Nutrition Series – Number 68j
French – February 2025

Avoir une saine alimentation et vieillir en bonne santé pour les adultes

Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

Pourquoi est-il important de bien manger en vieillissant?

Une bonne alimentation peut vous aider à rester en santé, fort et autonome en vieillissant, surtout lorsqu'elle est combinée à de l'activité physique. Une alimentation saine peut aider à:

- Prévenir et gérer des problèmes de santé comme l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie
- Renforcer le système immunitaire
- Maintenir des os et des muscles solides
- Favoriser la santé du cerveau
- Prévenir, ralentir ou réduire la fragilité. La fragilité correspond à une diminution des fonctions et de l'état de santé chez les personnes âgées. Elle peut rendre plus difficile l'exécution des tâches quotidiennes comme manger, se laver, aller aux toilettes et se déplacer. Elle peut aussi faire en sorte que de petites maladies comme la grippe aient des effets plus graves qu'à l'habitude
- Réduire le risque de chutes. Les chutes sont l'une des principales causes de décès et d'hospitalisations liés à des blessures chez les personnes âgées en Colombie-Britannique

À quels changements puis-je m'attendre en vieillissant?

Voici certains changements que vous pourriez remarquer en vieillissant :

- Une perte graduelle de masse musculaire et de force. Ce phénomène survient naturellement, parfois dès la quarantaine. Vous pourriez aussi observer des variations de poids. Être actif physiquement, manger des aliments nutritifs et consommer suffisamment de protéines peut aider
- Une diminution de l'appétit. Le fait de moins manger rend encore plus important le choix de collations et de repas nutritifs et agréables
- Une sensation de soif moins fréquente. Il est donc utile de prendre l'habitude de boire régulièrement afin de rester bien hydraté(e), même si vous n'avez pas soif
- Une tendance plus fréquente à la constipation. Les liquides, l'activité physique et les fibres peuvent aider

La capacité de votre organisme à utiliser ou absorber certains nutriments peut également changer. De plus, votre risque de développer certains problèmes de santé augmente avec l'âge.

Adopter de saines habitudes dès maintenant peut vous aider à gérer ces changements, à protéger et à promouvoir votre santé en vieillissant.

Quels nutriments sont importants en vieillissant?

Protéines

Les protéines aident à maintenir la masse musculaire et favorisent la récupération après une maladie ou une blessure. En vieillissant, il peut devenir plus difficile de combler vos besoins en protéines. Voici quelques conseils pour augmenter votre consommation:

- Ajoutez des haricots, des pois ou des lentilles en conserve à vos soupes, salades, sauces pour pâtes et ragoûts. Choisissez des options avec peu ou pas de sel ajouté
- Préparez un sauté avec du tofu ou d'autres aliments à base de soja comme le tofu, les fèves de soja, l'edamame ou le tempeh

- Utilisez du poulet effiloché, du porc, des tranches de viande maigre ou du poisson dans un sandwich ou un wrap
- Préparez des œufs durs pour vos collations de la semaine
- Savourez du yogourt avec des fruits ou ajoutez du yogourt nature dans une soupe ou un chili. Le yogourt grec est plus riche en protéines
- Utilisez du fromage cottage comme trempette pour les légumes tranchés ou garnissez-le de fruits frais ou en conserve
- Accompagnez vos craquelins ou votre pain grillé de fromage, de houmous ou de poisson en conserve
- Ajoutez du beurre de noix sur vos rôties ou à vos céréales chaudes
- Grignotez une poignée de noix, de graines ou d'edamame
- Buvez un verre de lait ou une boisson de soya enrichie non sucrée

Calcium

Le calcium est important pour la santé des os, des dents, des muscles et des nerfs. Les femmes de 51 ans et plus et les hommes de 71 ans et plus ont besoin de consommer plus de calcium. Intégrez chaque jour plusieurs sources de calcium à votre régime alimentaire pour répondre à vos besoins. Parmi celles-ci, mentionnons:

- Les produits laitiers et les boissons végétales enrichies non sucrées
- Le tofu (vérifiez la liste des ingrédients pour voir s'il contient du calcium)
- L'edamame, les fèves de soya et les haricots blancs
- Les poissons et les crustacés comme les sardines, le hareng, le saumon en conserve avec arêtes, les crevettes et les palourdes
- Les légumes vert foncé comme le gombo, le bok choy et le chou frisé

Vitamine D

La vitamine D aide l'organisme à absorber et à utiliser le calcium pour garder des os, des dents et des muscles en santé. Santé Canada recommande aux adultes de 51 ans et plus de prendre un supplément quotidien de 400 UI de vitamine D, en plus de consommer des aliments qui en contiennent. Parmi les aliments riches en vitamine D, on trouve le saumon frais ou en conserve, le maquereau, le lait de vache, les boissons végétales enrichies, la margarine et le jaune d'œuf.

Fibres

Les fibres peuvent être solubles ou insolubles.

Les fibres solubles aident à réguler la glycémie et à réduire le taux de cholestérol sanguin. On les retrouve dans l'avoine, l'orge, les haricots, les pois, les lentilles, les noix, les graines ainsi que dans certains fruits et légumes.

Les fibres insolubles aident à prévenir la constipation. Elles se trouvent dans la peau des fruits et légumes, les grains entiers, le son de blé et les légumineuses.

Intégrez progressivement des fibres à votre alimentation pour éviter les gaz et les ballonnements. À mesure que vous augmentez votre apport en fibres, buvez beaucoup de liquides. L'action combinée des fibres et des liquides contribue à prévenir la constipation.

Bons gras

Les matières grasses fournissent de l'énergie, aident à absorber les nutriments et jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement du cerveau et des nerfs. Privilégiez les aliments qui contiennent des gras insaturés, tels que:

- Les poissons gras comme le saumon, le hareng, le maquereau et la truite
- Les noix, les graines et les produits à base de soya comme le tofu
- Les huiles comme l'huile d'olive, de canola, d'arachide, de tournesol, de carthame, de maïs, de soya et de lin

Eau

L'eau contribue à:

- Prévenir la déshydratation. La déshydratation peut nuire à la concentration et causer de la fatigue, des maux de tête, des étourdissements

et des évanouissements. Elle peut aussi augmenter le risque de chutes
- Réguler la tension artérielle
- Protéger et amortir les articulations et les organes
- Contrôler la température corporelle

En vieillissant, votre sensation de soif peut diminuer. Il est important de boire de l'eau tout au long de la journée, même si vous n'avez pas soif. D'autres liquides sains peuvent aussi contribuer à une bonne hydratation, notamment :

- Le café et le thé non sucrés
- Le lait non sucré à faible teneur en matières grasses et les boissons végétales enrichies comme celles à base de soya, d'avoine ou d'amande
- Les soupes à faible teneur en sodium

Une urine claire ou jaune pâle signifie généralement que vous êtes bien hydraté(e). Si votre urine est jaune foncé et a une forte odeur, vous avez probablement besoin de boire davantage.

Quelles habitudes alimentaires peuvent favoriser ma santé en vieillissant?

Il n'existe pas de régime alimentaire universel pour vieillir en santé. De nombreux styles d'alimentation peuvent contribuer à votre santé. Le Guide alimentaire canadien ainsi que les régime MIND, DASH et méditerranéen sont des exemples d'alimentation saine.

En général, visez à:

- Manger beaucoup de légumes et de fruits, en choisissant une variété de couleurs
- Consommer des sources de protéines à la plupart des repas et collations. Incluez chaque jour des options végétales comme les haricots, pois, lentilles, noix et graines
- Inclure des grains entiers et des bons gras à vos repas et collations

La plupart des personnes âgées ne consomment pas assez de légumes et de fruits. Voici quelques conseils pour en manger davantage:

- Garnissez vos céréales du matin, votre gruau ou votre yogourt de fruits frais, séchés ou congelés
- Ajoutez des légumes congelés ou en conserve à vos soupes, chilis, sauces pour pâtes et ragoûts
- Tartinez vos rôties de beurre de noix et de banane, ou d'avocat et de tomates cerises
- Conservez les légumes coupés au réfrigérateur et un bol de fruits sur le comptoir

Que dois-je limiter?

Limiter la consommation de sodium, de sucre, de gras saturés et d'alcool peut aider à prévenir ou à réduire le risque de maladies chroniques comme l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques et le diabète de type 2.

Si vous souffrez d'une ou de plusieurs maladies chroniques et souhaitez connaître les recommandations nutritionnelles adaptées à vos besoins, composez le **8-1-1** pour parler à un(e) diététiste autorisé(e).

Sodium

Vous avez besoin de sodium pour être en santé, mais en consommer en trop grande quantité peut augmenter le risque de maladies cardiaques et d'hypertension artérielle. La plupart des Canadiens et des Canadiennes consomment trop de sodium. La majeure partie provient des aliments transformés comme les produits de boulangerie, les soupes, le fromage, les collations salées, la charcuterie, les hot-dogs, les entrées et plats surgelés, les plats au restaurant, les sauces et les condiments. Pour réduire votre consommation de sodium:

- Limitez les aliments transformés riches en sodium. Consommez-les moins souvent et en plus petites quantités
- Utilisez le tableau des valeurs nutritives pour choisir des aliments à faible teneur en sodium
- Préparez souvent vos propres repas avec des ingrédients contenant peu ou pas de sodium ajouté
- Utilisez moins de sel pour assaisonner vos plats. Essayez plutôt l'ail, l'oignon, le gingembre, le citron, la lime, le vinaigre, les herbes et les

épices. Variez les combinaisons pour rendre vos repas intéressants. Cela peut également vous aider si votre sens du goût ou de l'odorat a changé

Sucre

Consommer trop d'aliments et de boissons sucrés peut vous rassasier et remplacer des aliments plus nutritifs. Une surconsommation peut également entraîner des problèmes dentaires comme les maladies des gencives, qui rendent difficile de manger et de savourer les aliments. Essayez de limiter:

- Les boissons aux fruits, les punchs aux fruits et les jus de fruits purs
- Les boissons sucrées, comme les cafés ou thés sucrés, le thé glacé, le chocolat chaud, les boissons gazeuses, les boissons sportives et énergisantes, les eaux gazeuses, le lait aromatisé, les boissons végétales et les boissons alcoolisées
- Les gâteaux, les biscuits, les muffins, le chocolat, les bonbons, la crème glacée, la pâte de fruit séchée et les céréales sucrées

Gras saturés

En ce qui concerne les gras, le type de gras consommé au fil du temps est plus important pour la santé que la quantité totale consommée. Limitez la consommation d'aliments riches en gras saturés pour réduire votre risque de maladie cardiaque, tels que:

- Les viandes grasses et la viande transformée
- Le yogourt, le fromage et la crème glacée riches en matières grasses
- Le saindoux, le ghee, le beurre, l'huile de palme, l'huile de coco et la margarine dure
- Les aliments frits

Alcool

Selon les Repères canadiens sur l'alcool et la santé, aucune quantité ni aucun type d'alcool n'est bon pour la santé L'alcool augmente le risque de chutes, de blessures et de nombreuses maladies chroniques, notamment les maladies cardiaques, le cancer et les maladies gastro-intestinales.

Même à faible dose, l'alcool peut altérer les fonctions cérébrales, l'équilibre, le temps de réaction et le jugement, et avoir des effets à long terme. Le vieillissement ralentit la capacité de l'organisme à métaboliser l'alcool, augmentant ainsi le risque de dommages.

Si vous buvez de l'alcool, songez à limiter votre consommation à un à deux verres par semaine pour diminuer les risques. Vous pouvez également envisager de vous abstenir de boire pour des bienfaits comme une meilleure santé générale et un meilleur sommeil.

Comment utiliser le tableau des valeurs nutritives pour choisir vos aliments?

La plupart des aliments emballés affichent un tableau des valeurs nutritives. Ces tableaux peuvent vous aider à choisir des produits nutritifs. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) indique si un aliment contient peu ou beaucoup de certains nutriments.

- 5 % VQ ou moins : peu
- 15 % VQ ou plus : beaucoup

Vous pouvez utiliser le % VQ pour choisir des aliments moins riches en sodium, en sucres et en gras saturés, et plus riches en nutriments essentiels comme le calcium et les fibres.

Le tableau indique également d'autres informations, comme la quantité de protéines par portion. Si vous voulez consommer plus de protéines, comparez des aliments similaires et choisissez celui qui en contient le plus pour une portion donnée.

Quels sont quelques conseils pour bien manger avec un budget limité?

Voici quelques conseils pour réduire le coût de votre épicerie:

- Privilégiez les produits en promotion en raison de leurs imperfections naturelles, comme des formes irrégulières ou de légères marques
- Consommez davantage de protéines végétales, généralement moins chères que la viande, le poisson et la volaille. Pour économiser

davantage, cuisinez des haricots secs et des lentilles plutôt que d'acheter des conserves
- Optez pour des légumes et fruits surgelés, en conserve ou séchés plutôt que frais. Ils peuvent être tout aussi nutritifs et frais. Si possible, privilégiez les produits sans sucre ni sel ajoutés
- Faites votre liste d'épicerie en consultant la circulaire hebdomadaire et en choisissant les articles en promotion
- Achetez des aliments en vrac ou en plus grandes quantités si le prix unitaire est inférieur. Demandez à vos amis ou à votre famille de partager des portions plus grandes si nécessaire
- Soyez créatif avec les restes pour éviter le gaspillage alimentaire

Que puis-je faire d'autre pour vieillir en santé?

Soyez actif au quotidien

L'activité physique régulière peut aider les personnes âgées à conserver leur autonomie. Elle peut aussi réduire le risque de chutes, de blessures liées aux chutes et de maladies liées à l'âge comme les maladies cardiaques et la démence.

Pour obtenir de l'aide concernant l'activité physique, composez le **8-1-1** pour parler à un(e) professionnel(le) de l'exercice qualifié(e).

Demandez de l'aide quand vous en avez besoin

Le vieillissement entraîne de nombreux changements qui peuvent rendre la vie plus difficile. Vous pourriez avoir du mal à:

- Acheter des aliments ou les préparer
- Manger (par exemple, avoir moins d'appétit, des difficultés à mâcher ou percevoir un changement du goût des aliments)
- Planifier la prise de vos médicaments et se souvenir des médicaments qui interagissent avec les aliments
- Maintenir un poids santé
- Trouver des occasions de socialiser. Bien manger, c'est aussi rendre les repas agréables. Manger avec d'autres peut aider

Composez le **8-1-1** pour obtenir de l'aide face à ces difficultés. Vous pouvez parler à un(e) diététiste, un(e) infirmière, un(e) professionnel(le) de l'exercice qualifié(e) ou un(e) pharmacien(ne).

Pour obtenir de plus amples renseignements

Manuel Alimentation et santé des aînés
https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/people/seniors/health-safety/pdf/hefs_french2016.pdf

Il contient des recettes, des conseils pour bien manger avec une maladie chronique, des renseignements sur les suppléments et plus encore.

Mangez sainement en respectant votre budget

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire/manger-favoriser/planification-repas-achats-epicerie/mangez-sainement-budget.html

Guide alimentaire canadien

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire.html

Outil d'auto-évaluation HealthyBC

www.healthlinkbc.ca/living-well/getting-older/healthybc-self-assessment-tool (en anglais seulement)

Questionnaire en ligne pour les personnes de 50 ans et plus, avec des liens vers des ressources pour vieillir en santé.