



Comprendre la dénutrition chez les personnes âgées

Leur santé, c'est l'affaire de tous! La collaboration entre organismes communautaires peut contribuer à prévenir collectivement la dénutrition pour améliorer le bien-être des personnes âgées. Toute personne qui gravite autour d'elles, incluant les bénévoles, peut en effet avoir un impact positif.

Trois fiches informatives ont été créées pour accompagner les organismes communautaires à repérer une situation inquiétante sur le plan nutritionnel et à savoir comment y faire face :

1

Cette fiche n°1 porte sur les **causes possibles et les conséquences de la dénutrition**;

2

La fiche n°2 porte sur les **signes d'alerte suggérant une possible dénutrition ou un risque de dénutrition, de même que sur la façon de les aborder**;

3

La fiche n°3 porte sur des **actions possibles pour les personnes âgées chez qui des signes d'alerte sont repérés**.

*« Rien ne remplace ces moments où des amis se retrouvent,
partagent leurs idées, leurs rêves, leurs repas ! »*

Amin Maalouf (1949 -)

Les choix et les préférences alimentaires vont varier selon notre milieu de vie, nos traditions ou nos coutumes familiales, religieuses et régionales.

Personne ne mange que pour combler sa faim. Prendre un repas en agréable compagnie devient une **activité sociale et culturelle**. Nous pouvons en retirer des **bénéfices** comme ressentir de la joie, du réconfort, de l'acceptation et de l'écoute. Le repas peut être un des grands plaisirs de la vie.

À RETENIR



Lorsque les personnes âgées ont la chance de prendre leurs repas en groupe ou en famille, ils mangent et boivent plus!

Devoir manger seul la plupart du temps met les personnes âgées à risque de manger insuffisamment, ce qui à long terme a des conséquences sur leur santé.

La tristesse, la dépression, l'isolement social et la solitude nuisent au désir de manger et ne font pas partie du vieillissement normal.



QU'EST-CE QUE L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE?

C'est l'incapacité de se procurer ou de consommer des aliments de qualité, ou en quantité suffisante, de façon socialement acceptable, ou encore l'incertitude d'être en mesure de le faire.

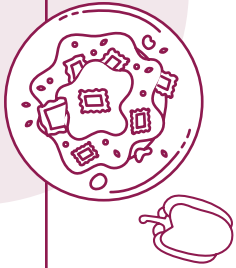
(Santé Canada, 2020, paragr. 1)¹



1 Santé Canada (2020, 18 février) Insécurité alimentaire des ménages au Canada : Survol. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/surveillance-aliments-nutrition/sondages-sante-nutrition/enquete-sante-collectivites-canadiennes-escc/insecurite-alimentaire-menages-canada-survol.html>

Il n'est pas normal que les personnes âgées...

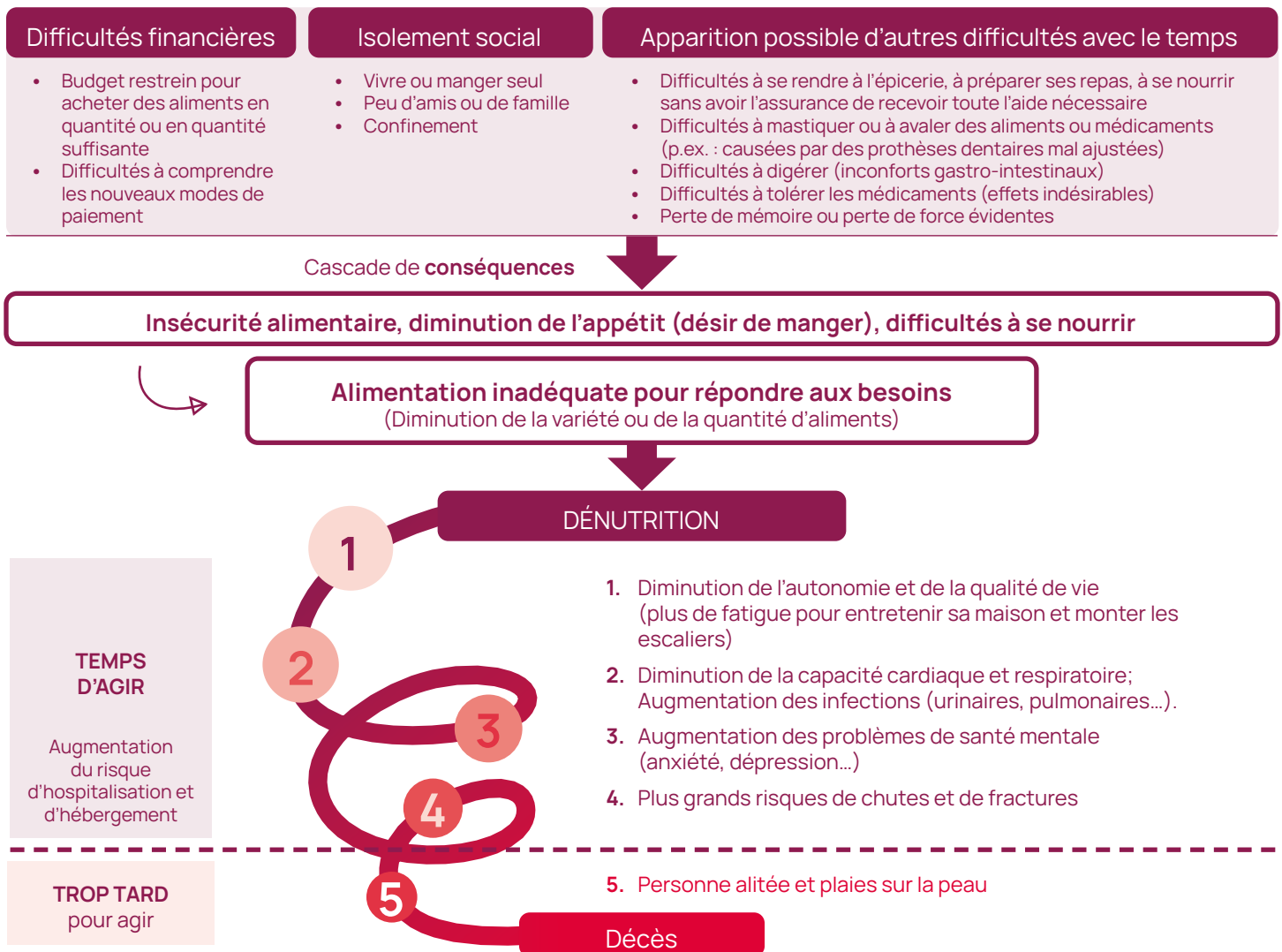
1. **perdent du poids en prenant de l'âge.** Toute perte de poids n'est pas souhaitable, même pour ceux qui semblent avoir un surplus de poids;
2. **mangent moins sous prétexte qu'ils bougent moins.** Au contraire, il faut manger autant, sinon MIEUX, pour conserver la force et les capacités physiques;
3. **évitent plusieurs catégories d'aliments ou limitent leur consommation à des aliments faciles à préparer** (p.ex. : rôties, céréales à déjeuner, biscuits). Cela peut conduire à une perte de poids et de masse musculaire non souhaitable;
4. **boivent peu.** Éviter de boire (p.ex. : pour éviter des fuites urinaires) peut entre autres augmenter le risque d'infections urinaires et de déshydratation qui peuvent à leur tour causer des problèmes de santé plus graves;
5. **évitent de bouger** sous prétexte qu'ils sont trop vieux ou qu'ils ont de la douleur.



CONNAISSEZ-VOUS LA SPIRALE DE LA DÉNUTRITION?

Cette image montre **trois situations bien distinctes de la vie** qui ont des **conséquences sur notre santé**, surtout chez les personnes âgées plus fragiles. Heureusement, lorsque ces personnes sont repérées à temps, leur descente dans la spirale peut être freinée, voire renversée, afin d'éviter un hébergement ou une hospitalisation.

Plus il y a de situations inquiétantes présentes, plus le risque de dénutrition augmente.



En partenariat avec :



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal



En collaboration avec :

211 Grand Montréal
Système alimentaire montréalais