



Saine alimentation

Une saine alimentation est essentielle pour vieillir en santé, préserver son autonomie et sa qualité de vie.



Ingrédients

- **Favorisez une alimentation équilibrée au quotidien et tentez de varier, en consommant chacun des groupes suivants :**
 - Fruits et légumes de votre choix : frais ou congelés, visez plusieurs couleurs;
 - Aliments protéinés : viandes, noix, œufs, légumineuses, fromage;
 - Produits céréaliers à grains entiers : pain brun, céréales, quinoa, orge, etc.
- **Utilisez l'eau comme boisson de premier choix. Les boissons sucrées gazeuses contiennent des sucres ajoutés et le jus de fruits contient des sucres libres, moins bons pour la santé que les sucres naturellement présents dans les fruits ou autres aliments non transformés;**
- **Assurez un apport suffisant en calcium, vitamine D (lait) et oméga-3 (poissons);**
- **Utilisez différentes stratégies :**
 - Mangez de petits repas réguliers entrecoupés de collations;
 - Mangez en compagnie d'autres personnes, lorsque possible;
 - Faites des provisions en cas d'imprévu.

Portrait

- Environ une personne aînée sur quatre mange assez de fruits et légumes chaque jour.
- Plus d'une personne aînée sur deux consomme au moins une boisson sucrée par jour. Cela inclut notamment les boissons gazeuses, les jus à saveur de fruits, les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes.
- Trois personnes aînées sur 100 rapportent une insécurité alimentaire, soit le manque d'accès à une alimentation suffisante et de qualité.
- 7 % des personnes de 12 ans et plus vivent dans des ménages concernés par l'insécurité alimentaire.



Comment passer à l'action

Planifiez vos achats en consultant les promotions et en faisant une liste. Choisissez des aliments variés, sains et que vous aimez pour vous faire plaisir. Si vous avez des difficultés à vous déplacer ou acheter des aliments, utilisez les services communautaires (centre d'action bénévole, cuisines collectives) ou demandez de l'aide aux proches, lorsque possible. Plusieurs épiceries ont un service de livraison.

Si l'envie de cuisiner est moins présente : achetez des plats préparés (y ajouter un peu plus de légumes si possible), utilisez les services de traiteurs ou de popote roulante. Du mieux possible, intégrez les ingrédients clés d'une alimentation saine pour préserver votre santé.

Profitez des occasions spéciales pour cuisiner ensemble, s'entraider et partager des savoirs culinaires intergénérationnels et interculturels.

INITIATIVE INSPIRANTE

Coopérative du Grand-Bois

À Saint-Étienne-de-Bolton, la COOP du Grand-Bois offre un service de popote roulante pour les personnes de 65 ans et plus, les personnes en perte d'autonomie et les personnes en situation de précarité. Les repas préparés sont nutritifs, abordables et livrés. En plus de briser l'isolement, ce service en milieu rural aide les personnes à vieillir dans leur milieu de vie, leur village. Le nombre de repas livrés a dépassé les attentes et le service est en croissance. Plus de 80 bénévoles sont actifs à la COOP. Cette communauté serrée est un organisme de bienfaisance enregistré qui reçoit de nombreux dons pour fonctionner, notamment de Moisson Estrie et de fermiers et agriculteurs qui ont des surplus.

Coopérative du Grand-Bois : <https://www.coopdugrandbois.com/>



Rôle de la santé publique

La santé publique soutient les initiatives et politiques publiques visant la création d'environnements favorables à la saine alimentation auprès de toute la population, dont les personnes âgées, par la mobilisation, la concertation et le partenariat avec les acteurs collectifs et l'accompagnement de démarches de communautés nourricières.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Diminution des risques de maladies
- Diminution du risque de chute par l'augmentation de la force musculaire et osseuse
- Apport d'énergie et de nutriments essentiels au maintien de la santé



Santé psychologique

- Amélioration du bien-être et de l'humeur
- Insécurité alimentaire : le manque d'accès à une alimentation suffisante et de qualité peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale, tels que le stress, l'anxiété et la dépression



Santé cognitive

- Réduction du risque de déclin cognitif et de maladies neurodégénératives



Santé sociale

- Développement de liens sociaux et augmentation du sentiment d'appartenance par le partage de repas



Vision d'avenir

Plusieurs initiatives estriennes améliorent l'accès de proximité aux aliments frais, durables et abordables, en faveur d'une santé collective et du plaisir de manger.

Le partage d'un repas est favorisé par des communautés estriennes innovantes et rassembleuses.



Pour aller plus loin

- Quelques idées vous permettant de conserver de saines habitudes alimentaires en vieillissant tirées du Guide alimentaire canadien : [Une saine alimentation pour les aînés](#).
- Conseils sur les achats à l'épicerie et la prise en charge de certains problèmes de santé, idées pour vous permettre de manger santé plus facilement : [Alimentation des aînés et Guide vers une saine alimentation pour les adultes âgés](#) (Diététistes du Canada 2012).
- Pour améliorer vos habitudes de vie de façon saine et durable avec un accompagnement personnalisé : <https://luciapp.ca/fr/public/dashboard/home/detail>.
- Pour repérer et prévenir la dénutrition chez les personnes âgées, le site REPAS, issu de la recherche et coconstruit avec les partenaires et des citoyens, a pour objectif d'informer, d'orienter vers les risques de dénutrition et <https://repas.info>.