



La nutrition des personnes âgées

L'âge apporte son lot de changements et de défis. Pour rester en bonne santé et pouvoir profiter de la vie, il est essentiel d'adopter de bonnes habitudes nutritionnelles et de savoir choisir ses aliments. L'information sur la nutrition vous permet d'opérer des choix judicieux à cet égard.

Quels sont les avantages d'une alimentation saine ?

Un apport quotidien suffisant en calcium et en vitamine D préserve les os et les dents, diminue les risques d'ostéoporose, de fractures et de handicap. Les adultes âgés de plus de 50 ans devraient absorber 1200 milligrammes de calcium et de 400 à 600 unités internationales de vitamine D par jour. On trouve la vitamine D en quantité importante dans le poisson, les margarines et les céréales fortifiées. Les produits laitiers à 0% de teneur en matière grasse sont, en général, la meilleure source de calcium.

Les fruits et les légumes renforcent votre système immunitaire. La *lycopène*, un pigment qui donne aux fruits et légumes leur couleur rouge, est un puissant antioxydant : il diminue le risque d'apparition du cancer et d'autres maladies.

La vitamine E renforce le système immunitaire et peut entraîner une diminution du risque d'apparition de la cataracte, des maladies cardiaques et de la maladie d'Alzheimer. Les aliments riches en vitamine E sont : les amandes, les huiles végétales, les graines, les germes de blé, les épinards et les autres légumes verts et feuillus.

L'acide folique et les vitamines B6 et B12 préservent les cellules du système nerveux et les globules rouges, lesquels favorisent à leur tour les capacités mentales. Les légumes verts feuillus, les agrumes, les noix et les graines entières contiennent tous beaucoup d'acide folique. La vitamine B6 se trouve dans les céréales fortifiées, le poisson, les haricots, la viande, les graines de tournesol et certains fruits et légumes. La vitamine B12 se trouve à l'état naturel dans les aliments d'origine animale.

Vitamines et suppléments minéraux

Avec l'âge, vos besoins en vitamines et en minéraux ont tendance à augmenter. Il n'est pas toujours nécessaire d'avoir recours à des suppléments minéraux. Pour certaines personnes, des suppléments en calcium, en vitamine D et B12 sont indiqués. Cependant, tous ces produits ne sont pas nécessairement bons pour la santé. Avant de consommer des suppléments alimentaires en vente libre, demandez conseil à votre pharmacien, à votre infirmière ou à votre médecin.



Quelles quantités faut-il manger ?

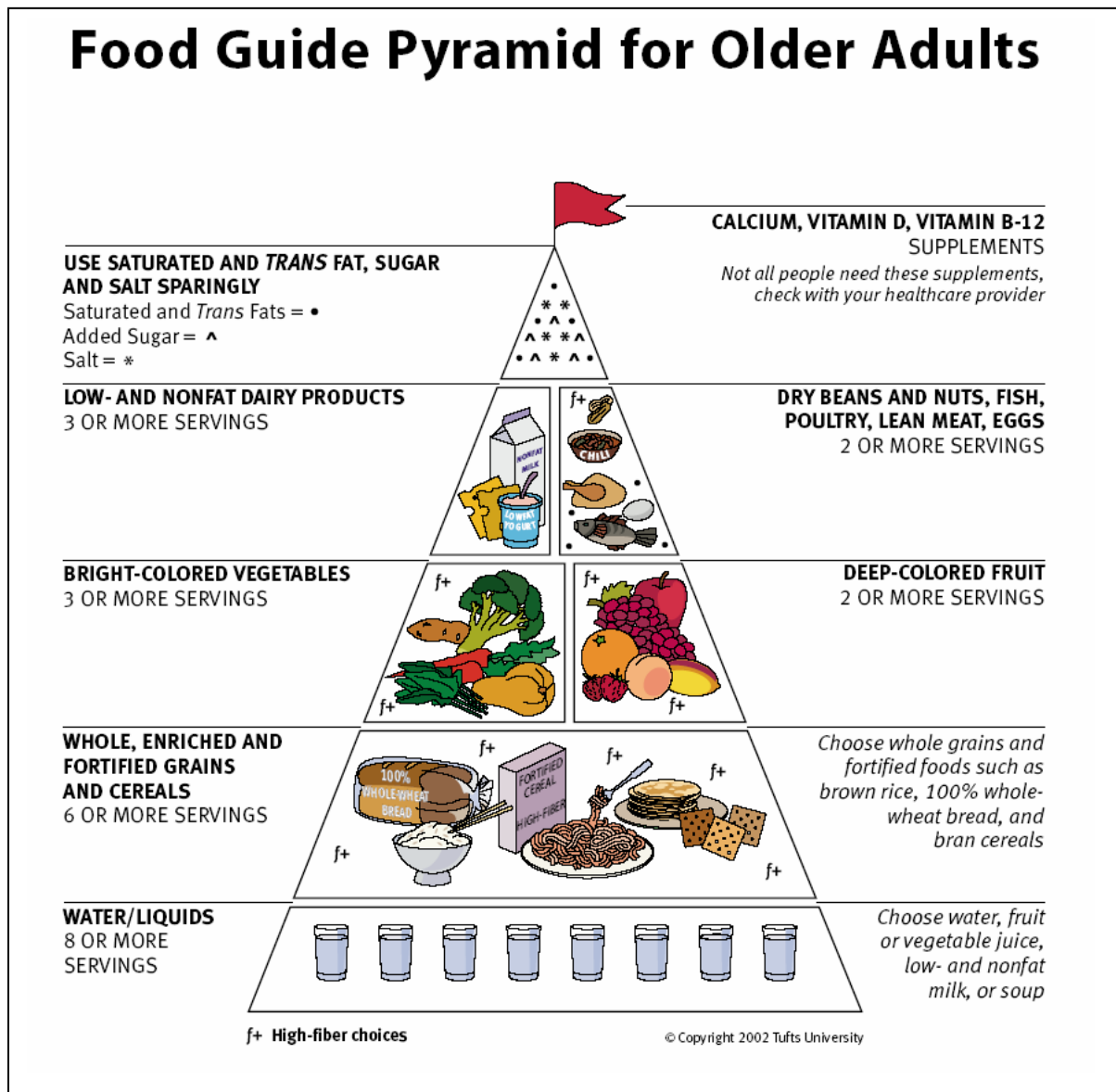
Le vieillissement entraîne un ralentissement des taux métaboliques qui peut atteindre 30%. Certains adultes âgés de plus de cinquante ans doivent manger moins pour garder le même poids. La consommation quotidienne d'aliments dépend fortement des individus. Votre âge, votre taille, votre sexe et votre niveau d'activité déterminent la quantité de calories dont vous avez besoin.

La « pyramide alimentaire » permet aux adultes âgés d'opérer des choix judicieux en matière d'aliments riches en éléments nutritifs. Il faudrait ingérer au moins le nombre minimal de portions indiquées pour chaque groupe d'aliments. Si vous souffrez d'une maladie, vous devriez demander à un

praticien qualifié de vous aider à composer votre régime alimentaire.

Les personnes âgées ont moins facilement soif et sont donc davantage sujettes à la déshydratation. Certains traitements exigent d'autre part l'absorption d'une quantité d'eau plus importante. Il faut boire de six à huit verres de liquides par jour, de préférence de l'eau. Les boissons alcoolisées, qui risquent d'entraîner la déshydratation, ne doivent pas être prises en compte.

N'oubliez pas de prévoir une activité physique quotidienne. La marche, le jardinage, le simple fait de monter les escaliers, vous ouvrent l'appétit et vous permettent de garder la forme.



Pyramide alimentaire des personnes âgées

CALCIUM, VITAMINES D, B12 SUPPLÉMENTS

Ne sont pas indiqués dans tous les cas, consulter un praticien de santé

GRAISSES TRANS ET SATURÉES, SUCRE ET SEL EN QUANTITÉS MODÉRÉES

Graisses *trans* et saturées : •

Sucre ajouté : ^

Sel : *

PRODUITS LAITIERS ÉCRÉMÉS ET EN MATIÈRE GRASSE À FAIBLE TENEUR

3 portions ou plus

HARICOTS ET NOIX SECS, POISSONS, VOLAILLES, VIANDE MAIGRE, ŒUFS

2 portions ou plus

LÉGUMES DE COULEURS CLAIRES

3 portions ou plus

FRUITS DE COULEURS SOMBRES

2 portions ou plus

CÉRÉALES ET GRAINES ENTIÈRES, ENRICHIES ET FORTIFIÉES

préférez des graines entières et des aliments fortifiés tels que riz brun, pain complet, son

6 portions ou plus

EAU, LIQUIDES

préférez l'eau, les jus de fruits ou de légumes, le lait écrémé ou allégé, les soupes

8 portions ou plus

f+ : aliments riches en fibres.

Évaluer son régime alimentaire

Pour déterminer la qualité de vos habitudes alimentaires, évaluez votre situation par rapport aux propositions suivantes. Si vous répondez « oui » à plusieurs d'entre elles, demandez conseil à votre praticienne de santé.

- J'ai perdu ou gagné du poids.
- J'ai un problème de santé qui m'empêche de manger certains aliments.
- J'ai de la difficulté à mâcher ou à avaler les aliments.
- Je prends régulièrement moins de trois repas par jour.
- J'évite de manger des fruits, des légumes et des grains entiers.

- Je consomme chaque jour des médicaments ou des produits vendus sans ordonnance.
- Je bois plus de trois verres de boissons alcoolisées par jour.
- Je mange le plus souvent seul(e).
- Mon état de santé ne me permet pas de faire de courses ni de faire la cuisine.
- Des difficultés financières me contraignent à faire des choix dans mes achats de nourriture.

Conseils

Les pommes de terre sont une excellente source de potassium. Ce dernier joue un rôle important pour la santé cardiovasculaire. Il favorise aussi la fixation du calcium nécessaire au renforcement des os. Les pommes de terre bouillies ou rôties avec leur peau contiennent une grande quantité de vitamines, de minéraux et de fibres.

Les fruits et les légumes en conserve gardent leurs qualités nutritives pendant plus de deux ans, pour autant que leur emballage soit intact.

Vous trouverez d'autres conseils de nutrition sur le site Internet : www.eatright.org.

Pour davantage d'information sur le régime alimentaire des personnes âgées, consultez les sites Internet suivants :

- Conseil européen de l'information sur l'alimentation. www.eufic.org.
- British Nutrition Foundation. www.nutrition.org.uk
- Age Concern. (2004). *Staying Healthy in Later Life*. Fiche d'information n° 45. www.ageconcern.org.uk/information_325.htm
- Organisation mondiale de la santé, 2003, *Ageing and nutrition: A growing global challenge* <http://www.who.int/topics/nutrition/fr/>

Johnson & Johnson supports this initiative