

**LOUISE LAMBERT-LAGACÉ
JOSÉE THIBODEAU**

Nutritionnistes

**Il n'est jamais
trop tard
pour mieux
se nourrir**



Des solutions alimentaires
adaptées aux aînés



Pourquoi ce livre ?

Oui, je suis vieille... mais je ne suis pas la seule!

Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes près de 2 millions d'aînés au Québec. La France en compte 14 millions.

La population des Québécois et Québécoises âgés de 100 ans et plus a même quadruplé depuis l'an 2000.

Cette grande population de personnes âgées est devenue ma principale préoccupation.

En 2016, lorsque j'ai publié *Au menu des 65 ans et plus* avec ma collègue Josée Thibodeau, trois grandes équipes de chercheurs recueillaient de l'information sur l'alimentation et la santé des aînés, mais l'étape des résultats n'était pas encore franchie^{(1) (2) (3)}.

Or, la publication des résultats, depuis, révèle un portrait inquiétant des habitudes alimentaires actuelles de milliers d'aînés autonomes âgés de 65 à 85 ans, vivant au Québec, au Canada et en Europe.

On y découvre, hélas, les écarts qui existent entre l'alimentation habituelle des aînés et leurs besoins nutritionnels. Ces écarts ou déficiences mènent à une perte de qualité de vie.

Je ne pouvais donc pas rester silencieuse face à cette triste réalité.

Ma confiance dans le pouvoir qu'ont les aliments demeure. Ma confiance dans les possibilités d'améliorer la santé des aînés demeure. C'est ce qui me fait dire qu'*il n'est jamais trop tard... pour mieux se nourrir!*

Louise Lambert-Lagacé

1. Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement

2. Étude longitudinale québécoise NuAge

3. Mediterranean Diet and Inflammaging in the elderly; the European project NU-AGE

Une histoire qui a été une étincelle

Au printemps 2023, un article publié dans la revue *Geriatrics* a attiré mon attention. On y relatait l'histoire d'une femme de 101 ans, alitée et souffrant d'une grande faiblesse. Elle vivait chez ses enfants et petits-enfants. Elle se trouvait dans un état de léthargie, s'exprimait difficilement, bougeait à peine et mangeait de moins en moins. Elle n'avait pas de problèmes de dysphasie, mais elle avait perdu le goût de manger.

Une équipe multidisciplinaire de professionnels (médecin, diététiste et dentiste) a entrepris d'améliorer son alimentation et sa santé.

Les analyses sanguines ont révélé un manque de protéines et de globules rouges. Les aliments qu'on lui offrait manquaient de couleur et de texture.

Afin de favoriser une meilleure déglutition, l'équipe est intervenue pour corriger la posture de la patiente dans son lit. Pour stimuler son appétit, on a augmenté graduellement la variété, la texture et la couleur des aliments dans son plateau. On a également rehaussé l'apport en protéines de chacun de ses repas.

Dix semaines après le début de l'intervention, la patiente pouvait terminer ses repas, et ses besoins nutritifs étaient comblés. Elle avait retrouvé le plaisir de manger et d'interagir avec son environnement. Elle pouvait même partager un repas avec sa famille.

Cette femme de 101 ans avait regagné une qualité de vie grâce à une intervention nutritionnelle.

Étincelle: petit événement qui produit un effet important!

Une deuxième étincelle

Toujours au printemps 2023, j'ai reçu un courriel qui a allumé une autre étincelle en moi...

Une Québécoise de plus de 90 ans m'écrivait qu'elle souffrait d'étourdissements importants en après-midi et en soirée.

Avant de m'envoyer son courriel, cette dame avait lu un article sur mon dernier ouvrage, *Au menu des 65 ans et plus*, et s'était procuré le livre. Elle avait alors constaté que son alimentation ne lui apportait pas suffisamment de protéines.

Elle a donc ajouté par la suite des protéines de petit-lait à ses aliments, ce qui a fait disparaître ses étourdissements.

Elle me disait aussi remarquer que le mot « protéine » n'apparaît pas souvent dans les articles qui traitent de la santé des personnes âgées.

Je l'ai chaleureusement remerciée pour ce message.

Je lui dédie ce nouvel ouvrage, dans lequel le mot « protéine » ne passera pas inaperçu!



Une autre flamme

Un an plus tôt, au printemps 2022, le Dr Stéphane Lemire m'a invitée à me joindre à la Fondation AGES⁽⁴⁾, qu'il a mise sur pied en 2013, à titre de conférencière et consultante. J'ai tout de suite eu un coup de foudre pour la mission de cette fondation!

Impossible de refuser cette invitation: la Fondation AGES vise à améliorer la qualité de vie des aînés en favorisant leur appartenance sociale, leur sentiment de sécurité, l'activité physique et l'accès à des soins adaptés tout au long de leur trajectoire de vie. Qui dit mieux?

Il s'agit d'une démarche inédite en «gériatrie sociale» qui vise à agir avant que les problèmes surviennent, à prévenir un vieillissement accéléré et à favoriser le maintien à domicile. Ainsi, on permet aux aînés de vieillir mieux.

À l'automne 2024, au moment d'écrire ces lignes, la Fondation AGES œuvrait dans 26 territoires du Québec et avait rejoint près de 40 000 aînés.

Mon travail comme nutritionniste-conseil à la Fondation AGES m'a fait voir qu'il manquait beaucoup d'informations en nutrition adaptée aux aînés.

Je reprends donc mon bâton de pèlerin en écrivant ce livre.

Merci, Dr Lemire!

4. Fondation pour l'avancement de la gérontologie et de la gériatrie sociales

Des données récentes qui en disent long

Lorsque j'ai publié *Au menu des 65 ans et plus* en 2016, la situation nutritionnelle des aînés du Québec n'était pas connue. Or, on sait maintenant que les aînés constituent les personnes les moins bien nourries de la population et que, parmi elles, 4 sur 10 sont à risque de malnutrition.

Les données récentes révèlent que chez les aînés de 65 ans et plus :

- Près de 50 % n'atteignent pas leurs besoins en protéines ;
- 45 % arrivent à l'hôpital en état de dénutrition et repartent encore plus affaiblis ;
- Environ 15 % ont une déficience en vitamine B₁₂ ;
- Plusieurs ne mangent que 2 repas par jour.

Cette triste réalité m'ébranle, car une telle « malnutrition » diminue la qualité de vie quotidienne et accélère le vieillissement.

Plus tristes encore, ces écarts nutritionnels mènent à court ou à moyen terme à une perte d'autonomie, et donc, à un changement de vie non souhaité ni souhaitable.

C'est, comme mentionné, une des raisons qui m'a motivée à écrire ce livre. Je demeure convaincue qu'*il n'est jamais trop tard...* pour améliorer l'état de santé et la qualité de vie des personnes âgées.

Je souhaite également rendre compte dans ces pages des résultats intéressants de l'étude sur les effets de la diète méditerranéenne adaptée aux aînés.

Ce que vous trouverez au fil des pages

Avec ce livre, je propose d'approfondir le dossier des **protéines**, puisqu'il s'agit d'un élément clé dans le maintien de la qualité de vie des aînés. Je présenterai une série d'exemples sur la façon d'enrichir en protéines nos menus et nos recettes, et ce, sans se compliquer la vie!

Je m'attarderai aussi à la question de la **perte de poids** et de la **perte d'appétit**, deux problèmes qui peuvent miner la santé des aînés.

Également, je passerai en revue quelques **diètes populaires** en tenant compte des besoins nutritionnels des aînés.

Je présenterai par ailleurs en détail la **diète méditerranéenne** adaptée aux aînés et soulignerai les effets gagnants de cette alimentation. Cette diète est la seule qui a fait l'objet d'une grande étude d'intervention nutritionnelle auprès d'une population âgée.

Tout cela ne serait pas complet sans quelques suggestions de **plats «dépanneurs»**, d'**astuces pour mieux utiliser le congélateur** et de **recettes dites de «paresseuses»**.

Josée Thibodeau, complice du projet dès le départ, m'a épaulée dans la réalisation de ce livre. Elle a contribué à déterminer les sujets à aborder, puis a relu et critiqué tous les textes. Elle a aussi sondé des aînés et leur a fait lire certaines parties du manuscrit afin qu'ils y ajoutent leur grain de sel. Plusieurs belles recettes et astuces pour enrichir vos menus proviennent également d'elle.

L'importance de conserver nos muscles

*Notre masse et notre force
musculaires sont les piliers
de notre autonomie.*



La petite histoire de nos muscles

Mieux vaut connaître la petite histoire de ses muscles si l'on veut vieillir sans dépérir!

Pendant nos jeunes années, on développe et on entretient nos muscles en mangeant de façon équilibrée et en faisant de l'exercice. À 20 ans, on possède ce qu'on appelle notre « capital musculaire ».

Puis, à mesure que les années passent, le processus de fabrication et de réparation de nos muscles ralentit naturellement... mais sûrement.

Dès l'âge de 50 ans, notre masse musculaire commence à subir des pertes de 1 à 2 % par année.

Et plus on avance en âge, plus notre « capital musculaire » rapetisse, ce qui correspond à un déclin normal.

Par contre, si rien n'est fait sur le plan de l'alimentation et celui de l'activité physique pour ralentir ce processus de déclin, nos muscles répondront de moins en moins bien aux demandes de la vie quotidienne (par exemple, perte de la force de préhension, perte de la mobilité, etc.).



Du déclin normal à la sarcopénie

La **sarcopénie correspond à une perte anormale de la masse musculaire**. Il s'agit d'une condition plus grave que celle du déclin « normal » de nos muscles, tel que décrit à la page précédente. On pourrait la comparer à l'ostéopénie, qui correspond à une baisse anormale de la densité osseuse.

La sarcopénie n'est malheureusement pas un problème isolé.

Elle affecte environ 1 aîné sur 5 au Canada, selon une étude récente menée auprès de plus de 9000 personnes âgées de 65 à 86 ans.

On note une situation similaire en Europe.

Cette perte anormale de la masse musculaire ne vient pas seule : elle s'accompagne d'une baisse de la force musculaire. Celle-ci se manifeste par une diminution de la force des mains, un ralentissement de la vitesse de marche, une difficulté à porter des objets lourds et un moins bon équilibre.

La situation n'est toutefois pas irréversible si on adopte chaque jour certaines mesures pour la corriger.

L'ajout de protéines à son menu et d'exercices de résistance à son quotidien demeure parmi les meilleurs outils pour retrouver un certain niveau de masse et de force musculaires.

Lorsque les muscles font la grève (ou presque)

Lorsque la force musculaire n'est plus au rendez-vous, lorsque tout effort physique devient une « montagne » difficile à escalader, lorsque monter un escalier ou se lever d'une chaise devient pénible ou encore lorsqu'il y a une faiblesse généralisée, on parle d'un état de fragilité, soit une condition de grande vulnérabilité qui se manifeste sur divers plans : détérioration de l'état de santé en général et perte de la capacité de lutter contre des maladies mineures.

Cet état de fragilité limite au minimum la capacité de la personne à accomplir les gestes du quotidien. Il augmente aussi non seulement les risques de chutes, mais également les risques d'hospitalisation... ce qui mène vers une perte d'autonomie.

Cet état de fragilité est répandu :

Au Canada, il touche 1 personne sur 4 chez les 65 ans et plus et près de 1 personne sur 2 chez les 85 ans et plus.

En France, il affecte 1 personne sur 10 chez les 55 ans et plus et 4 personnes sur 10 chez les 85 ans et plus.

Mais au-delà de ces statistiques que nous avons, déjà très inquiétantes, cette faiblesse musculaire touche des aînés du monde entier. Elle bouleverse des vies, exigeant beaucoup d'aide à domicile ou nécessitant des soins de longue durée en résidence adaptée. Elle coûte donc des milliards par année aux divers gouvernements en soins de santé.

Heureusement, la situation n'est pas totalement irréversible!

Que faire dans les cas de fragilité ?

Les problèmes de fragilité se retrouvent plus souvent chez des aînés qui ont récemment perdu de 3 à 5 kilogrammes (soit de 6 à 10 livres) de façon involontaire, et dont l'alimentation manque de calories, de protéines et d'autres éléments nutritifs importants.

Cette situation n'est pas rarissime, hélas !

Des chercheurs britanniques préoccupés par ce problème ont revu les résultats d'un grand nombre d'études menées auprès d'environ 15 000 aînés dits « fragiles ».

Ces chercheurs ont conclu qu'**une alimentation enrichie de protéines, associée à un programme d'exercices de résistance se déroulant pendant 3 à 6 mois, permettait un regain de force musculaire.**

Les protéines d'origine animale (produits laitiers, œufs, viande, volaille et poisson) offertes à chaque repas et dans une forme facile à digérer sont à privilégier dans ce contexte, comme je l'explique à la page 44.

Bien entendu, les protéines ne règlent pas tout. Les résultats peuvent s'avérer meilleurs si on réussit également à briser l'isolement de certains aînés, limitant ainsi les effets négatifs reconnus de la solitude et de l'isolement social sur l'état de fragilité.

Quoique la situation soit inquiétante au départ, *il n'est jamais trop tard...* pour la corriger.

Table des matières

INTRODUCTION

Pourquoi ce livre ?	5
Une histoire qui a été une étincelle	6
Une deuxième étincelle	7
Une autre flamme	8
Des données récentes qui en disent long	9
Ce que vous trouverez au fil des pages	10

CHAPITRE 1

L'importance de conserver nos muscles	11
La petite histoire de nos muscles	12
Du déclin normal à la sarcopénie	13
Lorsque les muscles font la grève (ou presque)	14
Que faire dans les cas de fragilité ?	15

CHAPITRE 2

Perte de poids et perte d'appétit	16
Perte de poids = perte de muscles	17
Pourquoi et comment ajouter des calories ?	18
Prêter attention au manque d'appétit	19
Lorsque l'appétit fait défaut	20
Lorsque les papilles gustatives déclinent... ..	21
Comment stimuler vos papilles	22
Comment contourner une digestion lente	23
Comment retrouver le plaisir de manger	24

CHAPITRE 3

Les protéines de A à Z	25
Pourquoi ajouter des protéines au menu des aînés ?.....	26
Des aliments riches en protéines.....	27
Les protéines, de nos os à nos cheveux.....	35
Les protéines, complices de notre énergie.....	36
Les protéines et notre microbiote.....	37
Quelle est la bonne quantité de protéines à consommer?.....	38
Des exemples de menus avec des protéines d'origine animale et végétale.....	39
30 grammes de poulet ou 30 grammes de protéines ?.....	41
Protéines animales ou protéines végétales?.....	43
Des protéines plus faciles à digérer.....	44
La consommation de protéines et l'insuffisance rénale.....	45
Protéines au menu : 1, 2 ou 3 fois par jour?.....	46
Les suppléments de protéines : utiles ou pas?.....	47
Comment repérer les protéines sur les étiquettes alimentaires?.....	48

CHAPITRE 4

Comment enrichir nos repas en protéines	58
Comment enrichir en protéines le petit déjeuner.....	59
Comment enrichir en protéines les repas du midi et du soir.....	66
Comment avoir de bonnes sources de protéines sous la main.....	73
Comment développer le « réflexe protéines ».....	75

CHAPITRE 5

Les effets de certaines diètes sur la santé des aînés	77
Le jeûne intermittent et les aînés.....	78
Que penser de la diète kéto?.....	79
Que penser de la diète méditerranéenne?.....	80
La diète méditerranéenne « adaptée » aux aînés.....	81
Consignes de la diète méditerranéenne « adaptée » aux aînés.....	82
Les bénéfices d'une diète méditerranéenne « adaptée » aux aînés.....	84
Une alimentation sans lactose peut-elle être équilibrée?.....	85
Quelques aliments sans lactose.....	86
La diète FODMAP et quelques problèmes digestifs.....	87
Le végétarisme est-il une solution valable?.....	88
Comment concilier protéines animales et santé de la planète.....	89
Comment bien se nourrir sans protéines animales.....	90
Des exemples de menus avec des protéines d'origine végétale.....	92
Que penser des boissons végétales?.....	94

CHAPITRE 6

Quelques vitamines importantes après 65 ans	95
La vitamine D et le vieillissement.....	96
Comment obtenir la dose quotidienne de vitamine D.....	97
D'autres vitamines qui affectent l'humeur.....	98
Qui doit s'inquiéter d'un manque de vitamine B ₁₂ ?.....	99
Comment traiter un manque de vitamine B ₁₂	100
Une multivitamine peut-elle être utile?.....	101

CHAPITRE 7

Trucs et astuces pratico-pratiques	102
Qu'est-ce qu'un bon aliment « dépanneur » ?.....	103
Le congélateur, un partenaire drôlement utile	104
Les aliments que je congèle régulièrement.....	105
Les astuces de congélation de Josée.....	106
La durée de conservation des aliments au congélateur	111

CHAPITRE 8

25 recettes de paresseuses	113
---	------------

LE PETIT DÉJEUNER

Yogourt déjeuner.....	115
Gruau chaud aux pommes, à la cannelle et aux arachides.....	116
Gruau sans cuisson.....	117

LES ŒUFS

Omelette aux épinards et au fromage.....	120
Frittata aux tomates et au fromage.....	123

LES SOUPES-REPAS

Soupe consistante aux lentilles brunes et au quinoa.....	124
Soupe crémeuse au poulet.....	125

LES SALADES-REPAS

Salade de thon, de tomate, de concombre et d'œuf.....	128
Bol aux edamames et au fromage grillé.....	131

LES POISSONS

Poisson florentine.....	133
Saumon de chez nous.....	134
Poisson en papillote	136

LE POULET

Poulet aux trois légumes.....	139
Casserole de poulet, de riz et de pois mange-tout.....	140
Poulet croustillant au four.....	142
Poulet à la provençale en plat unique.....	145

LES LÉGUMINEUSES ET LE TOFU

Pois chiches et poivrons rouges au four.....	146
Ratatouille au tofu sur la plaque.....	149
Tofu en fête avec choux de Bruxelles et noix de cajou.....	151
Tofu rôti, sauce au beurre d'arachide.....	152
Plat minute au tofu, aux tomates et au pistou.....	155

DES BOISSONS PROTÉINÉES MAISON

Boisson au café.....	156
Boisson au yogourt, aux fraises et à la menthe.....	156
Boisson choco-banane.....	157
Boisson au tofu et aux petits fruits.....	157

Bibliographie	161
----------------------------	------------

Remerciements	165
----------------------------	------------