

Bien **manger** pour vieillir en **santé**



Trucs et astuces pour les aînés



INSTITUT UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE MONTRÉAL

Bien manger pour

Trucs et astuces pour les aînés



vieillir en santé

Saviez-vous qu'une meilleure alimentation peut retarder certains changements physiques associés au vieillissement? Qu'elle aide à réduire les risques de maladies chroniques telles que les problèmes cardiaques, le diabète et l'hypertension?

Avec tout ce que l'on entend, bien manger peut devenir un casse-tête. Si vous êtes une personne âgée, cette brochure s'adresse à vous. Voici quelques trucs et astuces pour maintenir une alimentation saine et équilibrée.

Le corps change...

les besoins nutri

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



tionnels aussi

Le calcium

Pour conserver une bonne ossature, il est fondamental de consommer au moins trois à quatre portions de produits laitiers par jour. On peut aussi accroître son apport en calcium en misant sur les amandes, les noix du Brésil et certains légumes verts.

On trouve également sur le marché des boissons enrichies en calcium : jus d'orange, lait et lait de soya. Toutefois, le jus d'orange enrichi ne contient pas de vitamine D, une vitamine qui favorise l'absorption du calcium.

Pour augmenter
votre apport
en calcium...

Il est possible d'enrichir le lait 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.



Les fibres

Problème très désagréable, la constipation est fort répandue chez les aînés. Pour y remédier, les femmes devraient intégrer graduellement dans leur alimentation 21 grammes de fibres alimentaires chaque jour et les hommes, 30 grammes quotidiennement. Pour mesurer votre apport quotidien, lisez les étiquettes des aliments! Vous trouverez des fibres dans les produits de grains entiers, les fruits et les légumes ainsi que les noix.

Pour augmenter
facilement
votre apport
en fibres...

Ajoutez du son de blé ou d'avoine à vos recettes de desserts, vos yogourts ou vos céréales. Une cuillère à table de son de blé équivaut à 1,5 grammes de fibres.



Les protéines

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

Pour calculer
une portion
de viande...

Utilisez la paume de votre main.
Une demi-paume équivaut à une
petite portion.



La vitamine B₁₂

Une carence en vitamine B₁₂ peut engendrer de la fatigue et certains troubles du système nerveux pouvant être irréversibles. Selon les experts, 10 à 30 % des aînés ont de la difficulté à absorber la vitamine B₁₂ présente dans les produits d'origine animale (viande, volaille, poisson, œuf, lait). Il est donc conseillé aux personnes de 50 ans et plus de consommer des aliments enrichis en vitamine B₁₂ tels que les boissons de soya, les produits végétariens de simili-viandes et certaines céréales à déjeuner (voir tableau d'information nutritionnelle sur le produit) ou de prendre un supplément de vitamine B₁₂.

L'usage
d'antiacides...

pour soulager les brûlements d'estomac diminue l'absorption de la vitamine B₁₂. Les personnes qui en utilisent fréquemment sont donc davantage à risque de déficience.



La vitamine E

La vitamine E constitue l'un des principaux antioxydants de l'organisme. Le rôle des antioxydants est de protéger les membranes des cellules contre les radicaux libres (substance responsable du vieillissement des cellules et de certaines maladies). On retrouve la vitamine E dans les noix et les graines, le beurre d'arachides, certaines huiles végétales (celles de germe de blé et de tournesol), la margarine, le germe de blé, la patate sucrée et le thon en conserve. Bien qu'il soit possible de prendre des suppléments vitaminiques, les recherches n'ont pas démontré leur efficacité. Il est donc préférable de combler ses besoins par les aliments.

Si votre dentition
ne vous permet
pas de manger
des noix
entières...

broyez-les avec un moulin à café
avant de les ajouter dans vos
céréales ou vos desserts.

Pour retirer le maximum
des aliments...

mangez varié !

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





Les groupes alimentaires

Produits céréaliers

Ils comprennent les céréales cuites (blé, avoine, millet, riz, etc.), les céréales du petit déjeuner, les farines et les produits qui en découlent (pâtes alimentaires, pains, etc.). Ce groupe fournit un peu de **protéines**, de l'énergie sous forme de sucres complexes, des **fibres** et principalement des **vitamines du complexe B**.

Légumes et fruits

Ce groupe comprend les légumes et les fruits frais, cuits, congelés, en conserve, séchés ou sous forme de jus. Les fruits et les légumes fournissent de nombreuses vitamines dont les **vitamines A et C**, de **l'acide folique** ainsi que plusieurs substances protectrices pour la santé du cœur et des cellules.

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 (vert, orange, rouge et bleu).



Produits laitiers

Les aliments qui composent les produits laitiers incluent le lait (pasteurisé, condensé, en poudre) ainsi que les aliments fabriqués à partir du lait (potages et desserts à base de lait, laits fouettés ou aromatisés, yogourts, fromages, etc.). Ils constituent une importante source de **calcium**, de **vitamine B₁₂** et de **protéines**.

Pour préparer un lait fouetté...

Passez quelques secondes au mélangeur du lait, de la crème glacée, des fruits ou de la confiture. Servez-vous de votre imagination pour créer différentes saveurs (crème glacée à la vanille et fraises, crème glacée au chocolat et bananes, etc.).

Viandes et substituts

Les viandes et 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, fèves au lard), les noix et les graines. Les viandes et substituts fournissent principalement des **protéines**, du **fer** et de la **vitamine B₁₂**.



Les aliments « plaisir »

Les aliments « plaisir » contiennent les aliments et les boissons qui ne font pas partie des quatre groupes alimentaires. Même si plusieurs de ces aliments sont riches en matières grasses et en sucre, ils sont de précieux alliés car, en vieillissant, la saveur et le goût des aliments doivent être plus prononcés pour être appréciés. À moins de contre-indication liée à votre condition médicale, n'hésitez pas à agrémenter vos repas avec ces aliments « plaisir » :

- Le beurre et la margarine, les huiles et les vinaigrettes
- Les condiments (ketchup, moutarde, mayonnaise, etc.)
- Les confitures, le miel et les sirops
- Les fines herbes et les épices
- Les croustilles
- Les pâtisseries
- Le thé, le café et les boissons gazeuses
- L'alcool avec modération (attention aux interactions médicaments-alcool, vérifiez toujours avec votre pharmacien)

Favorisez les bons gras...

tels que les margarines molles non hydrogénées et les huiles monoinsaturées et polyinsaturées (ex. : olive, canola, soya, maïs, tournesol) qui fournissent également de la **vitamine E**.

Maintenir un poids « santé »

Avec l'âge, la notion de poids « santé » prend toute son importance. Si vous perdez du poids, à la suite d'un deuil ou d'une maladie, faites-vous conseiller sur les moyens de le reprendre. Votre poids ne devrait pas diminuer avec les années. Au contraire, comme le corps répartit les muscles et la graisse de façon différente, votre poids devrait augmenter légèrement.





À moins d'indications contraires de votre médecin ou de votre diététiste, vous ne devriez pas entreprendre de régime amaigrissant. Les diètes faibles en gras et en sucre fournissent moins d'énergie à l'organisme et 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 et peuvent 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 pour réévaluer votre alimentation si vous n'arrivez pas à conserver un poids « santé ».

Chez les
personnes de
60 ans et plus...

une petite accumulation de poids peut s'avérer « santé » dans la mesure où elle offre une protection en cas d'amaigrissement involontaire lié à une maladie ou à un accident.



S'hydrater

adéquatement

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 (insuffisance cardiaque, hépatique ou rénale), vous devriez boire au moins 2 litres de liquide par jour (environ 8 verres) si vous êtes une femme et au moins 2,5 litres (environ 10 verres) si vous êtes un homme. 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. Lors des périodes de canicules, portez une attention particulière à votre hydratation.

Stimuler son appétit

En vieillissant, le corps subit des modifications dans la sécrétion et le fonctionnement des hormones et des enzymes. Chez certaines personnes, ces changements peuvent donner lieu à une diminution de l'appétit et à une augmentation de la satiété (sentiment d'être rassasié).

Si votre appétit s'amenuise, les besoins nutritifs, eux, ne diminuent pas nécessairement! Étant donné que l'absorption des aliments n'est plus à son meilleur, les besoins peuvent même s'accroître.



Voici quelques trucs

pour vous assurer de **manger**
et de satisfaire vos besoins énergétiques

Gardez votre réfrigérateur et votre garde-manger bien garnis avec des plats faciles à préparer ou déjà cuisinés.

Faites-vous plaisir en choisissant vos aliments préférés. Prenez un apéritif !

Coupez d'avance vos fruits et légumes pour la semaine. Lorsque vous aurez faim, ils seront déjà prêts à être servis avec une trempette de votre choix.

Évitez le tabac. Ce dernier coupe l'appétit. De plus, il modifie le goût et les arômes des aliments, rendant l'alimentation moins savoureuse.

Pour préparer une délicieuse trempette à 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 en poudre (poireaux, fines herbes ou oignons).

Mangez à des heures fixes afin de stimuler votre appétit et stabiliser les signaux de la faim envoyés par votre corps.

Soyez actifs : marchez, dansez, nagez, sortez à l'extérieur. L'activité physique ouvre l'appétit !



suffisamment

de base.

Lorsque vous consommez une soupe en guise de repas, n'oubliez pas d'y inclure une source de protéines. Par exemple, ajoutez des légumineuses (lentilles, pois secs), des cubes de viande ou de fromage.

Mettez de la couleur dans votre assiette. Soignez la présentation de vos repas. Ce qui est beau paraît plus appétissant !

Mangez dans une ambiance agréable. Mettez une nappe, de la musique et, à l'occasion, pourquoi pas des chandelles !

Assaisonnez vos préparations pour que les aliments soient savoureux.

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.

Invitez vos voisins. Selon certains chercheurs, les individus qui mangent accompagnés demeurent plus longtemps à table; ce qui contribue à augmenter jusqu'à 30 % la quantité d'aliments ingérés.

Variez vos menus et principalement celui du petit déjeuner. Essayez les crêpes, les gaufres, les céréales chaudes et froides, etc. Il existe maintenant une panoplie de saveurs de fromage à la crème pour agrémenter vos baguets. Allez-y, osez !

S'alimenter

à peu de frais

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

Aliments santé et économiques

- les œufs
- les légumineuses (fèves, pois, haricots rouges, etc.)
- les poissons en conserve (thon, saumon, sardines)
- le foie de bœuf
- les pâtes alimentaires





Quand vous êtes en forme, cuisinez plusieurs portions à l'avance et congelez-les.

Vous pouvez également cuisiner de grosses quantités entre amis et partager les mets. En plus de faire des économies et d'insérer de la variété à votre menu, vous passerez du bon temps !

Essayez les fruits et les légumes surgelés. Ils ont l'avantage de ne pas avoir de perte, car ils ont déjà été débarrassés des portions non comestibles. Ils ont une excellente valeur nutritive et se préparent rapidement au four à micro-ondes ou sur le feu. Ils sont aussi très pratiques pour préparer des soupes.

Consultez les circulaires pour élaborer votre menu de la semaine en fonction des réclames et des bons rabais. Lorsque des aliments que vous aimez sont en promotion, faites des réserves !

Faites les achats dans les grandes chaînes d'épicerie où les aliments sont moins chers. Plusieurs offrent la livraison gratuite aux aînés. Informez-vous !

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.).

Conserver

les aliments longtemps

Vous êtes soucieux d'éviter la perte d'aliments ?

La viande se conserve au congélateur de 3 à 6 mois.

Congelez votre viande, cuite ou crue, en portion individuelle et inscrivez la date sur l'emballage.

Les fruits et les légumes congelés offrent l'avantage de pouvoir être consommés une portion à la fois. Remplacez le reste dans un plat de plastique allant au congélateur.

Les aliments en conserve demeurent de bonne qualité pendant un an.

Si vous mangez moins d'un pain par semaine, congélez une moitié et conservez l'autre au réfrigérateur, dans un sac de plastique.

Pour confectionner une salade de fruits maison...

Mélangez vos fruits mûrs avec 1 tasse de jus de fruits et $\frac{1}{4}$ tasse de boisson gazeuse claire. Pour en rehausser la saveur, vous pouvez ajouter $\frac{1}{2}$ once de sirop de grenadine et $\frac{1}{2}$ once de rhum brun. En plus de vous régaler, vous prolongerez de quelques jours la conservation de vos fruits très mûrs.



Voici quelques trucs pour y arriver.

Avant de perdre vos petits fruits frais (fraises, framboises, bleuets), pensez à les transformer en salade de fruits ou à les congeler. Vous pourrez les ressortir plus tard pour les mettre dans vos céréales ou en faire de belles confitures.

Les oignons verts et les fines herbes fraîches peuvent être congelés aisément. Lavez-les dès que vous arrivez du marché en prenant soin de bien les essorer. Hachez-les et placez-les dans un sac de plastique hermétique allant au congélateur. Lorsque vous en avez besoin, vous n'avez qu'à en prendre une poignée et à les intégrer à vos salades, quelques minutes avant de servir.

Les bananes noircies peuvent se congeler avec la pelure et être décongelées au four à micro-ondes en une minute. Vous pourrez les réduire en purée et en faire de très bons pains ou muffins.

Plutôt que de risquer de les perdre, les restes de repas peuvent être congelés. Vous serez ravi de les retrouver une journée où l'envie de cuisiner est moins présente.

Lavez votre laitue dès que vous arrivez de l'épicerie et placez-la au réfrigérateur dans un plat de plastique hermétique. Elle restera fraîche plus longtemps.



Une publication de

l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Pour commander cette brochure :

Service des communications

Institut universitaire de gériatrie de Montréal

4565, chemin Queen-Mary

Montréal (Québec) H3W 1W5

Courriel : francine.cloutier.iugm@ssss.gouv.qc.ca

Téléphone : (514) 340-3517

www.iugm.qc.ca

Rédaction : Johanne Tremblay et le service de nutrition clinique

Conception graphique : Jean-François Cabana

L'impression de cette
brochure a été rendue
possible grâce à la
contribution financière de

