



Insécurité alimentaire et dénutrition

Voici, pour commencer, quelques notions.

Définir l'insécurité alimentaire

« L'insécurité alimentaire 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.

L'insécurité alimentaire peut notamment s'expliquer par des difficultés à se déplacer ou une incapacité financière permettant d'assurer une alimentation adéquate.

Définir la dénutrition

La dénutrition est une problématique de santé découlant d'un apport insuffisant en calories et en protéines. Elle se manifeste notamment par une perte de poids et plus spécifiquement, par une perte de masse musculaire. Plus elle est sévère, plus les impacts sur les fonctions de l'organisme (par exemple, l'immunité) et l'autonomie de la personne seront grands. (Nancy Presse)

Bon accompagnement,

Les Petits Frères

Le concept de sécurité alimentaire²

- Chacun peut se procurer, en tout temps, une quantité suffisante d'aliments sains et nutritifs;
- L'accès physique et économique (pouvoir d'achat) à des aliments à un coût raisonnable est garanti;
- L'accès à une information simple, fiable et objective qui permet de faire des choix alimentaires éclairés est assuré;
- Les aliments sont obtenus par des moyens socialement acceptables et respectueux de la dignité humaine;
- La production, la distribution et la consommation des aliments reposent sur des valeurs sociales qui sont justes et équitables.



Bonnes pratiques

- Écouter attentivement avec empathie et respect;
- Observer discrètement l'environnement de la personne pour voir si des aliments sont disponibles et s'ils sont salubres;
- Aborder le sujet naturellement, en parlant de son souper et en posant des questions ouvertes. Par exemple, en lui demandant où elle fait ses courses, quel est son repas préféré, etc.
- Proposer d'aider à éplucher ou couper des légumes, ouvrir des boîtes de conserve et des pots à l'avance;
- Proposer de planifier des repas avec la personne;
- Cuisiner et/ou prendre un repas ensemble à l'occasion, si c'est possible;
- Échanger des souvenirs heureux à partir de recettes, de saisons, de fêtes dans l'année;
- Valider si la personne a des besoins de soins dentaires et en aviser son responsable ou les professionnels qui l'entourent;
- Informer la personne âgée des ressources existantes et offrir du support pour faire une démarche avec elle au besoin, même temporairement.



Attitudes à privilégier



- Gardez à l'esprit que votre présence et votre lien de confiance sont de précieux leviers pour aider la personne et l'informer des ressources spécialisées existantes;
- Partagez vos observations avant d'entreprendre des démarches. Vous n'êtes pas seul : votre responsable ou le personnel spécialisé vous guidera vers les ressources disponibles dans votre secteur afin de proposer des références à la personne aidée;
- En tout temps, respectez la dignité de la personne âgée ainsi que vos propres limites.



À éviter

- Juger la personne ou la situation;
- Blâmer ou confronter la personne;
- Imposer des aliments;
- S'improviser diététiste ou nutritionniste.

Pour aller plus loin

Au téléphone

Ressources alimentaires par région : 211
Ouvert 7/7 de 8h à 18h

L'APPUI : 1-855 852-7784
ou info-aidant@lappui.org

En ligne

Regroupement popotes roulantes,
<https://popotes.org/>

Banques alimentaires du Québec,
<https://banquesalimentaires.org/>

Le regroupement des cuisines collectives du Québec, <https://www.rccq.org/fr/>

Aide chez soi.com, <https://aidechezsoi.com/>

- 1 Santé Canada (2020, 18 février), *Insécurité alimentaire des ménages au Canada : Survol*, <https://bit.ly/insecurite-alimentaire-survol>
- 2 CIUSSS de la Capitale-Nationale, *Qu'est-ce que la sécurité alimentaire*, <https://bit.ly/concept-securite-alimentaire>