

Bien s'alimenter pour vieillir en santé

Guylaine Ferland, Ph.D.

Professeure titulaire département de nutrition

Université de Montréal

6 Février 2025





Espérance de vie au Canada à 65 ans

Femmes

85 ans

∅ incapacités

78 ans

Hommes

80 ans

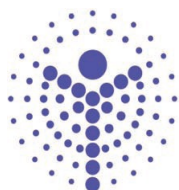
76 ans



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

Société Alzheimer

Nutrition



La Société de l'Ostéoporose du Canada

Osteoporosis Society of Canada



Jeanne Calmant

1875 - 1997



Jeanne Calmant
1875 - 1997

- Chocolat
- Pastilles Vichy
- 1 verre de porto avant les repas



Changements relatifs à la nutrition

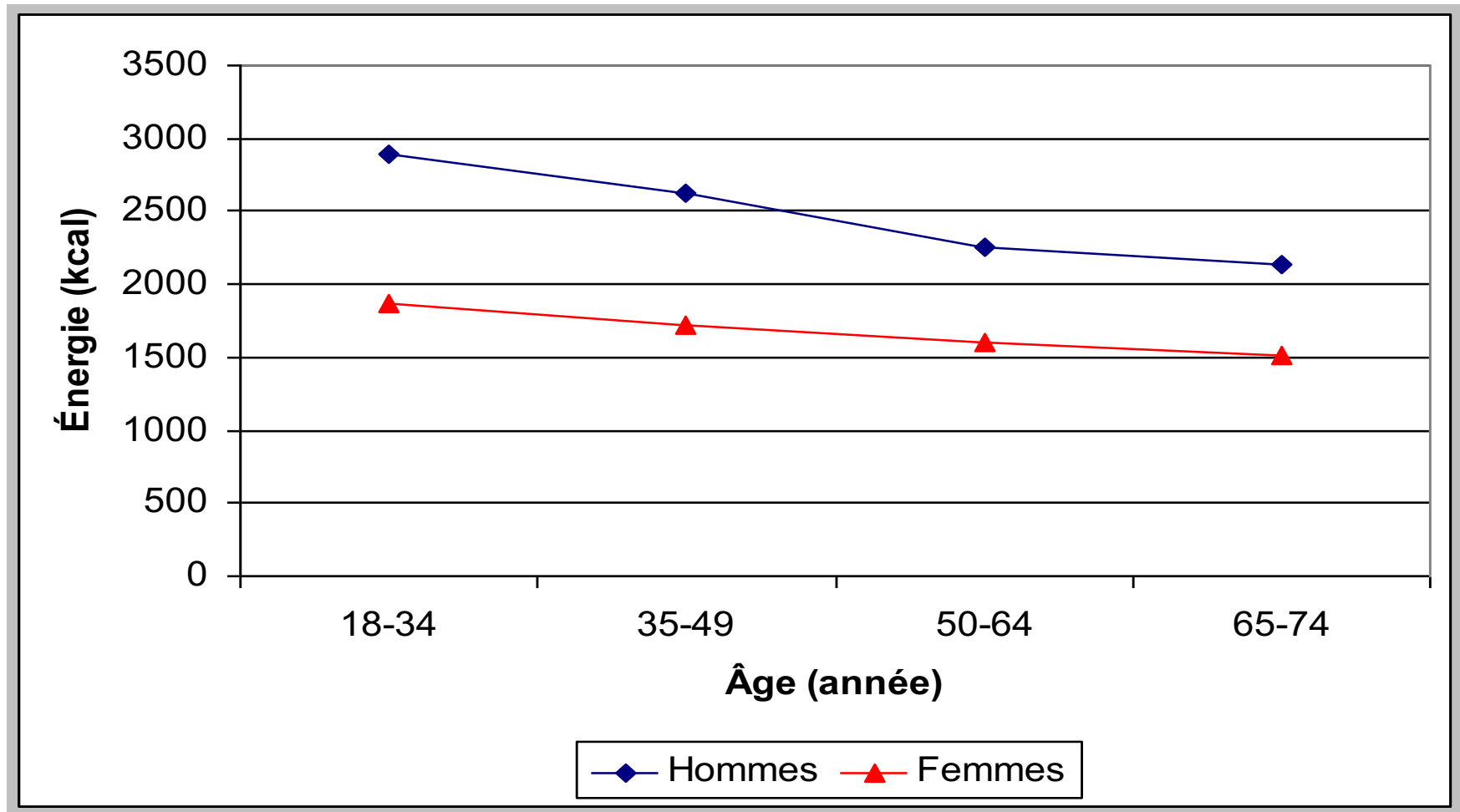


Qu' est-ce que l'on observe?

- Appétit ↓↓
- Satiété précoce



Apports énergétiques des Québécois et des Québécoises au cours de l'âge



Choix alimentaires des aînés sont comparables à ceux des adultes plus jeunes



Facteurs pouvant contribuer à ↓ appétit

Changements physiologiques

- Sensoriels (goût, olfaction)
- Mauvaise santé buccale
- Mécanismes de régulation de l'appétit

Facteurs médicaux

- Maladies, douleur, incapacités

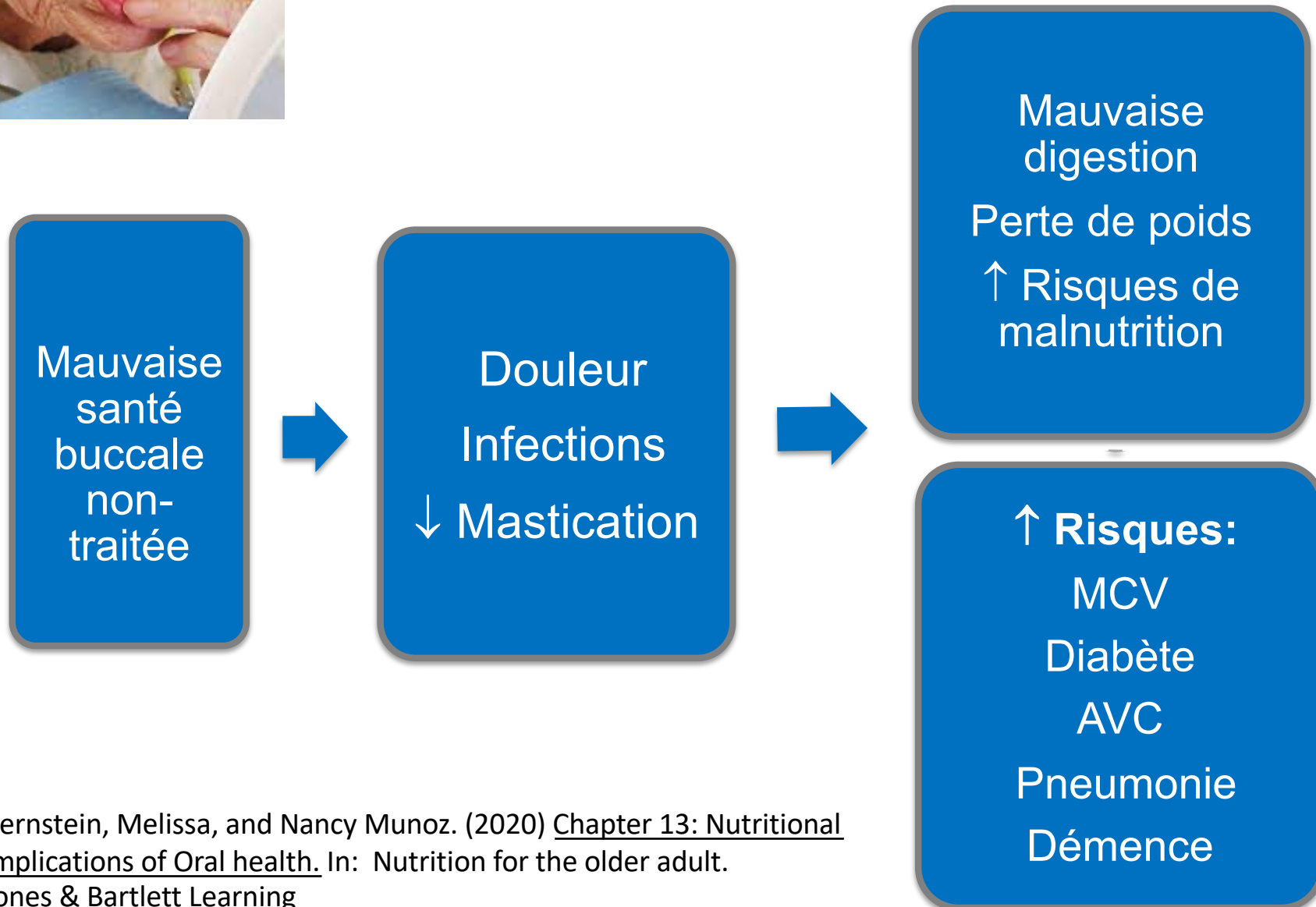
Facteurs psycho-sociaux

- Dépression
- Veuvage
- Isolement





Mauvaise santé buccale



Conséquences de ceci?

**Besoins nutritionnels pas totalement
comblés**

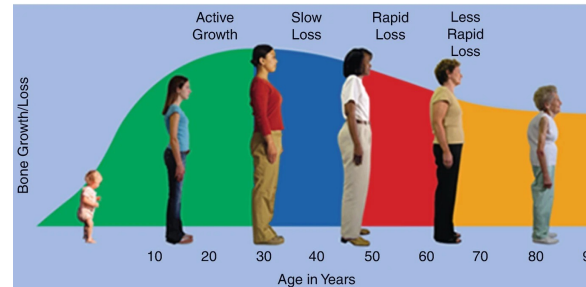


*Changements corporels
au cours de l'âge*

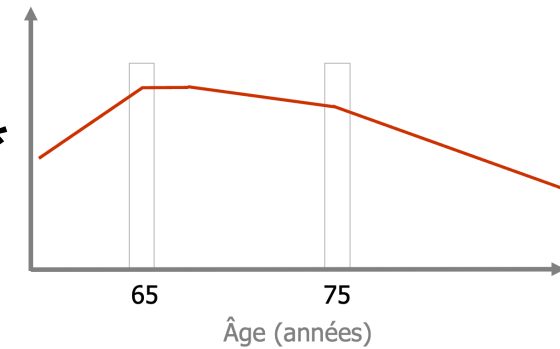


Composition corporelle

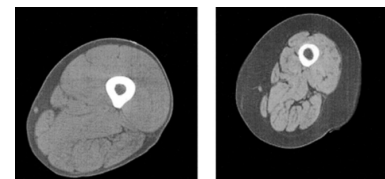
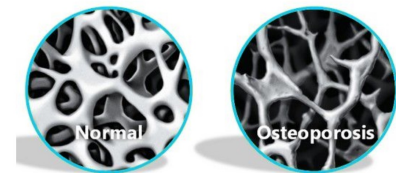
- ↓ taille

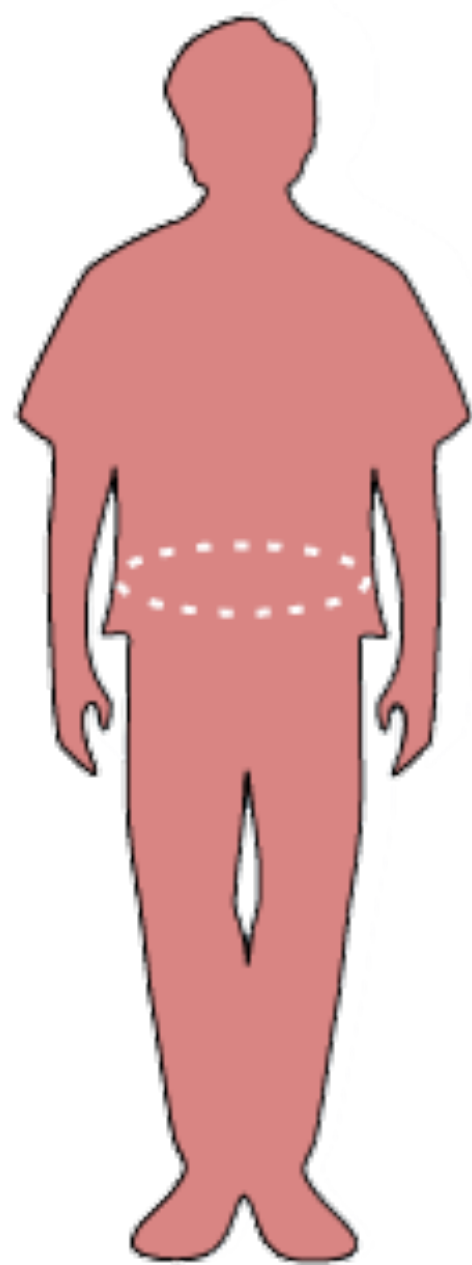


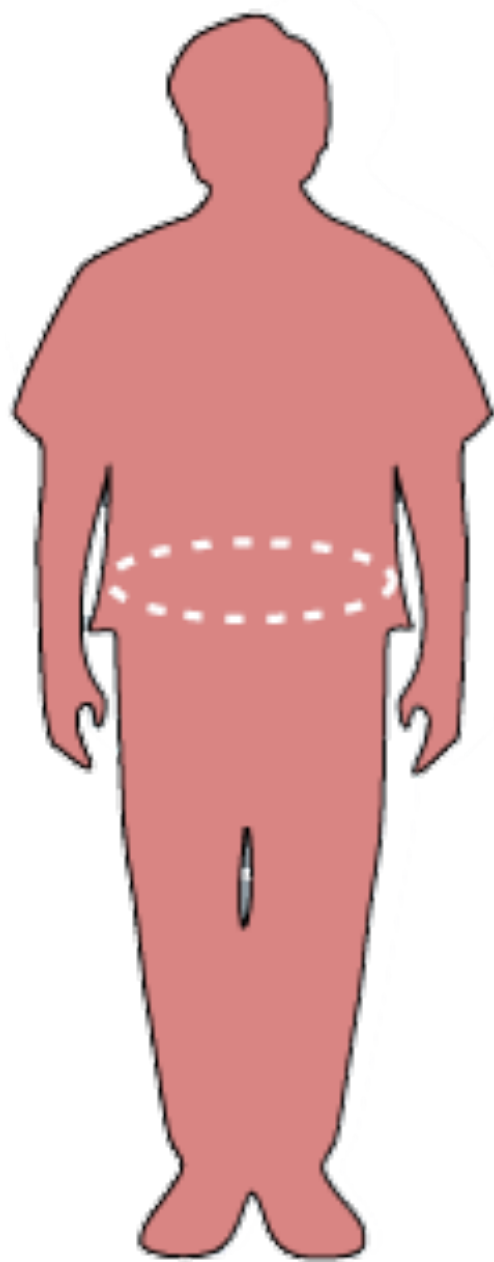
- ↓ poids après 75-80 ans*

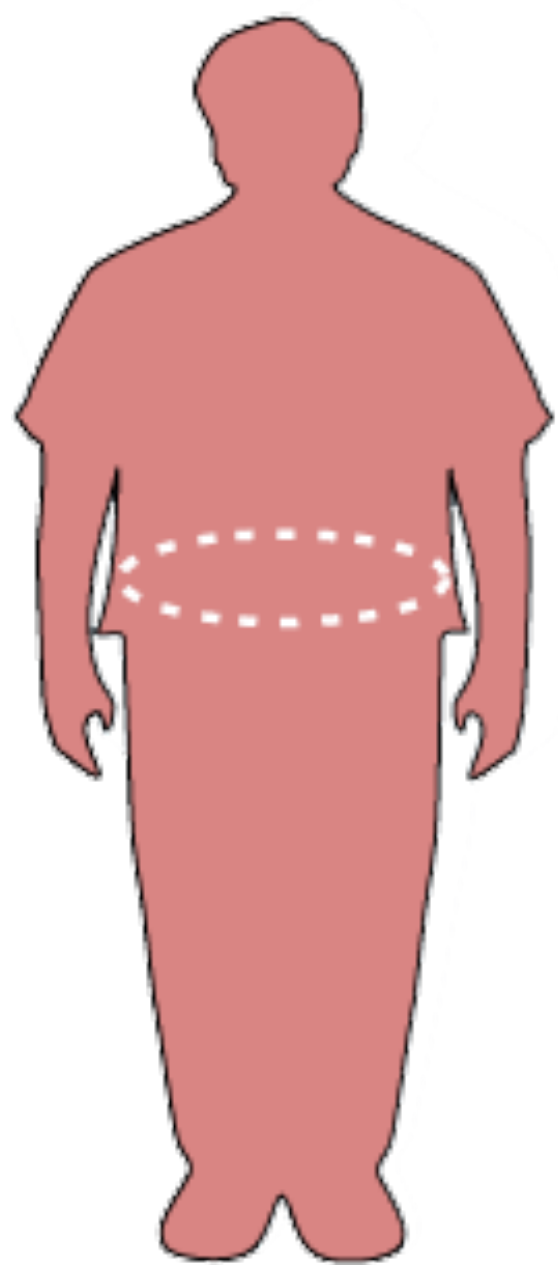


- Δ Compartiments corporels
 - ↓ masse maigre
 - ↑ masse grasse

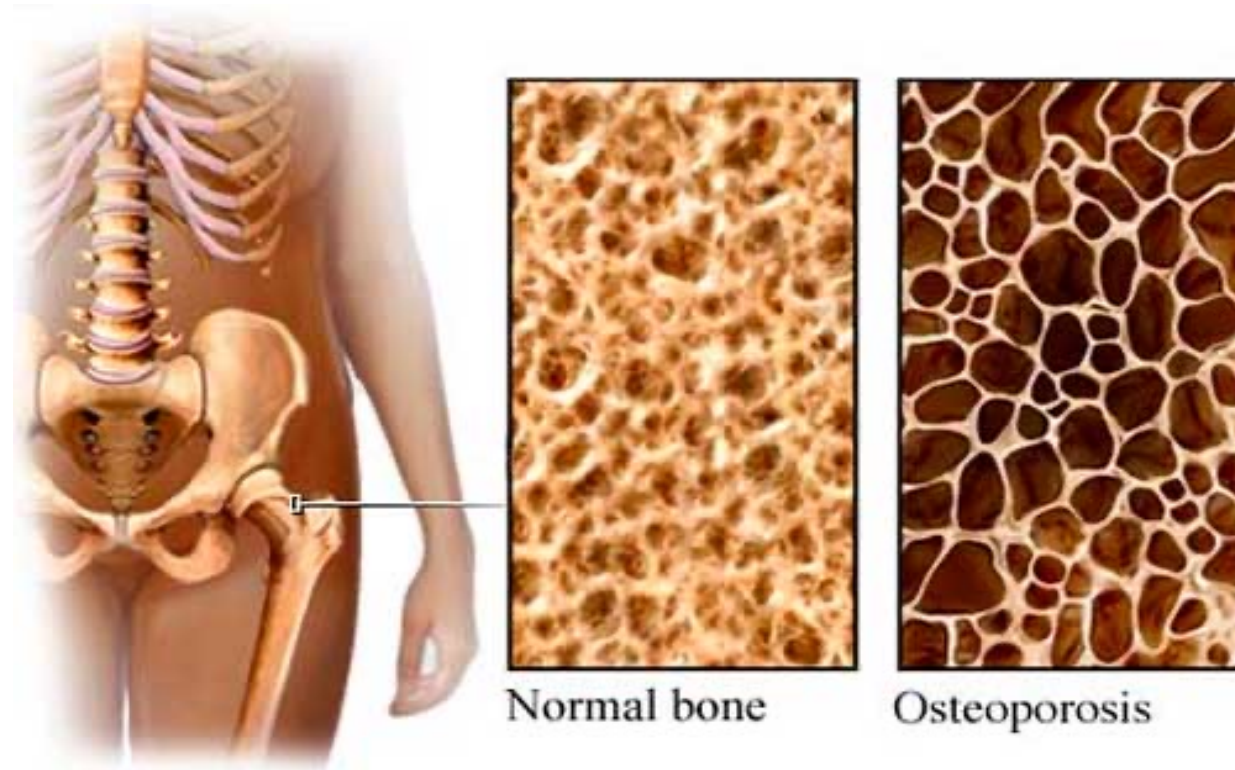








Ostéoporose



Quelques faits

- Affecte 2 millions de Canadien.nes **F: 1 sur 5**
H: 1 sur 3
- Fractures de la hanche sont associées à \uparrow risque de mortalité (20%)
 \uparrow risque d'invalidité (50%)

Perte de masse musculaire



Jeune, actif



Agé, sédentaire

Conséquences de ceci?

- ↓ Force musculaire
- ↓ Mobilité
- ↑ Vulnérabilité



Nous pouvons intervenir...



Guide
alimentaire
canadien

Bien manger. Bien vivre.



Savourez une variété d'aliments sains
tous les jours

Découvrez votre guide alimentaire au
Canada.ca/GuideAlimentaire



Canada

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2019 Pub. : 180635

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Fruits et légumes



- Légumes frais, surgelés ou en conserve: 125 ml ($\frac{1}{2}$ t)
- Légumes feuillus:
Cuits: 125 ml ($\frac{1}{2}$ t)
Crus: 250 ml (1 t)
- Fruits frais, surgelés ou en conserve: 1 fruit ou 125 ml ($\frac{1}{2}$ t)
- Jus 100 % purs: 125 ml ($\frac{1}{2}$ t)

Produits céréaliers



- Pain: 1 tranche (35 g)
- Bagel: $\frac{1}{2}$ (45 g)
- Pita ou tortilla: $\frac{1}{2}$ (35 g)
- Riz, boulgour, quinoa cuits: 125 ml ($\frac{1}{2}$ t)

- Pâtes alimentaires ou couscous cuits: 125 ml ($\frac{1}{2}$ t)

- Céréales
 - Froides: 30 g
 - Chaudes: 175 ml ($\frac{3}{4}$ t)

Produits laitiers



- Lait ou lait en poudre: 250 ml (1 t)
- Lait en conserve (évacoré): 125 ml ($\frac{1}{2}$ t)
- Boissons de soya enrichie: 250 ml (1 t)
- Yogourt: 175 g ($\frac{3}{4}$ t)
- Kéfir: 175 g ($\frac{3}{4}$ t)
- Fromage : 50 g (1 $\frac{1}{2}$ oz)

Viandes et substituts



- Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits:
75 g (2 1/2 oz)/ 125 ml (1/2 t)
- Légumineuses cuites: 175 ml (3/4 t)
- Tofu: 150 g ou 175 ml (3/4 t)
- Oeufs: 2
- Beurre d'arachide ou de noix:
30 ml (2 c. à table)
- Noix et graines écalées : 60 ml (1/4 t)

Guide
alimentaire
canadien

Bien manger. Bien vivre.



Savourez une variété d'aliments sains
tous les jours

Découvrez votre guide alimentaire au
Canada.ca/GuideAlimentaire



Canada

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2019 Pub. : 180635

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Les oméga-3: Le poisson constitue, pour plusieurs raisons, le meilleur choix!

- Choisir des **poissons gras**:

- teneur plus élevée en oméga-3
- éléments cardio-protecteurs (antioxydants, protéines, sélénium)

- ✓ *Maquereau*
- ✓ Saumon frais ou *conserve*
- ✓ *Hareng*
- ✓ *Sardines*
- ✓ Thon frais ou en *conserve*
- ✓ Truite



Plusieurs d'entre eux sont peu coûteux!

- Évitez :

- poissons **frits** ou **préparés** (gras partiellement hydrogénés; gras trans)

Les lentilles, les pois cassés, les divers haricots secs, les pois chiches



- Très riches en fibres alimentaires :
 - de 11 à 16 g par 250 ml
 - Incontournables lorsqu'on parle de régularité
- Excellente source de protéines
- Renferment des sucres peu digestibles (oligosaccharides) qui contribuent à leurs bienfaits mais peuvent causer ballonnements et gaz.
 - Les intestins s'y adaptent progressivement et **ils sont peu coûteux !**
- Ajoutez-les dans vos recettes habituelles:
 - Des pois chiches dans une soupe aux légumes
 - Des lentilles dans votre sauce à spaghetti
 - Des haricots rouges dans votre salade de pâtes

Les courges: des petits délices à découvrir!

- Il en existe une multitude de variétés aux formes, grosseurs, couleurs et saveurs diverses
- Elles se conservent entre 30 et 180 jours, selon le type de courge
- Elles constituent une excellente source:

- Vitamine A
- Vitamine C
- Acide folique
- Acide pantothénique
- Potassium
- Cuivre



- Rehaussez la saveur de vos potages, ragoûts, couscous, currys et autres.
- Réinventez vos purées de pommes de terre ou vos desserts (tartes, gâteaux, muffins, biscuits, etc.) en y ajoutant des courges.

Les crucifères gagnent à être connus...

- Excellentes sources de: vitamines C et K et acide folique
- Bonnes sources de vitamine B et potassium.
- Ils contiennent des phyto-nutriments (isothiacyanates et glucosinolates). Ceux-ci sont actifs dans la prévention de certains cancers.

En profiter durant la saison d'abondance pour en faire provision pour le reste de l'année:

- Le chou-fleur et le brocoli se congèlent après avoir été **blanchi trois minutes** à l'eau bouillante et se conservent ainsi jusqu'à 1 an.
- Choux de Bruxelles: Se congèlent entiers une fois blanchis pendant 3 min pour les petits choux ou 5 min pour les gros; ils se conservent pendant 1 an



Le tofu: un aliment versatile

- Dans une portion de 100 g (3 ½ oz) de tofu **ferme** préparée avec du sulfate de calcium:

- **2 fois plus de protéines et presque autant de calcium qu'une tasse de lait!**



- Le tofu **ferme** ou **extra ferme**, ajouter dans:

- les sautés de légumes
 - les soupes
 - les sauces (spaghetti)
 - le pain de viande



- Le tofu **soyeux**, incorporer dans:

- la préparation de sauces lisses
 - trempettes
 - desserts crémeux
 - boissons fouettées
 - potages



Les protéines



LES PROTÉINES : DES ALLIÉES POUR VIEILLIR EN SANTÉ!



TRUCS POUR STIMULER VOTRE APPÉTIT et combler vos besoins en protéines

- Mangez des aliments que vous aimez, **faciles à préparer**.
- Mettez de la **couleur** dans votre assiette : un beau plat, c'est toujours plus appétissant.
- Mettez sur le **plaisir** en mangeant : écoutez de la musique, dressiez une belle table, cuisinez en bonne compagnie, mangez avec des amis, sortez au resto.
- Consommez trois repas par jour, à des **heures régulières**.
- Mettez sur les protéines à **chaque repas**.
- Prenez des **collations** riches en protéines.
- Marchez, dansez, nagez : **l'activité physique** ouvre l'appétit.

Au déjeuner : des protéines pour partir du bon pied



Lait • ajoutez-en plus dans votre café • préparez votre gruau avec du lait • accompagnez votre repas d'un verre de lait nature ou au chocolat ou d'une boisson de soya enrichie • buvez le lait qui reste au fond de votre bol de céréales • si vous ne tolérez pas le lait, essayez celui sans lactose

Œufs • cuisinez-les tournés, brouillés, pochés, à la coque ou en omelette

Yogourt • consommez-le seul, avec des fruits, des noix ou des céréales • si vous avez peu d'appétit ou que vous êtes pressé, prenez un yogourt à boire • découvrez le yogourt grec qui contient 2 fois plus de protéines que les yogourts ordinaires

Fromage • essayez différentes variétés comme le cottage, très riche en protéines et facile à mastiquer • sachez que le fromage à la crème et le fromage fondu (ex. Cheez Whiz) ne contiennent presque pas de protéines

Beurre d'arachide ou d'amande • tartinez-le seul ou avec votre confiture préférée

Noix • ajoutez-en à vos céréales et yogourts



Pour combler vos besoins en protéines, consommez chaque jour :

- 3 portions de lait et substituts
- 2 portions de viandes et substituts



LES PROTÉINES : UNE PRIORITÉ À CHAQUE REPAS

Le corps n'a pas de grandes réserves de protéines, d'où l'importance d'en consommer à chaque repas, y compris au déjeuner.

Les protéines sont importantes pour assurer le bon maintien de vos **muscles** et la solidité de votre **squelette**, pouvant ainsi mieux vous protéger contre les **chutes** et leurs conséquences fâcheuses. Elles contribuent aussi à un bon **système immunitaire**, en augmentant votre résistance aux infections.



Un poids stable, c'est gagnant

Plus vous avancez en âge, plus il est important de **maintenir un poids stable**. Si vous perdez ou gagnez du poids involontairement, mentionnez-le à votre médecin.

Bouger, c'est la santé

Trouvez une activité que vous aimez. **Demeurer actif** en vieillissant permet de prévenir plusieurs maladies et d'améliorer votre force musculaire, tout en prolongeant votre autonomie et votre qualité de vie.



Au dîner et au souper : des protéines pour éviter les pannes d'énergie

Viandes, volailles, poissons et fruits de mer • consommez une portion équivalente à la paume de votre main • si vous avez de la difficulté à mastiquer, achetez de la viande ou de la volaille hachée et pensez plus souvent aux poissons et aux œufs

Œufs • mettez-en au moins 2 dans vos sandwichs et omelettes • cuits à la coque, ils se conservent une semaine au réfrigérateur



Poissons en conserve (ex. : thon, saumon, sardines) • faciles et rapides à préparer, goûtez aux variétés aromatisées commerciales telles que citron et poivre, aneth et sauce tomate

Tofu et légumineuses (ex. : pois chiches, haricots rouges, lentilles) • ajoutez-en à vos soupes aux légumes, plats mijotés, salades et sauce tomate

Fromage • mettez-en sur vos légumes et dans vos plats (ex. : soupes, salades, sandwichs aux tomates, omelettes, pâtes)

Lait • ajoutez-en à vos potages • terminez le repas par un dessert au lait fait maison (ex. : tapioca, pouding, blanc-manger) • buvez un verre de lait ou une boisson de soya enrichie • ajoutez du lait écrémé en poudre à vos aliments (ex. : potages, purée de pommes de terre, yogourts, céréales froides ou chaudes)

Lorsque vous mangez une soupe aux légumes ou aux nouilles en guise de repas, ajoutez-y des protéines : boeuf, poulet, crevettes, palourdes, œuf battu, haricots rouges, lentilles, tofu, etc.



Aux collations, n'oubliez pas les protéines

Si vous avez peu d'appétit, prenez des **collations riches en protéines** • un bol de yogourt grec ou de fromage cottage accompagné de fruits • un morceau de fromage • des noix (gardez-en toujours sous la main) • un lait battu (mélangez du lait, du yogourt et des fruits) • une tasse de lait chaud aromatisé de miel



La vitamine D et le calcium



Synthèse de vitamine D au cours de l'année



Sources alimentaire de vitamine D



Saumon grillé ou poché
600-1040 UI (100 g)



Thon rouge grillé
920 UI (100g)



Sardines de l'atlantique,
en conserve
80 UI (100g)



Huîtres crues ou
cuites à la vapeur
320-800 UI (2 à 4 moyennes)



Champignons shiitake, séchés
600 UI (10)



Oeufs de poule, jaune
seulement, cru
120 UI (2-4 gros jaunes)



Lait de vache de 0-3.25%
120 UI (250 ml)

Recommandations

51-70 ans: 600 UI

>70 ans : 800 UI



Boisson de soya ou de riz, enrichie
80 UI (250 ml)



Margarine molle
40 UI (10g)

Sources alimentaire de calcium



Tofu (préparé à partir de calcium)
315 mg (90g)



Saumon en conserve
211 mg (100g)



Fromage cheddar
361 mg (50g)



Lait
301 mg (250 ml)



Boisson, soya, enrichie
321 mg (250 ml)



Yogourt aux fruits
173 mg (125 ml)



Kéfir
134 mg (125 ml)

Recommandations

51-70 ans: H 1000; F 1200 mg
>70 ans : H & F 1200 mg



Amandes
70 mg (24 unités)



Brocoli
72 mg (250 ml)

Qu'en est-il des suppléments...



Les suppléments

- Privilégier les multi-vitamines/minéraux (1/jour)
- Limiter les suppléments uniques sauf :
→ Vitamine D: 400 UI



Une saine alimentation pour les aînés



Découvrez pourquoi une saine alimentation est essentielle pour les aînés.

- **Savourez une variété d'aliments santé**
- **Buvez de l'eau**
- **Faire les courses pour 1 ou 2 personnes**
- **Cuisiner pour 1 ou 2 personnes**
- **Mangez en compagnie d'autres personnes**
- **Faites des provisions en cas d'urgence**
- **Consultez les ressources disponibles dans votre communauté**

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/aines/>

- Alimentation variée
- Plaisir



- Convivialité



PA qui mangent seules: ↓ variété, ↓ qté aliments et ↓ choix santé

Stimuler l'appétit

Principes généraux

- Prendre l'air avant les repas
- Repas faciles à préparer (recettes simples, 1 ou 2 portions)
- Éviter de grignoter entre les repas
- Rehausser la saveur des plats avec des assaisonnements: fines herbes, épices, huiles aromatisées et autres condiments

Considérations spécifiques

- **Le matin:** déjeuner avant de prendre le café ou le thé pour ne pas remplir l'estomac; débuter avec un fruit ou jus de fruit
- Éviter les « calories vides »



Ressources d'aide alimentaire

Pour obtenir des renseignements sur l'aide offerte à domicile (ex : aide à la préparation des repas, popote roulante, etc.)

Vous pouvez consulter :

- Info santé
- Votre médecin de famille
- Votre CLSC
- Votre agence de la santé et des services sociaux
- L'Association canadienne de soins et de services communautaires: <https://cdnhomecare.ca/?lang=fr>
- Entreprises privées: "Soins à domicile », etc





Être actif...





30-60 minutes activité/jour
→ 2 épisodes/sem de 15-20 min
de musculation

Exercices

Haut du corps



Exercices

Bas du corps



Jouir de tout...

*tout en sachant garder le sens
de la mesure...*



*Bon appétit et à
votre santé!!!*



*Remerciements
Sylvie Roy Dt.P.*