



## Vieillir en santé

### Alimentation

# Prévenir la perte de poids en vieillissant

#### Ce document s'adresse :

- aux personnes âgées
- à l'entourage de ces personnes

#### Ce document sert à :

- **S'informer** des choix disponibles pour maintenir notre poids
- **S'informer** des avantages et inconvénients de ces choix
- **Faire un choix** qui respecte nos priorités
- Préparer les personnes âgées et leurs proches **à discuter de ces choix**

## L'alimentation et l'appétit

Une alimentation saine et suffisamment abondante contribue à la santé. Elle aide à conserver la vigueur, l'indépendance et la qualité de vie.

Une alimentation saine et suffisamment abondante :

- Apporte toute l'énergie nécessaire pour réaliser nos activités
- Contribue à nous protéger des maladies du cœur et du diabète
- Contribue à conserver nos muscles et nos os, ce qui aide à prévenir les chutes et les fractures.

### La sous-alimentation

La sous-alimentation se produit lorsqu'on ne mange pas assez pour combler nos besoins. Elle peut entraîner un déclin de la force musculaire et affecter notre capacité à accomplir les tâches quotidiennes, comme se déplacer ou s'habiller. Une perte de poids importante et prolongée peut nous rendre plus susceptible d'attraper des infections, et même causer l'hospitalisation et le décès.

Vieillir ne devrait pas causer de perte d'appétit. Si on perd l'appétit de manière prolongée, on devrait tenter de trouver la cause pour y remédier. Consulter un professionnel peut aussi être envisagé.

### Qui pourrait considérer faire des changements pour éviter la sous-alimentation?

Toutes les personnes âgées de plus de 65 ans gagnent à poser des gestes pour éviter la sous-alimentation.

C'est encore plus profitable...

Si vous avez :

- une perte de poids involontaire
- une perte d'appétit
- des difficultés à avaler (par exemple s'étouffer, tousser ou baver en mangeant).

Si vous souffrez de :

- problèmes de dentition
- de constipation
- de troubles de mémoire et d'attention
- de douleurs aiguës ou chroniques
- de dépression ou d'un autre problème de l'humeur.

Si vous n'avez pas facilement accès à l'épicerie, parce que :

- l'épicerie est loin de votre domicile
- il n'y a pas de transport public pour aller à l'épicerie
- le coût du transport public pour aller à l'épicerie est élevé.

Si vous vivez une situation personnelle comme :

- un deuil
- résider et manger seul
- un manque de connaissances en cuisine
- des difficultés financières.



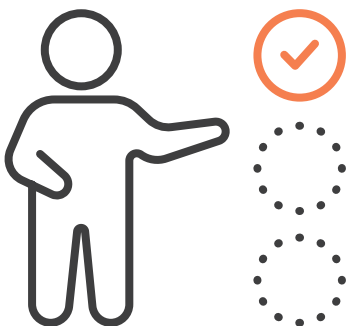
# INTRODUCTION

Pour qui et pourquoi ?

## Les conséquences d'une perte de poids

Les personnes âgées qui perdent plus de 5 kg en une année :

- Risquent plus d'être admises en centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou en résidence pour personnes âgées
- Courent de plus grands risques de chute
- Sont moins indépendantes dans leurs activités de tous les jours.



### Tenir compte de vos priorités

Selon vos priorités, vous pouvez choisir ou non d'entreprendre un changement. Ce choix vous appartient, car :

- Plusieurs moyens sont disponibles pour prévenir votre perte de poids.
- Ces changements peuvent avoir des effets positifs ou négatifs. C'est difficile de prédire leurs effets sur vous.
- Un changement à vos habitudes de vie sera plus facile si vous l'avez choisi vous-même.



# PRIORITÉS





Exercice de clarification

## Augmentez votre poids tout en respectant vos priorités

Cochez ce qui est le plus important pour vous. Ensuite, examinez les options qui y sont associées. ✓


### Augmenter mon poids

Vos options :

-  Suppléments alimentaires (page 5)
-  Livraison de repas à domicile (popote roulante) (page 7)
-  Hygiène des dents (page 8)
-  Conseils nutritionnels + suppléments alimentaires (page 6)




### Limiter les coûts

Vos options :

-  Surveiller votre poids sans faire de changement (page 9)



### Éviter les effets indésirables (nausées, diarrhée, fatigue, perte d'appétit, carie dentaire)

Vos options :

-  Surveiller votre poids sans faire de changement (page 9)
-  Livraison de repas à domicile (popote roulante) (page 7)
-  Hygiène des dents (page 8)





### Éviter de modifier mes habitudes alimentaires

Vos options :

-  Surveiller votre poids sans faire de changement (page 9)
-  Hygiène des dents (page 8)

### Éviter les menus répétitifs

Vos options :

-  Conseils nutritionnels + suppléments alimentaires (page 6)
-  Hygiène des dents (page 8)
-  Suppléments alimentaires (page 5)
-  Surveiller votre poids sans faire de changement (page 9)

### Autre :

Indiquez les options pour augmenter votre poids qui permettent de respecter cette priorité :

---

---

---





## Suppléments alimentaires

Les suppléments alimentaires peuvent être pris comme aliments enrichis ou en liquide. Les aliments enrichis consistent à ajouter des oeufs, du lait ou de la poudre de protéines à vos repas habituels. Les suppléments liquides sont des boissons, ou laits frappés, enrichis en protéines et vitamines.

**Vous avez le goût d'essayer? Sachez que...** Vous pouvez prendre les suppléments liquides une à deux fois par jour, entre les repas. On peut aussi les prendre sous forme de concentrés, cinq fois par jour. Ils sont offerts sous diverses saveurs, comme le chocolat, la fraise, le caramel ou la vanille. Parmi les marques courantes on retrouve Boost et Ensure.

### AVANTAGES

#### ↑ Poids

Prendre des suppléments à base de protéines et d'acides aminés peut permettre d'augmenter le poids.

#### ↓ Réadmission à l'hôpital

Prendre des suppléments alimentaires peut diminuer les risques d'être réadmis à l'hôpital.

### ASPECTS PRATIQUES

#### Coûts à prévoir

Prendre des suppléments alimentaires peut représenter des coûts importants :

- Les suppléments alimentaires liquides coûtent environ 4\$ par jour (un paquet de 6 bouteilles de 235 mL coûte 12\$).
- Consommer des aliments enrichis deux fois par jour coûte environ 4\$ par jour (1 portion: 20g de poudre, 22\$ pour un contenant de 227 g).

#### Changement du goût des aliments

Les poudres protéinées peuvent changer le goûts de vos aliments.

### INCONVÉNIENTS

#### ↑ Effets indésirables

Prendre des suppléments alimentaires peut entraîner des effets indésirables comme : des nausées, de la diarrhée, de la fatigue, une perte d'appétit, des caries dentaires. Ces effets indésirables sont toutefois rares.

#### ↑ Interaction avec les médicaments

Les suppléments alimentaires peuvent interagir avec certains médicaments et diminuer leur efficacité. Le pharmacien peut vérifier les risques d'interactions et nous conseiller sur la manière de les éviter.



## Conseils nutritionnels + suppléments alimentaires

Consiste à recourir aux conseils de diététistes-nutritionnistes tout en prenant des suppléments alimentaires. Les conseils peuvent porter sur la santé générale ou sur la préparation des aliments.

**Vous avez le goût d'essayer? Sachez que...** Les conseils nutritionnels peuvent être offerts par téléphone ou en personne.

### AVANTAGES

#### ↑ Poids

Les conseils nutritionnels combinés à la prise de suppléments alimentaires peuvent augmenter le poids de personnes souffrant de sous-alimentation.

#### ↓ Mortalité

Recourir aux conseils d'un nutritionniste tout en prenant des suppléments alimentaires ne semble pas réduire le risque de décès. Toutefois, peu d'études existent sur ce sujet.

#### ↓ Réadmission à l'hôpital

Les conseils nutritionnels combinés à la prise de suppléments alimentaires réduisent les risques d'être réadmis à l'hôpital.

### INCONVÉNIENTS

#### ↑ Effets indésirables

Prendre des suppléments alimentaires peut entraîner des effets indésirables comme : des nausées, de la diarrhée, de la fatigue, une perte d'appétit, des caries dentaires. Ces effets indésirables sont toutefois rares.

#### ↑ Interaction avec les médicaments

Les suppléments alimentaires peuvent interagir avec certains médicaments et diminuer leur efficacité. Le pharmacien peut vérifier les risques d'interactions et nous conseiller sur la manière de les éviter.

### ASPECTS PRATIQUES

#### Coûts à prévoir

Prendre des suppléments alimentaires peut représenter des coûts importants :

- Les suppléments alimentaires liquides coûtent environ 4\$ par jour (un paquet de 6 bouteilles de 235 mL coûte 12\$).
- Consommer des aliments enrichis deux fois par jour coûte environ 4\$ par jour (1 portion: 20 g de poudre, 22\$ pour un contenant de 227 g).

## OPTIONS

Explorer les options



### Livraison de repas à domicile - Popote roulante

L'abonnement à une popote roulante permet de se faire livrer des repas à domicile. Les repas sont préparés de façon à correspondre aux besoins. Les meilleurs services présentent un choix de menus variés et permettent aussi de commander des hors-d'œuvre et des collations.

**Vous avez le goût d'essayer? Sachez que...** Les repas peuvent être congelés ou frais. La popote roulante peut être utilisée de manière plus ou moins intensive. Le service le plus intensif consiste à recevoir 3 repas et 2 collations par jour, à tous les jours. Le service le moins intensif consiste à recevoir 1 repas par jour, 5 jours par semaine.

#### AVANTAGES

##### ↑ Statut nutritionnel

La livraison de repas à domicile peut améliorer l'état nutritionnel.

##### ↓ Visites à l'urgence, admissions à l'hôpital & admissions dans un centre de soins de longue durée

La livraison de repas à domicile peut permettre d'éviter les visites à l'urgence, les admissions à l'hôpital ou les admissions dans un centre de soins de longue durée.

##### ↓ Mortalité

Le service de livraison de repas le plus intensif consiste à recevoir 3 repas et 2 collations par jour, à tous les jours. Ce type de service intensif améliore les chances de survie.

#### ASPECTS PRATIQUES

##### Coûts à prévoir

Les coûts de la livraison de repas à domicile dépendent de ce que vous commandez. Le prix varie entre 5,50\$ et 6,75\$ pour un repas complet, incluant soupe, repas et dessert. Ce type de dépense est admissible au crédit d'impôt pour le maintien à domicile d'une personne âgée.

##### Changement des habitudes alimentaires

Les repas livrés à domicile pourraient être différents de votre alimentation habituelle et ne pas convenir à vos goûts.

##### Difficultés à suivre un régime

Les repas livrés à domicile peuvent ne pas convenir à votre régime alimentaire. Par exemple, ils peuvent contenir plus de sel ou de gras.

##### Disponibilité

La livraison de repas à domicile n'est pas disponible partout.

##### Menus répétitifs

Les repas livrés à domicile peuvent sembler répétitifs.





## Hygiène des dents

L'hygiène des dents comprend le brossage des dents et l'utilisation de la soie dentaire. Elle demande aussi une évaluation régulière des dents dans un centre dentaire.

### AVANTAGES

#### ↑ Sécrétion de salive

Une bonne hygiène dentaire peut augmenter la sécrétion de salive.

#### ↑ Qualité de vie

Une bonne hygiène dentaire peut augmenter la qualité de vie.

### INCONVÉNIENTS

#### ↑ Anxiété

La visite d'une clinique dentaire peut causer de l'anxiété à certaines personnes.

### ASPECTS PRATIQUES

#### Déplacement

Pour avoir une consultation dentaire, il faut généralement se déplacer dans une clinique. Certaines personnes avec une mobilité plus réduite devront donc trouver des stratégies pour s'y rendre.

#### Coûts à prévoir

Le coût d'une consultation dentaire varie selon la clinique et les procédures. Par exemple:

- Un examen annuel et un nettoyage peuvent coûter entre 80\$ et 250\$
- Un plombage peut coûter entre 75\$ et 300\$

Certaines assurances privées peuvent rembourser ces frais.





## Surveiller votre poids sans faire de changement

Il est possible que vous préférerez ne rien changer pour le moment, c'est-à-dire : ne pas entreprendre de traitement, ne pas modifier vos habitudes de vie.

Si c'est votre cas, vous pouvez simplement surveiller de près l'évolution de votre poids. Il vous sera toujours possible d'entreprendre des changements plus tard.

### AVANTAGES

#### Éviter les efforts sachant que les résultats sont incertains

Entreprendre des changements pour limiter la perte de poids ne donne pas toujours de résultats. Cela peut être décevant. Ainsi, choisir de ne pas entreprendre de changements évite des déceptions lorsque cela ne donne pas de résultats.

#### ↓ Inconvénients associés aux options disponibles

Toutes les options disponibles pour limiter la perte de poids engendrent certains inconvénients. Ces inconvénients sont présentés dans les pages précédentes de ce document. Les personnes qui n'entreprennent aucun nouveau traitement ou qui n'apportent aucun changement à leur mode de vie n'auront aucun de ces inconvénients.

### INCONVÉNIENTS

#### ↑ Mortalité

Les personnes âgées ayant perdu du poids sont plus à risque de décéder.

#### ↓ Indépendance dans les activités quotidiennes

Certaines personnes âgées ont un poids insuffisant par rapport à leur taille. Ces personnes ont plus de chance de perdre leur indépendance dans les activités quotidiennes.

#### ↑ Admission à l'hôpital

Certaines personnes âgées ont un poids insuffisant par rapport à leur taille. Ces personnes ont plus de chance d'être admises à l'hôpital.

#### ↑ Chutes

Certaines personnes âgées ont un poids insuffisant par rapport à leur taille. Ces personnes ont plus de chance de faire une chute.

#### ↑ Admission en centre de soins de longue durée

Les personnes âgées ayant perdu du poids sont plus à risque d'être admises en centre de soins de longue durée.

# CHOISIR UNE OPTION

Quelle option préférez-vous ?

| Êtes-vous confortable avec votre décision ?  | OUI                   | NON                   |
|--|-----------------------|-----------------------|
| <b>S</b> Sûr de moi : Je suis certain du meilleur choix pour moi   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>U</b> Utilité de l'information : J'ai le sentiment d'avoir toute l'information nécessaire sur les bons et les moins bons côtés des options disponibles  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>R</b> Risques et bénéfices à balancer : J'ai le sentiment de savoir ce qui est important pour moi à l'égard des avantages et des inconvénients qui sont associés à entreprendre ou non l'une de ces options | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>E</b> Encouragement et soutien des autres : J'ai tout le soutien dont j'ai besoin pour faire mon choix.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

SURE TEST  
© O'CONNOR & LÉGARÉ 2008

## RESSOURCES

Pour connaître les ressources communautaires disponibles dans votre région :



**Composez le 211 ou visitez le site Internet [211quebecregions.ca](http://211quebecregions.ca)**

Le 211 réfère les personnes vers les ressources communautaires, publiques et parapubliques proches de chez eux. C'est un service gratuit, disponible partout au Canada.

Pour connaître les ressources disponibles sur Internet :



**Visitez le site [Vieillirensanté.ulaval.ca](http://Vieillirensanté.ulaval.ca) Section Alimentation**

Pour recevoir des conseils et être orienté vers les ressources de santé et services sociaux :



**Composez le 811**



# GLOSSAIRE

## Définitions

---

### État nutritionnel

L'état nutritionnel d'un individu est une caractéristique de la santé déterminée par les apports et les besoins en nutriments, ainsi que par la capacité à absorber et utiliser ces nutriments.



# À PROPOS DE CET OUTIL D'AIDE À LA DÉCISION

## Auteurs

- Anik Giguère, PhD\*
- Juliette Labelle
- Inheldia Cossu-Gbeto
- Charlotte Dupont
- Juliette Monette, Étudiante B.Psy

\*Pour plus d'information, contactez :  
[anik.giguere@fmed.ulaval.ca](mailto:anik.giguere@fmed.ulaval.ca)

## Références

Les sources scientifiques utilisées pour rédiger cet outil sont disponible sur le site [https://www.vieillirensante.ulaval.ca/fileadmin/documents/Alimentation\\_References.pdf](https://www.vieillirensante.ulaval.ca/fileadmin/documents/Alimentation_References.pdf).

## Niveau de lisibilité

Niveau moyen : primaire (Scolarius = 71);  
Niveau maximum : secondaire (Scolarius = 110)  
(<https://www.scolarius.com/>)

## Patients inclus

Plusieurs personnes ont contribué à la conception du modèle de la Boîte à décision : des professionnels de la santé, des personnes âgées et des proches aidants. Leur contribution s'est déroulée dans le cadre de projets de recherche.

**Graphisme** : Camille Lepage-Pérusse

**Services-conseils de réécriture en langage clair et simple** : [Autrement dit](#)

## Conflits d'intérêt et financement

### Aucun conflit d'intérêt à déclarer.

Le développement de cet outil a été réalisé grâce à l'appui financier du Fonds de recherche du Québec - Société et culture (FRQSC) et du Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées. Aucune des parties, que ce soient les organisations subventionnaires, les organisations affiliées et les auteurs, ne retire d'intérêts des décisions prises par les personnes âgées à la suite de leur utilisation de cette Boîte à décision.

**Version** : 2.0

**Date de publication** : Septembre 2021

**Date de la recherche bibliographique** :  
Avril 2020

**Prochaine mise à jour** : Avril 2023

© Université Laval, 2021

## Citer cet outil

A. Giguère, J Labelle, I Cossu-Gbeto, C Dupont, J Monette (2021). Alimentation: Prévenir la perte de poids en vieillissant [ Disponible en français ]. Outil d'aide à la décision de la série Boîte à décision. Disponible au <https://www.vieillirensante.ulaval.ca/>.

