



Bien s'alimenter

pour vieillir en santé

**TRUCS ET ASTUCES
POUR LES ÂÎNÉS**

Québec 



AUTEURES

Nancy Presse

Diététiste-nutritionniste, Centre de recherche, Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Bryna Shatenstein

Diététiste-nutritionniste

Professeure agrégée, Département de nutrition, Université de Montréal
Chercheure, Centre de recherche, Institut universitaire de gériatrie de Montréal

ISBN 978-2-550-56354-9 (imprimé)

ISBN 978-2-550-56353-2 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009

Bibliothèque et Archives Canada, 2009

© Gouvernement du Québec

Le contenu de ce document a été réalisé par l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM), à partir de la publication "Bien manger pour vieillir en santé" diffusée en 2006 par ce même organisme.

Sommaire

- 6** Le corps change...
les besoins nutritionnels aussi
- 10** Manger varié pour retirer le maximum
des aliments
- 11** Les groupes alimentaires
- 14** Maintenir un poids santé
- 17** Bien s'hydrater
- 17** Stimuler son appétit
- 18** Manger en quantité suffisante
- 20** S'alimenter à peu de frais
- 22** Conserver les aliments longtemps
- 23** Aide-mémoire



 aviez-vous qu'une saine alimentation contribue à réduire les risques de développer des problèmes de santé chroniques tels que les maladies cardiaques, le diabète et l'hypertension? Qu'elle favorise une bonne qualité de vie et vous aide à conserver votre autonomie?

Avec tout ce que l'on entend, dans les médias et ailleurs, savoir quoi manger pour prendre soin de sa santé peut devenir un casse-tête. Nous vous présentons donc quelques trucs et astuces pour vous aider à avoir une alimentation équilibrée.



Le corps change...
les besoins
nutritionnels aussi

La quantité d'éléments nutritifs dont notre corps a besoin à l'âge de 30 ans n'est pas nécessairement celle qui lui sera nécessaire à 50 ou à 70 ans. En effet, l'organisme subit avec l'âge des modifications qui influencent ses besoins nutritionnels. Voici quelques exemples d'éléments nutritifs auxquels vous devriez porter une attention particulière.

Les protéines

Contrairement au sucre et au gras, le corps n'a pas de réserve de protéines. Si vous n'en consommez pas assez, votre organisme comblera ses besoins à même votre système immunitaire et vos muscles. Il est donc essentiel d'intégrer une bonne source de protéines à chacun de vos repas, y compris au déjeuner. On trouve les protéines dans les viandes, les volailles, les poissons, les légumineuses, les œufs, les produits laitiers, le tofu, les noix et les graines.

Les fibres

La constipation, un problème de santé très désagréable, est fort répandue chez les personnes âgées. Pour y remédier, les femmes devraient intégrer **graduellement** dans leur alimentation 21 grammes de fibres alimentaires chaque jour et les hommes, 30 grammes. Pour mesurer votre apport quotidien en fibres, lisez les étiquettes des aliments. Vous trouverez des fibres dans les produits de grains entiers, les fruits, les légumes, les légumineuses, ainsi que les noix. De plus, des fibres ont été ajoutées à certains aliments qui n'en contiennent pas naturellement, par exemple, certains yogourts et jus de fruits. Avec une alimentation riche en fibres, il est important de bien s'hydrater (voir la section *Bien s'hydrater*) afin d'éviter d'aggraver la constipation.

*Une portion
de viande
équivalent à
la grosseur de
la paume de
votre main ou
d'un jeu
de cartes.*

POUR AUGMENTER FACILEMENT VOTRE APPORT DE FIBRES

Ajoutez des
graines de lin
moulues, ou
encore du son de
blé ou d'avoine,
à vos recettes de
desserts, à vos
yogourts ou à vos
céréales. Une
cuillerée à soupe
de son de blé
équivalent à 1,5
gramme de fibres.

**POUR
AUGMENTER
VOTRE
APPORT
DE CALCIUM**
Il est possible
d'enrichir vos
soupes-crèmes
et vos pommes
de terre en purée
en utilisant de
la poudre de lait
écrémé : 1/4 de
tasse de poudre
de lait par tasse
de lait donne un
lait 66 % plus
riche en calcium
et en protéines.

Le calcium

Pour garder vos os et vos dents en santé, et pour assurer le bon fonctionnement de vos muscles, il est important de consommer chaque jour trois portions de produits laitiers ou de substituts (les boissons de soya, par exemple). On peut aussi accroître son apport de calcium en misant sur les poissons en conserve avec arêtes, le tofu, les amandes, les noix du Brésil, les noisettes et certains légumes verts, dont le brocoli.

On trouve également sur le marché des boissons enrichies de calcium : jus d'orange, lait et boisson de soya. Sachez toutefois que le jus d'orange enrichi de calcium n'est généralement pas enrichi de vitamine D, une vitamine qui favorise l'absorption du calcium.

La vitamine B₁₂

Une carence en vitamine B₁₂ peut causer l'anémie et certains troubles du système nerveux potentiellement irréversibles. De 10 à 30 % des personnes âgées ont de la difficulté à absorber la vitamine B₁₂ présente dans les aliments (viande, volaille, poisson, œufs et produits laitiers). Il leur est donc conseillé de favoriser des aliments enrichis en vitamine B₁₂, tels que des boissons de soya, des produits végétariens de similiviandes et certaines céréales à déjeuner.

L'usage d'antiacides, prescrits ou en vente libre, pour soulager les brûlures d'estomac, diminue l'absorption de la vitamine B₁₂. Les personnes qui en consomment fréquemment sont donc davantage à risque de connaître une déficience en vitamine B₁₂.

Les antioxydants

Les antioxydants sont des agents protecteurs contre l'action dommageable des radicaux libres (des substances liées au vieillissement des cellules et à certaines maladies). Les principaux sont les vitamines A, C et E. Alors que l'on trouve surtout la vitamine C dans les fruits, comme les agrumes, et certains légumes, dont le poivron, le brocoli et le chou de Bruxelles, la vitamine E, quant à elle, est contenue dans les noix et les graines, le beurre d'arachides, certaines huiles végétales (comme celles de germe de blé et de tournesol), la margarine, le germe de blé et la patate douce. Bien qu'il soit possible de consommer des suppléments vitaminiques, les recherches démontrent qu'il est préférable de combler ses besoins en vitamines C et E par les aliments. Quant à la vitamine A, on la trouve, entre autres, dans certains fruits et légumes de couleur orangée et vert foncé (carottes, abricots, mangues, patates douces, épinards), de même que dans le foie.

Les suppléments

Santé Canada recommande aux personnes âgées de plus de 50 ans de consommer chaque jour un supplément de vitamine D de 400 UI. Cela est particulièrement vrai entre les mois d'octobre et avril, où l'ensoleillement n'est pas suffisant pour que notre peau produise de la vitamine D. De plus, en vieillissant, nos besoins en vitamine D augmentent et ne peuvent être comblés seulement par les aliments.

Des suppléments de calcium et de vitamine B₁₂ sont également conseillés si vous ne consommez pas suffisamment d'aliments qui contiennent ces éléments nutritifs.

Dans tous les cas, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin concernant tous les suppléments alimentaires que vous consommez ou envisagez de prendre, ainsi que des quantités recommandées. Certaines vitamines et certains minéraux peuvent interagir avec les médicaments que votre médecin vous a prescrits.

Si vous éprouvez de la difficulté à manger des noix entières, broyez-les à l'aide d'un moulin à café avant de les ajouter à vos céréales, yogourts ou desserts.



Manger varié

**pour retirer le maximum
des aliments**

La variété dans les choix alimentaires est très importante pour consommer un bon éventail d'éléments nutritifs, mais aussi pour que l'alimentation soit stimulante et savoureuse. Pour se maintenir en santé, les personnes âgées – tout comme l'ensemble de la population – devraient consommer des aliments provenant d'au moins trois groupes alimentaires à chaque repas.

Les groupes alimentaires

Légumes et fruits

Ce groupe comprend les légumes et les fruits frais, cuits, congelés, en conserve, séchés ou sous forme de jus. Choisissez des jus de fruits purs à 100 %, plutôt que des boissons fruitées. Les fruits et les légumes fournissent de nombreuses vitamines, dont les **vitamines A et C**, de l'**acide folique**, ainsi que plusieurs substances qui protègent la santé du cœur et des cellules.

Produits céréaliers

Ils comprennent les céréales cuites (blé, avoine, millet, riz, etc.), les céréales à déjeuner, les farines et les produits qui en découlent (pâtes alimentaires, pains, etc.). Ce groupe fournit des **fibres** et plusieurs des **vitamines du complexe B**.

POUR UNE TENEUR MAXIMALE EN FIBRES, EN VITAMINES ET EN MINÉRAUX

Privilégiez les produits céréaliers à grains entiers, ainsi que les légumes et les fruits foncés et colorés (verts, orangés, rouges et bleus).

Lait et substituts

Les aliments qui composent les produits laitiers et les substituts incluent le lait (pasteurisé, condensé, en poudre), les aliments fabriqués à partir du lait (potages et desserts à base de lait, laits fouettés ou aromatisés, yogourts, fromages, etc.) ainsi que les substituts, comme les boissons de soya enrichies. Ces aliments constituent une importante source de **calcium**, de **vitamine B₁₂** et de **protéines**. Si vous croyez souffrir d'intolérance au lactose, consommez du lait qui n'en contient pas.

POUR PRÉPARER UN LAIT FOUETTÉ

Passez au mélangeur du lait, du yogourt glacé, des fruits ou de la confiture.

Servez-vous de votre imagination pour créer différentes combinaisons de saveurs (yogourt glacé à la vanille et aux fraises, yogourt glacé au chocolat et à la banane, etc.).

Viandes et substituts

Les viandes et les substituts incluent la viande, la volaille, les abats, les œufs, les poissons, les fruits de mer, les légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches, pois secs, etc.), les noix et les graines. Les viandes et les substituts fournissent principalement des **protéines**, du **fer** et de la **vitamine B₁₂**. Il est recommandé de consommer du poisson au moins deux fois par semaine, car cet aliment est riche en bons gras, notamment en oméga-3.

Les aliments « saveurs »

La saveur et le goût des aliments doivent être plus prononcés pour être appréciés par les personnes qui avancent en âge. N'hésitez donc pas à rehausser le goût de vos plats avec des fines herbes, des épices, des condiments et de bonnes matières grasses, telles que l'huile d'olive ou l'huile de canola. Quant aux aliments riches en calories et en gras, comme les croustilles, les pâtisseries et les muffins commerciaux, leur consommation occasionnelle ne nuira pas à votre santé, surtout si vous avez peu d'appétit et que ce sont les seuls aliments dont vous avez envie à un certain moment.

Favorisez les bons gras, tels que les margarines molles non hydrogénées et les huiles composées de gras mono-insaturés et polyinsaturés (huiles d'olive, de canola, de soya, de maïs, de tournesol), qui fournissent également de la vitamine E.



Maintenir un poids santé



Avec l'âge, la notion de poids santé prend toute son importance. Il est normal que votre corps se transforme en vieillissant, car les muscles et la graisse se répartissent de façon différente, mais votre poids devrait demeurer sensiblement le même. Si vous perdez **involontairement** du poids, il est important que vous le mentionniez à votre médecin.

À moins d'indications contraires de votre médecin ou de votre diététiste-nutritionniste, vous ne devriez pas entreprendre de régime amaigrissant. Les diètes faibles en gras et en sucre fournissent moins d'énergie à l'organisme, alors que les diètes réduites en sel peuvent diminuer le désir de manger. Les régimes trop restrictifs sont même reconnus comme une cause de carences alimentaires chez les personnes âgées; ils peuvent donc faire plus de tort que de bien. Pour être capable d'accomplir vos tâches quotidiennes, vous devez disposer d'une quantité d'énergie suffisante!

Consultez votre médecin ou votre diététiste-nutritionniste pour réévaluer vos habitudes alimentaires si vous n'arrivez pas à conserver un poids santé.

**Chez les personnes âgées
de 60 ans et plus,
une petite accumulation de poids
peut s'avérer favorable dans la mesure où
elle offre une protection
en cas d'amaigrissement involontaire
lors d'une maladie.**



Bien s'hydrater

En vieillissant, on a moins soif, mais cela ne signifie pas pour autant que le corps n'a pas besoin d'eau. Bien au contraire!

À moins d'une contre-indication médicale (par exemple si vous souffrez d'une insuffisance cardiaque, hépatique ou rénale), vous devriez boire au moins huit verres de liquide par jour (soit environ deux litres). Il n'y a pas que l'eau qui compte! Les boissons chaudes, les jus de légumes ou de fruits, le lait, les yogourts à boire et les soupes sont également des liquides. De plus, lors des périodes de canicule ou quand vous êtes physiquement actif, prenez soin de bien vous hydrater.

Stimuler son appétit

Avec l'âge, le corps subit des modifications qui peuvent donner lieu à une diminution de l'appétit et à une augmentation de la satiété (sentiment d'être rassasié).

Toutefois, même si votre appétit s'amenuise, vos besoins nutritionnels, eux, ne diminuent pas et peuvent même s'accroître.

Manger en quantité suffisante

Voici quelques conseils pour vous assurer de manger suffisamment et de satisfaire vos besoins énergétiques de base :

- Assurez-vous de consommer au moins trois repas par jour et mangez des collations entre les repas. Des petits repas et plusieurs collations conviennent parfois mieux à ceux qui ont peu d'appétit.
- Variez vos menus en vous assurant d'inclure des protéines à chaque repas. Votre déjeuner pourrait par exemple inclure des œufs, du fromage, du yogourt, du jambon ou du beurre d'arachides.
- Mettez de la couleur dans votre assiette. Soignez la présentation de vos repas. Un beau plat est toujours plus appétissant!
- Assaisonnez vos préparations pour relever la saveur des aliments.
- Mangez dans une ambiance agréable. Mettez une nappe, de la musique et, à l'occasion, pourquoi pas de la belle vaisselle!

- Invitez vos voisins. En général, on s'alimente mieux lorsqu'on partage son repas avec d'autres personnes.
- Gardez votre réfrigérateur et votre garde-manger bien garnis de plats santé faciles à préparer ou déjà cuisinés.
- Achetez des fruits et des légumes précoupés et prêts à servir.
- Mangez à heures fixes afin de stimuler votre appétit et de stabiliser les signaux de faim transmis par votre corps.
- Soyez actifs : marchez, dansez, nagez. L'important, c'est de bouger. L'activité physique ouvre l'appétit!
- Faites-vous plaisir en choisissant certains de vos aliments préférés.
- Évitez le tabac. En plus de nuire à votre santé, il modifie le goût et les arômes des aliments, rendant ainsi la nourriture moins savoureuse.
- Lorsque vous consommez une soupe en guise de repas, n'oubliez pas d'y inclure une source de protéines. Par exemple, ajoutez-y des légumineuses (lentilles, pois secs), des cubes de viande ou du fromage.

POUR PRÉPARER UNE DÉLICIEUSE TREMPETTE DE LÉGUMES
Mélangez un contenant de fromage à la crème (250 grammes), un petit yogourt nature (113 grammes) et un sachet de soupe ou de potage déshydraté (aux poireaux, aux fines herbes ou à l'oignon).



S'alimenter à peu de frais

Certaines personnes croient à tort qu'une saine alimentation coûte cher. Avec un peu de planification, il est possible de bien s'alimenter à peu de frais! Il suffit d'incorporer ces trucs à votre routine habituelle.

- Essayez les fruits et les légumes surgelés. Ils ont l'avantage de ne pas occasionner de perte, car ils ont déjà été débarrassés des portions non comestibles. De plus, ils ont une excellente valeur nutritive et se préparent rapidement au four à micro-ondes ou sur la cuisinière. Ils sont aussi très pratiques pour préparer des soupes.
- Faites vos achats dans les grandes chaînes d'épicerie, où les aliments coûtent moins cher. Plusieurs de ces commerces offrent d'ailleurs la livraison gratuite aux personnes âgées certains jours de la semaine. Informez-vous!
- Consultez les dépliants publicitaires pour élaborer votre menu de la semaine en fonction des produits offerts au rabais et des bons de réduction. Lorsque des aliments que vous aimez sont en promotion, faites-en des réserves!
- Réalisez de bonnes économies en achetant les fruits et les légumes de la saison, et certains aliments en vrac (farine, sucre, épices, lentilles, riz, etc.).
- Quand vous avez le goût de cuisiner, préparez plusieurs portions à l'avance et congelez-les. Vous pouvez également cuisiner de grosses quantités entre amis et partager les mets. En plus d'économiser et d'ajouter de la variété à votre menu, vous passerez du bon temps! Vous pouvez aussi adhérer à un groupe de cuisine collective. Consultez le site du Regroupement des cuisines collectives du Québec, où vous trouverez la liste des groupes établis partout en province, au www.rccq.org.

ALIMENTS SANTÉ ET ÉCONOMIQUES

- **Les œufs;**
- **Les légumineuses (fèves, pois, haricots rouges, etc.);**
- **Les poissons en conserve (thon, saumon, sardines);**
- **Les abats (foie, rognons);**
- **Les pâtes alimentaires.**

Conserver les aliments longtemps

Vous êtes soucieux d'éviter la perte d'aliments? Voici quelques bonnes idées à mettre en pratique :

- Surveillez les dates de péremption inscrites sur les emballages.
- La viande se conserve au congélateur jusqu'à six mois. Congelez votre viande, cuite ou crue, en portions individuelles, et inscrivez la date sur les emballages.
- Les aliments en conserve demeurent de bonne qualité pendant un an.
- Les fruits et les légumes congelés offrent l'avantage de pouvoir être consommés une portion à la fois. Remplacez le reste dans un sac à congélation.
- Si vous mangez moins d'un pain par semaine, congelez-en une moitié et conservez l'autre au réfrigérateur, dans un sac de plastique.
- Les bananes noircies peuvent se congeler avec la pelure et être décongelées au four à micro-ondes. Vous pourrez les réduire en purée et les utiliser pour cuisiner de très bons pains ou muffins.
- Les fines herbes fraîches et les oignons verts peuvent être congelés aisément. Lavez-les en prenant soin de bien les essorer. Hachez-les et placez-les dans un sac de plastique hermétique conçu pour aller au congélateur. Lorsque vous en avez besoin, intégrez-les à vos salades ou à vos plats cuisinés quelques minutes avant de servir.
- Plutôt que de risquer de les perdre, congelez vos restes de repas. Vous serez ravi d'en profiter lors d'une journée où vous aurez moins envie de cuisiner.

POUR PRÉPARER UNE SALADE DE FRUITS MAISON

Mélangez vos fruits mûrs avec une tasse de jus de fruits et 1/4 de tasse de boisson gazeuse claire.

Pour en rehausser le saveur, vous pouvez ajouter 1/2 once de sirop de grenadine et 1/2 once de rhum brun. En plus de vous régaler, vous prolongerez de quelques jours la durée de conservation de vos fruits mûrs.

Aide-mémoire

INCORPOREZ DANS VOTRE ALIMENTATION QUOTIDIENNE

Des aliments des quatre groupes alimentaires

- Légumes et fruits;
- Produits céréaliers;
- Lait et substituts;
- Viandes et substituts.

ALIMENTS SANTÉ ET ÉCONOMIQUES

- **Œufs;**
- **Légumineuses (fèves, pois, haricots rouges, etc.);**
- **Poissons en conserve (thon, saumon, sardines);**
- **Abats (foie, rognons);**
- **Pâtes alimentaires.**

PORTEZ UNE ATTENTION PARTICULIÈRE

- Aux **protéines** à chaque repas;
- Aux **fibres** :
21 grammes par jour pour les femmes,
30 grammes pour les hommes;
- Au **calcium** : produits laitiers, noix, tofu, brocoli, poissons en conserve;
- Aux **vitamines** :
 - Vitamine A : carottes, abricots, mangues, patates douces, épinards, foie,
 - Vitamine B₁₂ : viandes, volailles, poissons, œufs, produits laitiers, aliments enrichis en vitamine B₁₂, tels que boissons de soya, produits végétariens de similiviandes et certaines céréales à déjeuner,
 - Vitamine C : fruits et légumes colorés (oranges, poivrons rouges),
 - Vitamine E : noix et graines, beurre d'arachides, certaines huiles végétales, margarine, germe de blé, patates douces;
- Aux **suppléments** de calcium, de vitamine D et de vitamine B₁₂;
- Aux **liquides** : consommez l'équivalent de huit verres de liquide par jour, ce qui comprend l'eau, les boissons chaudes, les jus de légumes ou de fruits, le lait, les yogourts à boire et les soupes.

*Bien
s'alimenter*
pour vieillir en santé

TRUCS ET ASTUCES
POUR LES AÎNÉS

