

LOUISE LAMBERT-LAGACÉ et JOSÉE THIBODEAU

·:~::~: nutritionnistes ~::~:·

# Au menu des 65 ans » et plus »



Au menu  
des 65 ans  
↳ et plus ↳

Édition : Liette Mercier  
Design graphique : Ann-Sophie Caouette  
Infographie : Johanne Lemay  
Traitement des images : Johanne Lemay  
Révision : Jocelyne Dorion  
Correction : Odile Dallaser et Sylvie Massariol

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque  
et Archives nationales du Québec

O3-16

Imprimé au Canada

© 2016, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2016  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4019-1

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

**Pour le Canada et les États-Unis :**

**MESSAGERIES ADP inc. \***  
2315, rue de la Province  
Longueuil, Québec J4G 1G4  
Téléphone : 450-640-1237  
Télécopieur : 450-674-6237  
Internet : [www.messageries-adp.com](http://www.messageries-adp.com)  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.

**Pour la France et les autres pays :**

INTERFORUM editis  
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine  
94854 Ivry CEDEX  
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33  
Service commandes France Métropolitaine  
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00  
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28  
Internet : [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
Service commandes Export – DOM-TOM  
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 78 86  
Internet : [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
Courriel : [cdes-export@interforum.fr](mailto:cdes-export@interforum.fr)

**Pour la Suisse :**

INTERFORUM editis SUISSE  
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse  
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60  
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68  
Internet : [www.interforumsuisse.ch](http://www.interforumsuisse.ch)  
Courriel : [office@interforumsuisse.ch](mailto:office@interforumsuisse.ch)  
Distributeur : OLF S.A.  
Zl. 3, Corminboeuf  
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse  
Commandes :  
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33  
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66  
Internet : [www.olf.ch](http://www.olf.ch)  
Courriel : [information@olf.ch](mailto:information@olf.ch)

**Pour la Belgique et le Luxembourg :**

INTERFORUM BENELUX S.A.  
Fond Jean-Pâques, 6  
B-1348 Louvain-La-Neuve  
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20  
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24  
Internet : [www.interforum.be](http://www.interforum.be)  
Courriel : [info@interforum.be](mailto:info@interforum.be)

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt  
pour l'édition de livres – Gestion SODEC – [www.sodec.gouv.qc.ca](http://www.sodec.gouv.qc.ca)

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son



Conseil des Arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide  
accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du  
Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour  
nos activités d'édition.

LOUISE LAMBERT-LAGACÉ *et* JOSÉE THIBODEAU

*nutritionnistes*

Au menu  
des 65 ans  
↳ et plus ↳

 LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME

Une société de Québecor Média



*À Maurice, qui entame joyeusement  
son quatre-vingt-cinquième printemps*

*À Jacqueline, toujours si motivée à bien manger*



# INTRODUCTION

**Ce livre s'adresse aux personnes** de ma génération, les 65 ans et plus, hommes et femmes. Mon désir de partager mes connaissances et mes réflexions sur la nutrition, ses nouveautés et ses mythes, ne s'éteint pas. Je suis allergique à la retraite...

J'admets que mon objectif n'est pas de lutter contre le vieillissement, puisque vieillir veut dire vivre plus longtemps. Personne ne peut freiner l'addition des années, mais nous avons tous quelques options pour améliorer notre qualité de vie. L'alimentation adaptée à notre âge fait partie des outils à notre portée.

Je demeure convaincue que certains aliments favorisent la santé, tandis que d'autres lui nuisent. La science de la nutrition continue d'offrir de meilleures réponses à d'anciens problèmes. Les aliments les plus sains demeurent nos meilleurs alliés.

Louise Lambert-Lagacé



Chapitre 1

# Pourquoi manger un peu différemment à partir de 65 ans



**J'entends souvent dire** qu'il est normal de moins manger lorsqu'on vieillit. J'entends aussi que les papilles gustatives s'éteignent avec les années. Je fais la sourde oreille devant de tels propos parce qu'ils ne reflètent pas la réalité. Par ailleurs, il y a lieu de repenser son alimentation lorsqu'on avance en âge et d'y apporter quelques ajustements nutritionnels appropriés.

Des erreurs alimentaires, si minimes soient-elles, ne passent plus inaperçues lorsque les années s'additionnent. Les carences en protéines, en fibres, en vitamines et en minéraux laissent des traces qui peuvent miner l'énergie, réduire la force musculaire, diminuer la résistance à l'infection, ralentir la récupération, et j'en passe. Et malheureusement, de telles carences ne sont pas rares.

La bonne nouvelle est qu'il n'est jamais trop tard pour corriger de petites erreurs alimentaires et optimiser son état de santé. Mon expérience clinique m'a permis de vérifier les bénéfices de modifications alimentaires auprès de personnes en perte de vitesse ou aux prises avec une maladie chronique.

Qu'on ait 65, 75 ou 85 ans, il est toujours avantageux de mieux manger pour améliorer sa qualité de vie, et la route pour y arriver n'est pas si compliquée.

## VIEILLISSEMENT OU INFLAMMATION SILENCIEUSE?

Autrefois, il y avait moins de têtes blanches dans la société et moins de recherches sur la question du vieillissement. Aujourd'hui, il y a beaucoup de personnes âgées, mais le prolongement de la vie à tout prix n'est plus un objectif si les années additionnelles riment avec maladie et mal-être.

Les scientifiques ne se basent pas sur l'année de naissance, les cheveux blancs ou les rides pour évaluer l'état de santé d'une personne âgée. Ils définissent le vieillissement à l'aide de nouveaux marqueurs qui révèlent le degré d'inflammation de nos tissus.

L'inflammation est une réaction normale de l'organisme, un mécanisme de défense face à une agression causée par une infection, un stress, un environnement toxique, un excès de poids ou une alimentation déficiente. Ainsi, pour combattre une foule d'agresseurs qui surviennent au cours d'une vie, de petites réactions inflammatoires s'installent et finissent par grignoter nos tissus sains et accélérer le processus de vieillissement.

Certains scientifiques utilisent même le terme *inflammaging*, ou **inflammation silencieuse**<sup>1</sup>, pour parler de vieillissement. Plus il y a d'inflammation, plus l'organisme vieillit. Cette nouvelle façon de voir et les analyses qui s'y rattachent permettent de mesurer en profondeur l'effet des différents agresseurs sur l'ensemble des processus du vieillissement.

## À LA RECHERCHE D'UN MENU QUI RIME AVEC LONGÉVITÉ?

Qui n'a pas rêvé d'une jeunesse éternelle, d'une énergie sans faille, d'un esprit vif jusqu'à 100 ans et plus? Je fais partie de ceux et celles qui rêvent... et qui aimeraient prolonger leur vie en pleine forme le plus longtemps possible. Les pistes de solution envisageant l'alimentation comme facteur de longévité sont peu nombreuses, car la majorité des recherches s'est attardée au traitement de maladies qui écourtent la vie.

---

1. Les termes en gras soulignés sont définis dans un glossaire placé à la fin de cet ouvrage.

Quelques exceptions à la règle valent la peine d'être soulignées. Parmi celles-ci, certains ont vérifié les mérites d'une sous-alimentation à long terme, c'est-à-dire une réduction importante de l'apport calorique quotidien. D'autres ont voulu cerner les habitudes alimentaires des Japonais des îles d'Okinawa à cause du nombre record de centenaires en forme habitant ces îles. La **diète méditerranéenne**, quant à elle, a déjà démontré plusieurs effets bénéfiques dans la population en général ; elle fait actuellement l'objet d'une vaste étude européenne appelée NU-AGE, qui vise à vérifier les effets de ce régime auprès des personnes âgées.

Attardons-nous un peu à chacune de ces approches.

### **Une réduction des calories pour vivre plus longtemps**

Il y a plus de 70 ans, le D<sup>r</sup> Roy Walford, de l'Université de Californie à Los Angeles, fut l'un des premiers chercheurs à tester l'effet d'une diète sur la longévité. En diminuant de moitié la ration quotidienne de calories des souris et des rats de son laboratoire, il pouvait retarder l'apparition de maladies associées au vieillissement et même doubler leur espérance de vie.

Cette constatation a piqué la curiosité de chercheurs travaillant dans d'autres labos. Certains ont pu observer qu'une restriction draconienne de calories pouvait prolonger la vie des vers de terre, des mouches drosophiles, des araignées, des poissons, des souris et possiblement de certains singes. Ils ont par ailleurs noté que cette réduction de calories augmentait l'agressivité des animaux, pouvait nuire à la reproduction et même mener à la stérilité. Dans tous les cas, on ne parle pas d'une restriction temporaire comparable à celle d'un régime sévère suivi pendant 6 à 24 mois, mais d'une quasi-famine pour la vie instaurée dès le jeune âge.

Plus récemment, chez des singes rhésus, une restriction importante de calories imposée pendant 25 ans a décalé la manifestation de problèmes cardiovasculaires, mais n'a pas accru l'espérance de vie. Chez les humains, une réduction aussi importante de calories sans **malnutrition** peut retarder l'apparition de **troubles métaboliques** associés au

vieillesse, mais elle demeure difficile à intégrer à long terme. Une telle restriction s'accompagne d'une maigreur importante, d'une faible tolérance au froid, d'une sensation de faim quasi omniprésente, d'un manque de coussinets de gras aux articulations et d'une perte de force musculaire. Elle présente plus de risques et d'inconforts que de bénéfices.

### **Le régime Okinawa**

Okinawa est un archipel japonais regroupant des îles dont la population jouit d'une longévité exceptionnelle. On y dénombre un nombre record de centenaires, soit plus de 30 centenaires pour 100 000 habitants. (Au Canada, nous avons 17,4 centenaires pour 100 000 habitants.) Ces centenaires et supercentenaires (le terme désigne les personnes ayant dépassé 110 ans) ont une santé physique et mentale au-dessus de la moyenne pour leur âge. Ils ont moins de problèmes cardiaques, moins de cancers et moins d'excès de poids que chez nous. Voilà pourquoi gérontologues et nutritionnistes ont pris le chemin du Japon pour tenter de comprendre le contexte de la longévité des Okinawiens. Ces experts ont observé le style de vie et le régime alimentaire de ces personnes. Ils ont constaté que leur alimentation renfermait peu de gras et moins de calories qu'une alimentation nord-américaine.

Parmi les aliments les plus consommés se trouvent le riz, le soya, les poissons et fruits de mer et une quantité importante de légumes variés et à peine cuits. Volaille et œufs sont consommés, mais peu souvent. Les aliments sont répartis sur plusieurs petits repas; ils sont frais, mangés crus ou à peine cuits. Les Okinawiens boivent du thé, évitent l'alcool et arrêtent de manger avant d'être complètement rassasiés...

Tout ne se joue pas dans leur assiette puisque leur style de vie contraste avec le nôtre. De fait, ces Okinawiens travaillent physiquement jusqu'à un âge avancé, pratiquent le tai-chi et prennent la vie du bon côté, dit-on.

Les habitudes alimentaires des Okinawiens constituent un modèle intéressant sur le plan nutritionnel, mais difficile à exporter chez nous.

La grande contribution des végétaux demeure toutefois une des clés gagnantes de ce régime et peut sans doute inspirer nos choix alimentaires.

## **Diète méditerranéenne et prolongement de la qualité de vie**

La diète méditerranéenne a fait ses preuves en ce qui concerne la prévention des maladies cardiovasculaires, mais son effet sur le vieillissement et les troubles ou désordres métaboliques qui s'y rattachent demeure inconnu. Pour creuser le dossier, des chercheurs de l'Université de Bologne, en Italie, ont émis l'hypothèse que l'inflammation associée au vieillissement n'est pas irrémédiable et qu'elle peut être contrebalancée par une alimentation appropriée. Ils ont lancé un projet exceptionnel baptisé NU-AGE et ont fait appel à des nutritionnistes, des biogérontologues, des immunologues et des biologistes moléculaires de 17 pays européens pour répondre à la question : l'alimentation peut-elle contrer ou ralentir le processus de vieillissement, y compris le déclin cognitif, la perte de masse musculaire, le déclin de l'immunité, le développement de maladies cardiovasculaires et digestives, la diminution de la densité minérale osseuse ?

Inutile de vous cacher que je me suis rendue à Bologne, en octobre 2014, pour rencontrer les leaders de cette recherche fascinante. J'ai constaté l'ampleur des éléments qui seront vérifiés, y compris les effets de l'alimentation sur le microbiote, autrefois appelé « flore intestinale », ou encore l'effet de la déshydratation ou d'une déficience en fer sur la démence.

Les chercheurs suivront à la trace 1250 volontaires de 65 à 80 ans de 5 régions d'Europe et auront des réponses d'ici à 5 ans. Ce projet est le premier à relier de saines habitudes alimentaires à la qualité de vie et à la santé optimale chez des personnes âgées autonomes.

## **QUE SAVONS-NOUS DES HABITUDES ALIMENTAIRES DES PERSONNES ÂGÉES?**

La population des 65 ans préoccupe plus que jamais les gouvernants, et pour cause. Notre longévité record suscite à la fois l'admiration et l'inquiétude, car elle s'accompagne souvent de problèmes de santé qui coûtent cher à l'État. Pour conserver notre qualité de vie et maintenir une belle autonomie, pour éviter les complications de certaines maladies chroniques, tout le monde convient qu'il est possible et bénéfique d'améliorer certaines habitudes, dont les habitudes alimentaires. C'est dans cet esprit que plusieurs recherches ont été menées pour cerner les forces et les faiblesses du menu actuel des personnes âgées afin de concevoir des outils pour améliorer la situation, s'il y a lieu.

Sans lancer de cri d'alarme, nous verrons dans les pages qui suivent un portrait de la situation alimentaire actuelle des personnes âgées de 65 ans et plus vivant à domicile. Une vaste enquête pancanadienne menée en 2008-2009 auprès de 15 699 personnes âgées de 65 ans et plus a permis de mettre en évidence certains éléments (voir l'encadré page suivante).

### **Chaque bouchée compte**

Plus on avance en âge, plus on devient vulnérable sur le plan nutritionnel. S'alimenter correctement à 85 ans peut devenir plus difficile qu'à 65 ans, surtout lorsque surviennent des changements dans l'environnement familial ou social – deuil, solitude, déménagement, maladie, perte d'amis. Lorsque l'appétit diminue, les portions diminuent, le nombre de repas diminue et les risques de carences augmentent.

Ne jamais oublier que chaque bouchée compte et que plus elles sont variées, plus elles travaillent pour la santé. Ainsi, lorsque les meilleurs aliments sont au rendez-vous à chaque repas ou collation, les risques de carences diminuent. Ces meilleurs aliments nourrissent votre force musculaire, votre système immunitaire et votre énergie.

### **QUELQUES HABITUDES ALIMENTAIRES DES QUÉBÉCOIS ET QUÉBÉCOISES ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS**

- L'objectif santé des cinq portions de fruits et légumes par jour est rarement atteint. La consommation quotidienne de fruits et légumes fait défaut chez une forte majorité de personnes âgées.
- De façon générale, l'appétit est au rendez-vous, sauf chez une minorité de femmes de 75 ans et plus. L'appétit semble meilleur lorsque le repas est pris avec d'autres personnes.
- Sauter des repas fréquemment ou presque tous les jours est une mauvaise habitude chez près de 10% des aînés, ce qui perturbe l'équilibre nutritionnel.
- La préparation des repas demeure une tâche agréable pour la majorité des 65 ans et plus, les femmes ayant plus de plaisir à cuisiner que les hommes. Ce plaisir a toutefois tendance à diminuer avec les années...
- Plus de femmes âgées que d'hommes du même âge ne comblent pas leurs besoins nutritionnels. Le risque de carences est également plus élevé chez les personnes vivant seules.
- Chez les plus de 75 ans, 1 Québécois sur 10 a besoin d'aide pour faire l'épicerie. Lorsqu'il peut faire l'épicerie, il améliore la qualité de son alimentation.

À vous, maintenant, de puiser dans les pages qui suivent les informations et les suggestions qui peuvent corriger certaines lacunes de votre menu et améliorer votre alimentation.



Chapitre 2

**La question  
du poids  
après 65 ans**



**La question du poids** fait couler beaucoup d'encre, mais rarement à notre avantage. Notre poids augmente lentement au cours des années, puis semble atteindre un plateau avant l'âge de 65 ans. Selon les dernières statistiques de l'Institut de santé publique du Québec, le poids de la grande majorité des aînés se situe dans des normes acceptables ou dans les limites de l'embonpoint. Par contre, l'obésité et la maigreur touchent environ 26% des personnes âgées. Même s'il y a 10 fois plus d'obèses que de personnes maigres, la maigreur, tout comme l'obésité, nuit à la santé et à la longévité. La minceur n'est pas un objectif.

Si vous regardez autour de vous, vous avez sûrement noté que la silhouette de vos amis et de vos connaissances a changé avec les années. Même si votre poids est demeuré quasiment stable sur le pèse-personne depuis 40 ans, ce qui n'arrive pas souvent..., la composition interne de votre corps a changé. Le poids des muscles et des os a graduellement diminué, alors que les réserves de gras ont augmenté. La silhouette épaisit... et les vêtements deviennent trop serrés à la ceinture.

La première consolation est de savoir qu'il s'agit de changements normaux. La deuxième consolation est de savoir que l'activité physique régulière peut changer la situation: elle peut ralentir le processus de pertes musculaire et osseuse tout en réduisant le tour de taille de quelques centimètres.

## **AVOIR UN POIDS SANTÉ, EST-GE TOUJOURS L'OBJECTIF ?**

Le concept de « poids santé » permet d'évaluer le poids associé à une santé optimale chez les jeunes adultes – je répète: *chez les jeunes adultes*. Or cette mesure est mal adaptée aux personnes âgées, car elle évalue mal la redistribution interne du tissu gras. Elle ne tient pas compte d'une masse musculaire diminuée et de la perte de quelques centimètres de hauteur. Donc les chiffres qu'on associe à un poids santé pour un jeune adulte ne représentent plus un poids santé pour une personne âgée. Plusieurs experts considèrent maintenant qu'un poids qui correspond à l'embonpoint<sup>2</sup> chez un jeune adulte devient acceptable après 65 ans. Mais attention: le fait d'être un peu plus enrobé ne donne pas le feu vert pour manger n'importe quoi...

## **Que penser du tour de taille ?**

La mesure du tour de taille semble plus utile que le calcul du poids santé après 65 ans. Cette mesure, que l'on obtient à l'aide d'un ruban à mesurer juste au-dessus du nombril, donne des indications plus précises de la situation. Elle permet d'évaluer l'importance du tissu gras qui s'accumule sous la ceinture. Et, lorsque le surplus de tissu gras dépasse certaines limites, il joue de mauvais tours: il augmente les risques d'hypertension, de diabète et de troubles cardiovasculaires. La zone de danger est atteinte lorsque le tour de taille dépasse 88 centimètres (35 pouces) chez la femme et 102 centimètres (40 pouces) chez l'homme. Plus on s'éloigne de cette limite, plus les risques sont élevés. Ces mesures sont ajustées de façon ponctuelle pour tenir compte des plus récentes découvertes en matière de santé.

## **UNE PERTE DE POIDS EST-ELLE TOUJOURS DÉSIRABLE ?**

Si votre tour de taille dépasse légèrement les normes acceptables, mais que vous ne présentez aucun problème de santé, nul besoin de travailler à perdre du poids. Vaut mieux augmenter votre activité physique régulière

---

2. Un indice de masse corporelle (IMC) de 25 à 29.

et faire de meilleurs choix alimentaires. Ces bons changements peuvent même vous faire perdre quelques kilos et quelques centimètres de tour de taille sans effets secondaires!

Si, par contre, votre tour de taille dépasse largement les normes acceptables, si vous avez une maladie cardiovasculaire, que vous souffrez de diabète, d'hypertension ou de problèmes articulaires, une perte de poids modérée obtenue sur une période de plusieurs mois peut vous aider. Cette perte favorisera un meilleur équilibre de la **glycémie**, une baisse de la pression artérielle et une amélioration de votre qualité de vie. Lorsque je parle de perte de poids modérée, je suggère une perte de 5 à 10% de votre poids actuel; ainsi, si vous pesez 91 kilos (200 livres), une perte de 4,5 à 9 kilos (10 à 20 livres) sur 4 à 6 mois correspond à l'objectif souhaité. Le plus grand défi, dans toute cette démarche, est de maintenir vos nouvelles habitudes pour conserver les effets bénéfiques.

### À GARDER EN MÉMOIRE

Une perte de poids ne correspond pas seulement à une perte de gras, mais s'accompagne toujours d'une perte de masse musculaire et d'une perte osseuse. Plus la perte de poids est appréciable, plus importantes sont les autres pertes, qui nuisent à la santé et qui deviennent quasi irréversibles à un âge plus avancé.

### QU'EST-CE QU'UNE PERTE DE POIDS NON SOUHAITABLE?

Certaines pertes de poids sont nettement indésirables! Par exemple, une perte *involontaire* de 5 kilos (environ 10 livres) en 6 mois devient un signal d'alarme auquel vous devez réagir rapidement. Ce genre de perte peut passer inaperçu, mais les conséquences sont particulièrement fâcheuses

si vous êtes mince au départ. Pourquoi? Parce qu'une telle perte de poids entraîne une perte musculaire, une plus grande vulnérabilité aux chutes et aux fractures, un état de faiblesse et une moins grande résistance aux infections. Lorsque la jupe ou le pantalon deviennent trop grands sans explication, il est temps d'y voir et d'ajuster son menu. La première chose à faire est d'essayer de comprendre la cause de cette perte de poids.

### **QUELQUES QUESTIONS À SE POSER**

- À quel moment la jupe ou le pantalon sont-ils apparus trop grands?
- Avez-vous changé d'environnement, quitté votre maison ou votre appartement?
- Avez-vous peu ou pas d'appétit presque tout le temps?
- Avez-vous un problème dentaire qui n'existait pas il y a 6 mois?
- Avez-vous séjourné à l'hôpital récemment?
- Avez-vous des nausées dues à un médicament?
- Êtes-vous en deuil d'un être cher?
- Vous sentez-vous déprimé?
- Avez-vous perdu le goût de cuisiner?
- Avez-vous suivi un régime trop sévère, par exemple sans gluten ni produits laitiers?

Vous pouvez faire cet «examen de conscience» avec l'aide de votre conjoint, d'un bon ami ou d'une bonne amie, de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé. Une fois la cause cernée, on choisit la bonne stratégie.

## COMMENT REPENDRE DES KILOS PERDUS INVOLONTAIREMENT?

Une fois connue la cause de la perte de poids, l'important est d'ajouter des calories à votre menu de la façon qui vous convient le mieux. Je me souviens d'une vieille tante qui buvait quelques gorgées de Cinzano 15 minutes avant le repas pour se mettre en appétit. Chacun sa méthode...

### STRATÉGIES POUR AJOUTER DES CALORIES À VOTRE MENU

- Favorisez des aliments qui vous font vraiment plaisir.
- Demandez à vos enfants ou à une amie de cuisiner quelques bons plats.
- Optez pour la crème glacée au dessert ou en collation.
- Ajoutez un filet d'huile d'olive ou une noisette de beurre sur vos légumes après cuisson.
- Oubliez certaines restrictions côté sel, gras, sucre.
- Ajoutez un carré de chocolat noir ou un bon biscuit à la fin du repas.
- Invitez un ami ou une amie ou bien un membre de la famille à manger avec vous.
- Sollicitez des invitations... pour manger à l'extérieur.
- Faites livrer un repas tout fait, qui stimule l'appétit.
- Regardez quelques émissions de cuisine à la télé.
- Feuilletez des revues de jolies recettes.

Vous pouvez aussi boire de 100 à 125 ml (de 3 à 4 oz) d'une boisson super-nutritive deux fois par jour, entre les repas, et de cette façon ajouter sans souci environ 350 calories à votre journée. Pesez-vous une fois par semaine et tenez compte du progrès. Sachez qu'il est parfois plus difficile de prendre du poids que d'en perdre. Persévérez!

## SUGGESTIONS D'ALIMENTS QUI APPORTENT PLUS DE CALORIES

<b>FRUITS</b>	Fruits séchés, banane, mangue, compote de fruits, nectar de fruits, avocat, olive
<b>LÉGUMES</b>	Pois vert, panais, maïs, patate douce, pomme de terre
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>	Gaufre, crêpe, muffin, craquelin, bagel de grains entiers et sésame, croissant, pain aux raisins, pain aux noix, pain au fromage, aux olives et aux tomates séchées, granola, barres tendres
<b>LAIT ET SUBSTITUTS</b>	Fromage, crème, lait au chocolat, lait entier, crème sure, vraie crème glacée, yogourt glacé, yogourt à 9% de gras et aux fruits
<b>VIANDES ET SUBSTITUTS</b>	Thon à l'huile, saumon, maquereau, sardine, foie, cuisse de poulet, bœuf, porc, agneau, noix, graines, beurre d'arachides, œuf
<b>SUCRES ET MATIÈRES GRASSES</b>	Huile, vinaigrette, mayonnaise, pesto, sauces, miel, sirop d'érable



## Menus enrichis

Voici quelques exemples de changements à apporter à votre menu afin d'augmenter l'apport de calories. Le menu de la colonne de droite vous propose des repas plus riches en calories.

MENU RÉGULIER	MENU ENRICHİ
Déjeuner	
Bol de céréales type flocons de maïs avec lait écrémé Café noir	<b>Bol de céréales type granola avec amandes, dattes</b> <b>Lait entier (3,25%)</b> <b>Bol de café au lait entier</b>
Collation	
1 clémentine	<b>½ bagel avec beurre d'arachides</b>
Dîner	
Bouillon de légumes Sandwich grillé au fromage Biscuits secs Café, thé ou tisane	<b>Crème de légumes</b> <b>Quiche au fromage</b> <b>Galette avoine et raisin</b> <b>Lait entier ou bol de café au lait entier</b>
Collation	
Raisins frais	<b>Raisins avec cubes de cheddar</b>
Souper	
Poitrine de poulet grillé Salade verte avec vinaigrette légère Quelques craquelins 1 pomme en quartiers	<b>Poitrine de poulet sauce crémeuse</b> <b>Haricots verts sautés à l'huile d'olive</b> <b>Riz persillé</b> <b>Bol de compote de pommes</b>
Collation	
250 ml (1 tasse) de lait écrémé	<b>Boisson nutritive du commerce (Ensure, Boost) ou <i>smoothie</i> fait maison avec lait entier, fruits et <u>yogourt grec</u> ou <u>tofu</u></b>



Chapitre 3

# L'importance des protéines



**Je suis de plus en plus convaincue** qu'il est impossible de « bien vieillir » sans surveiller de près sa dose de protéines à chaque repas. Mon travail clinique me permet d'observer de sérieuses lacunes à ce chapitre chez plusieurs personnes âgées.

Presque systématiquement, il me faut corriger des repas du matin et du midi pauvres en protéines.

Je m'inquiète de la popularité de certains repas sans viande, des repas de pâtes ou de grosses salades, car ils ne fournissent pas la bonne quantité de protéines. La popularité du végétarisme me réjouit, mais je rencontre peu de nouveaux végétariens suffisamment conscients de l'importance des protéines, qu'elles soient d'origine animale ou végétale. Je considère que les protéines demeurent une des clés du mieux manger et du mieux vieillir, et chaque repas doit en apporter une quantité adéquate.

## **LES BESOINS EN PROTÉINES AUGMENTENT-ILS AVEC L'ÂGE ?**

Chose étonnante pour certains, les besoins en protéines augmentent lorsqu'on vieillit. De fait, nos besoins sont plus élevés à 65 ans qu'à 40 ans. Oublions donc l'idée qu'une personne âgée doit moins manger, moins manger de protéines en particulier !

Avec le vieillissement, on parle d'entretien et de réparation des tissus, et ce sont les protéines qui entretiennent et réparent tous nos tissus usés par la vie. En d'autres mots, les protéines favorisent concrètement le processus du bien vieillir.

## Que font vraiment les protéines ?

Les protéines jouent plusieurs rôles très importants :

- elles ont la capacité de ralentir les pertes de ce qu'on appelle les « tissus nobles » (les os et les muscles) ;
- elles retardent la perte de masse musculaire ;
- elles maintiennent la matrice osseuse et permettent une meilleure rétention du calcium ;
- elles contrebalancent certains effets néfastes associés aux maladies chroniques.

Bref, elles accomplissent ce qu'aucun autre élément nutritif ne peut effectuer.

En prime, les protéines stabilisent le niveau d'énergie et procurent de la satiété. Qui dit énergie dit goût de faire des choses. Qui dit satiété dit appétit comblé et moins de rages de sucre. Toutefois, les protéines ne sont pleinement performantes que lorsqu'elles sont consommées à chaque repas.

### L'EXCEPTION À LA RÈGLE

La seule personne âgée qui ne peut suivre cette règle est celle qui souffre d'une insuffisance rénale sévère et suivie médicalement. Cette personne doit donc limiter sa consommation de protéines à chaque repas au lieu de l'augmenter.

# Mieux manger pour vivre mieux

Augmenter son niveau d'énergie, sa force musculaire, sa résistance à l'infection et sa capacité de récupération, c'est possible à tout âge, même à celui de la retraite! Louise Lambert-Lagacé répond dans cet ouvrage aux nombreuses questions que se posent les aînés sur leur alimentation. Repas complets, recettes savoureuses, astuces santé s'appuyant sur les recherches les plus récentes: tout y est pour profiter de la vie en bonne santé... le plus longtemps possible!



Communicatrice et pédagogue hors pair, **Louise Lambert-Lagacé** a joué un rôle de premier plan au Québec et au Canada dans le domaine de la nutrition. Auteur de best-sellers traduits en plusieurs langues, elle dirige sa propre clinique depuis 40 ans. Elle a été décorée de l'Ordre du Canada et a reçu la médaille d'argent de la Renaissance française. Elle est devenue chevalier de l'Ordre national du Québec en 2006.

**Josée Thibodeau** possède une solide expérience dans le développement et l'implantation de programmes de promotion de la santé. Communicatrice renommée, elle collabore avec Louise Lambert-Lagacé depuis plus de 25 ans.

ISBN 978-2-7619-4019-1



9 782761 940191

Conception graphique de la couverture: Nancy Desrosiers  
Photo des auteurs: © Tango  
Photos: © Melica et VICUSCHKA / Shutterstock