

Une saine alimentation est importante pour les personnes de tous âges, mais cette alimentation change avec l'âge. Apprenez ce qui compose une bonne nutrition pour les personnes âgées afin de maintenir un bon niveau de vitalité et d'énergie.

## 1 Consulter votre fournisseur de soins de santé

C'est toujours une bonne idée de consulter un professionnel de la santé (p. ex. un médecin ou un diététicien) qui peut vous conseiller sur les quantités, les choix alimentaires, les nutriments manquants, etc.



## 2 Les besoins nutritionnels changent

Les besoins nutritionnels changent en vieillissant. Certains éléments nutritifs deviennent encore plus importants tandis que d'autres vitamines et minéraux peuvent être nécessaires seulement en petites quantités.



## 3 Besoins en vitamines pour les personnes âgées

Voici plusieurs vitamines dont les personnes âgées ont besoin pour se maintenir en bonne santé :

**B6** : une carence peut entraîner une anémie, des problèmes cardiaques et une perte de circulation.

**B12** : elle peut améliorer l'énergie, l'équilibre, la digestion, la santé mentale et la concentration.

**Acide folique** : un faible taux d'acide folique peut entraîner une anémie, une perte d'appétit, des maux de tête, une perte de poids et des oublis.

**Vitamine D** : elle soutient l'absorption du calcium.



## 4 Choisir des aliments sains

Les personnes âgées doivent consommer les bons aliments pour combler leurs besoins nutritionnels, surtout parce qu'ils sont susceptibles de manger moins.

**Protéines maigres** : p. ex. des viandes, des œufs ou des haricots.

**Grains entiers** : p. ex. du blé entier, des céréales, du riz brun.

**Des fruits et des légumes.**



## 5 Besoins en calcium

Le calcium contribue à la construction d'os forts et à la réparation des fissures et des fractures plus rapidement. Une carence en calcium peut entraîner un risque plus élevé d'ostéoporose. Cela est particulièrement vrai pour les femmes.



## 6 Éviter la malnutrition

Les personnes âgées sont plus à risque de souffrir de malnutrition. Certaines perdent leur appétit ou sautent des repas parce qu'elles ne réalisent pas qu'elles ont faim. Une bonne nutrition pour les personnes âgées contribue à maintenir un bon niveau de vitalité et d'énergie.



## 7 Utiliser la technologie

La mobilité, le transport ou les changements financiers peuvent compliquer l'accès à des aliments nutritifs. Les services de livraison d'épicerie peuvent favoriser une alimentation saine.



Envisagez aussi de souscrire au service d'alerte médicale Lifeline afin de pouvoir accéder rapidement à de l'aide en cas de chute ou d'urgence.

Contactez Lifeline dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 800 LIFELINE

1 800 543-3546

[www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca)