

# LE POUVOIR DE L'ALIMENTATION!



## LA DÉNUTRITION PEUT....

Au Canada :  
1 aînée sur 3  
est à risque de  
dénutrition.

- ☞ Causer une **perte de poids** significative et involontaire;
- ☞ Augmenter la **vulnérabilité aux infections** et **aggraver des maladies** déjà présentes;
- ☞ Rendre le **rétablissement difficile** en cas de maladie ou de blessure;
- ☞ Diminuer l'**énergie**;
- ☞ Favoriser la **perte d'autonomie**;
- ☞ Réduire la **masse musculaire** et augmenter le **risque de chutes**.



## FACTEURS POUVANT MENER À LA DÉNUTRITION :

- ☞ Dépression/anxiété/troubles cognitifs (ex. : démence);
- ☞ Faible appétit;
- ☞ Difficulté à mastiquer ou à avaler (dysphagie);
- ☞ Perte de l'odorat ou du goût;
- ☞ Difficulté à faire l'épicerie et à préparer les repas;
- ☞ Moyens financiers limités pour acheter de la nourriture;
- ☞ Isolement social et repas pris seule.

Les risques de  
dénutrition sont  
présents chez les  
personnes aînées en  
temps normal et sont  
augmentés en  
contexte d'isolement  
(Ex.: COVID-19)

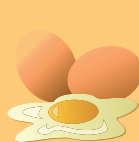
## COMMENT LA PRÉVENIR?

### 1 Des protéines à chaque repas et collation.

Noix/Beurre de noix



Œufs



Autres substituts



Viande



Volaille



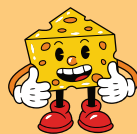
Poissons/Fruits de mer



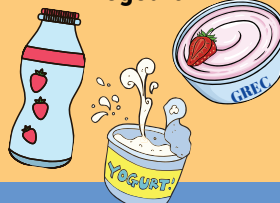
Lait



Fromage



Yogourt



À quantité égale, le yogourt grec renferme environ **deux fois plus de protéines** que le yogourt régulier.



## SAVIEZ-VOUS QUE...

Il est important de consommer des protéines à chaque repas et même aux collations puisque **le corps n'en a pas de grandes réserves**.

## COMMENT LA PRÉVENIR?



Manger plus régulièrement contribue à stabiliser les signaux de la faim que vous envoie votre corps.

### 2 Stimuler l'appétit!

- ☞ Bouger avant le repas;
- ☞ Au lieu de trois gros repas : **manger plus souvent, en plus petites quantités** et à des heures régulières;
- ☞ Rendre les repas attrayants et attrayants.



### 3 Planifier! ☞ Cuisiner de plus grandes quantités pour faire des réserves au congélateur ou des conserves;

- ☞ Faire des **provisions** de certains aliments protéinés [ex. : noix/beurre de noix, poisson en conserve (thon, sardine, etc.), soupe aux pois/lentilles, fèves au lard, œufs, lait en poudre, etc.].



### SAVIEZ-VOUS QUE...

Le lait en poudre permet d'augmenter la valeur nutritive des aliments.

**¼ tasse = 9 g de protéines**

La même quantité que dans 1 tasse de lait liquide!

### 4 Chaque bouchée compte!

- ☞ Ajouter du thon ou du fromage à un sandwich aux tomates;
- ☞ Ajouter du lait en poudre aux aliments (ex. : potages, purée de pommes de terre, céréales froides, gruau, recettes de biscuits, smoothies, etc.);
- ☞ Cuire le gruau dans du lait au lieu de l'eau;
- ☞ Gratiner les pâtes ou les légumes avec du fromage;
- ☞ Ajouter des protéines dans les soupes (ex. : poulet, lentilles, bœuf, crevettes, viande à fondue, etc.);
- ☞ Consommer le repas principal avant la soupe et les breuvages afin de privilégier les aliments ayant une valeur nutritive plus élevée.



Il n'est pas rare qu'en vieillissant, l'appétit diminue. Il importe donc de **maximiser la valeur nutritionnelle de chaque bouchée.**



### CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI :

- ✓ Votre **appétit semble avoir diminué** ou **disparu**;
- ✓ Vous avez **perdu beaucoup de poids** de façon **involontaire**;  
\*\*\***Signes possibles** : perdre 10 livres en 6 mois, vêtements qui deviennent plus amples, corps et visage amaigris, etc.
- ✓ Pour toutes autres **préoccupations** à l'égard de votre santé ou de votre alimentation.



N'hésitez pas à demander d'être référée à une diététiste-nutritionniste.

Au besoin, faites appel aux services de votre communauté :

**petits plats congelés**  
**service de livraison**  
**banques alimentaires**  
**centres d'action bénévole**  
**etc.**