



N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Maintenir un régime alimentaire sain

Une alimentation saine contribue à maintenir ou à améliorer la santé en fournissant tous les éléments nutritifs et l'énergie dont le corps a besoin tout au long de la journée. Bien s'alimenter, c'est important à tout âge, mais le maintien d'un régime alimentaire bien équilibré est particulièrement important pour les personnes âgées.

Notre corps a besoin de moins de nourriture et de calories à mesure que nous vieillissons, mais dans le cas de certaines vitamines et de certains minéraux, il a besoin de la même quantité, voire davantage. Si nous ne faisons pas attention à ce que nous mangeons et buvons en vieillissant, notre vie quotidienne peut s'en trouver négativement affectée.

Calcium

Le calcium contribue à ralentir la perte osseuse, réduisant ainsi le risque de fracture. Cependant, avec l'âge, l'organisme absorbe le calcium de manière moins efficace. Pour pallier ce problème, il est recommandé aux personnes âgées de consommer des aliments riches en calcium. Par exemple :

- Produits laitiers : lait, yogourt, fromage
- Boissons au soja, aux amandes et au riz enrichies en calcium
- Légumes à feuilles vertes foncées (chou frisé, brocoli)
- Poissons aux arêtes molles comestibles (saumon ou sardines en conserve)

Conseils en matière de nutrition

Veillez à ce que votre régime alimentaire soit bien équilibré et qu'il comprenne des aliments des trois groupes recommandés par le Guide alimentaire canadien (produits à base de céréales complètes, fruits et légumes et aliments protéinés). En plus, nous vous encourageons à prendre les mesures suivantes :

- Essayez de manger à des heures régulières. Prévoyez prendre trois repas et une à trois petites collations par jour.
- Évitez de sauter un repas, surtout le petit-déjeuner; cette pratique augmente la difficulté d'obtenir tous les nutriments nécessaires pour la journée.
- Si vous pensez que vous mangez moins ou que vous n'avez pas beaucoup d'appétit, vérifiez votre poids ou regardez si vos vêtements, bijoux ou ceintures sont moins serrés que d'habitude.

Gardez à l'esprit que perdre du poids rapidement n'est pas sain et peut nuire à la santé des muscles et des os, ce qui augmente le risque de chutes et d'accidents liés aux chutes.

Conseils en matière d'hydratation

En vieillissant, la sensation de soif diminue et l'organisme a tendance à emmagasiner moins d'eau. Certains médicaments peuvent aussi modifier la capacité du corps à retenir les liquides. Ces facteurs peuvent conduire à la déshydratation. Qu'elles aient soif ou non, les personnes âgées peuvent avoir besoin de boire régulièrement, particulièrement pendant les mois chauds de l'été. De plus, il est recommandé aux personnes âgées de prendre les mesures suivantes :

- Essayez d'abord d'étancher votre soif avec de l'eau. Cependant, n'oubliez pas que le jus, le lait, le thé et le café comptent également dans votre consommation totale de liquide.
- Les personnes qui préfèrent les aliments salés peuvent consommer des soupes chaudes. Un bouillon chaud de poulet, de bœuf ou de légumes peut être une source réconfortante de liquides et d'électrolytes importants.
- Comme l'alcool déshydrate le corps, buvez de l'eau ou une autre boisson non alcoolisée entre chaque consommation de boisson alcoolisée.

Consulter un professionnel

Consultez un professionnel de la santé qualifié si vous avez besoin de discuter des points suivants :

- Sensation de fatigue inhabituelle, d'étourdissement ou de vertige
- Perte de poids trop rapide, surtout sans effort
- Besoin d'aide pour améliorer votre régime alimentaire

NOTE : Suivez toujours les instructions précises fournies par votre médecin traitant ou votre diététiste.

SCANNEZ pour le site Web



Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à www.trouverlequilibrenb.ca