte, entre autres, calcium et vitamine D pour assurer une bonne santé des os.

1 portion =

250 ml (1 tasse) de lait, 50g de fromage, 175 ml (¾ tasse) de yogourt

Les astuces

- Mettre des petits cubes de fromage sur votre salade.
- Additionner vos soupes, sauces ou pommes de terre purées de poudre de lait écrémé.

4. Les viandes et les légumineuses

2 à 3 portions par jour

Choisir de préférence des viandes maigres. Ce groupe fournit des protéines, des vitamines et des minéraux, du fer.

1 portion =

50 à 100g de viande, poulet ou de poisson cuits, 1 à 2 œufs, 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide, 125 ml (½ tasse) de légumineuses...

Les astuces :

- Ajouter des noix hachées dans vos salades ou sur votre crème glacée.

- Optez pour des potages à base de lait (crème de brocoli, de légumes...)
- Déguster un fromage avec votre repas (pendant ou après)
- Prendre un verre de lait avec des biscuits secs comme collation ou devant la TV
- Compléter votre repas avec un yogourt ou un dessert au lait (pouding, blanc-manger).
- Préparer des trempettes à base de yogourt nature

- Additionner à vos soupes aux légumes du poulet ou des légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges, etc.)
- Facile à transporter, les noix mélangées peuvent être une bonne collation à apporter lors d'une longue promenade ou d'une autre activité physique.
- Ajouter un œuf à la coque à votre repas ne contenant ni viande ni légumineuses
- Essayer les tartines de purées de légumineuses (humus pois chiche, aubergines)
- Préparez une omelette ou des œufs brouillés pour un repas rapide.

Bons conseils à l'usage des personnes allergiques.

Les personnes allergiques doivent être attentives et éviter dans la mesure du possible l'allergène ou au moins d'en réduire la consommation.

Les fabricants doivent mentionner la composition de leurs produits, en particulier s'il y a présence, même minime, de l'un des douze allergènes reconnus comme courants :

- gluten, crustacés, poissons, arachides
- moutarde, graines de sésame
- fruits à coques, soja, lait, céleri
- anhydres sulfureux et sulfites (acides).

L'étiquetage n'est certes pas encore parfait, certaines mentions telles que " huile végétale " sont trop imprécises, mais il aide néanmoins grandement à faire le tri entre les aliments autorisés et les interdits.

Une prévention aux allergies

- **les produits laitiers** : choisir des produits à base de lait de chèvre
- **le gluten** : manger du pain sans farine de blé, des pâtes au riz ou sans gluten, des biscuits sans gluten,...

L'hydratation - 8 à 10 verres de liquides par jour

L'hydratation est aussi une partie intégrante d'une saine alimentation. Sauf contre-indication, il est recommandé de boire de 8 à 10 verres d'eau ou de liquide peu ou pas sucré par jour soit 1,5 à 2,0 litres.

Saviez-vous que la déshydratation est une cause importante de la constipation?

De plus, être déshydraté peut provoquer des problèmes rénaux et de la confusion. Il est d'autant plus important de bien s'hydrater lors de vomissements, diarrhée, fièvre ou lorsque la température ambiante est élevée (canicule), afin de récupérer les pertes d'eau encourues par le corps.

2. Perte d'appétit

On mange avec les yeux!

L'appétit tend à diminuer au fil des années. Une des raisons c'est la perte de l'odorat (voir introduction) Il faut donc trouver des petits trucs afin de nous redonner le goût, l'envie de manger.

En voici quelques-uns

- Se trouver dans un environnement calme et agréable pour le repas.
- Effectuer de petites recettes simples, avec des ingrédients aimés.
- Manger à des heures régulières.
- Prendre de petits repas et des collations.
- Diminuer la quantité de soupe aux repas.
- Des repas servis à température ambiante (ex : un sandwich)
- Toutefois, la préparation de mets mijotés (soupe, pot-au-feu, ragoût, rôti ...) qui libèrent certaines saveurs et odeurs peut aussi stimuler l'appétit.
- S'offrir des plats pré-préparés du commerce ou se garder en réserve des mets qui demandent peu de préparation pour les jours où vous n'avez pas envie de cuisiner.
- Servez-vous une assiette colorée (fruits et légumes de toutes sortes). Manger entre amis si possible!
- Faire une marche, une ballade avant le repas.

Une autre idée...

Il est aussi possible de prendre 6 petits repas par jour au lieu de 3 gros repas.

Important

Si votre appétit diminue d'une manière importante, consultez votre médecin.

3. De l'épicerie à la cuisine

Faire ses courses parfois un casse tête...

Planification des repas

Une bonne planification des repas nous aide à mieux manger.

Premier petit truc, il vaut mieux prévoir les différents repas de la semaine avant de se rendre à l'épicerie. Inspirez-vous par exemple des recettes dans les magazines ou autres revues ! En agissant de cette manière, la liste d'épicerie sera facilement réalisable et vous ne vous casserez pas la tête à chacun des repas.

Pas de stock de produits périssables.... Attention aux dates limites !

À l'épicerie, au magasin, au super marché

- Que ce soit pour la viande ou certains légumes, vous pouvez demander que l'on vous prépare la quantité désirée. Il est aussi possible de s'en procurer davantage et de congeler les surplus.
- Les produits en vrac peuvent aussi être très pratiques; ils vous permettent de choisir la quantité voulue.
- Recherchez les portions individuelles de yogourt ou de pouding. Procurez-vous les œufs à la demi-douzaine ou par 4!
- Achetez des fruits mûrs et des fruits immatures; de cette manière, vous pourrez manger les fruits au fur et à mesure qu'ils mûrissent.
- Prenez des concentrés de jus de fruits; ils se conservent bien et sont faciles à préparer.
- Les légumes congelés peuvent facilement compléter l'achat de légumes frais. De cette façon, vous aurez toujours des légumes à portée de main!
- Les produits en conserve se préservent facilement. Pour certaines occasions, des fruits ou des poissons (thon, saumon, etc.) en conserve s'avère être une bonne alternative.
- Se procurer certains mets pré-préparés ou facile à préparer pour les jours où vous n'aurez pas le goût de cuisiner. Il ne vous restera plus qu'à compléter cette préparation afin d'avoir un équilibre alimentaire dans votre assiette!

A la maison, à la cuisine

- Il est intéressant de se trouver des recettes pour 1 ou 2 personnes (voir livres de recettes) ou encore de diviser les recettes habituelles pour de petites portions.
- Il est aussi possible de faire une recette contenant plusieurs portions et de congeler le reste en portions individuelles. De cette façon, vous aurez plusieurs repas à portée de main.
- Trouvez des recettes utilisant peu d'ingrédient et facile à réaliser.
- Planifiez les restes. Par exemple, faites cuire 2 ou 3 portions de riz de plus afin d'en avoir déjà sous la main lors des prochains repas

4. Briser la routine... des petits trucs

Manger 3 repas par jour peut devenir routinier et donc moins attrayant.

Afin de contrecarrer ce problème, il faut faire en sorte que l'heure du repas soit le plus agréable possible.

Des petits trucs qui vous redonneront le goût de vous asseoir devant un bon repas :

- Apportez couleur et vie à votre table. Déposez-y les fleurs que vous avez cueillies et ne vous gênez pas pour sortir votre plus belle nappe!
- Créez différentes atmosphères avec la musique. Harmonisez-la avec le style de repas que vous préparez ou écoutez tout simplement votre disque préféré.
- Alternez les endroits où vous prenez vos repas : près de la fenêtre, dans un parc, dans le salon en regardant la télévision...
- Joignez-vous à une cuisine collective ou cuisinez entre amis!
- Échanger des recettes avec votre entourage.
- Et quand vous en avez l'occasion... Pourquoi ne pas initier vos petits-enfants à la cuisine en leur demandant un petit coup de main? De vrais moments de bonheur..

5. Des ressources et de l'aide

Des ressources sont mises à votre disposition pour vous aider en matière d'alimentation ou pour tout autre sujet sur la santé. Pour toutes informations ou inquiétudes, vous pouvez contacter :

- Votre médecin de famille
- Une nutritionniste, une diététicienne
- Ligue prévention santé
- Des espaces prévention nutrition