

Mars/avril 2021

Vieillir en bonne santé

Lettre d'information

Département de l'Illinois pour les personnes âgées



Fêtons le programme national de l'alimentation des personnes âgées

Le mois de mars est le Mois national de l'alimentation (National Nutrition Month®) et c'est donc le moment idéal pour fêter le Programme national de l'alimentation des personnes âgées !

Le Mois national de l'alimentation a vu le jour en 1973, à l'origine en tant que Semaine nationale de l'alimentation (National Nutrition Week) pour s'étendre à une durée d'un mois à partir de 1980. **L'objectif de cette initiative est d'encourager les gens à faire des choix alimentaires sains et éclairés, mais aussi à développer de bonnes habitudes en matière alimentaire et d'exercice physique. Cette année, le thème s'intitule : *Personnaliser votre assiette.***

Il n'existe pas de modèle d'alimentation unique qui fonctionnerait pour tout le monde. La meilleure approche pour suivre un régime alimentaire sain est d'adapter vos choix d'aliments et de boissons en fonction de vos préférences personnelles et culturelles, tout en tenant compte de votre budget.

Voici 10 conseils pour vous aider à *Personnaliser votre assiette.*

1. Mangez et buvez chaque jour une variété d'aliments et de boissons nutritifs.
2. Planifiez vos repas, vos en-cas et votre activité physique pour la semaine. Ainsi, vous serez plus susceptible de faire des choix sains.
3. Testez de nouvelles recettes et apprenez de nouvelles méthodes pour cuisiner des repas faciles et savoureux à petit prix !
4. Adressez-vous à un diététicien nutritionniste certifié (ou demandez à votre médecin généraliste de vous en recommander un pour une consultation virtuelle) afin d'obtenir des conseils pour améliorer vos habitudes alimentaires et votre santé !
5. Supprimez la viande un jour par semaine en intégrant des protéines végétales

- à votre alimentation, comme les haricots, les lentilles ou les produits à base de soja, afin de remplacer les protéines animales.
6. Utilisez des huiles végétales plutôt que des graisses animales pour cuisiner afin de diminuer la quantité de graisses saturées dans votre alimentation.
 7. Cuisinez avec des épices, des herbes et des assaisonnements variés pour ajouter de la saveur à vos plats sans ajouter de sel.
 8. Mangez plus de céréales complètes, comme le riz sauvage, le riz complet et les pâtes complètes pour ajouter une bonne dose de fibres et de vitamines à votre régime alimentaire.
 9. Ajoutez des graines de lin moulues à vos smoothies et à vos flocons d'avoine pour un apport en graisses et en fibres sains pour le cœur.
 10. Ajoutez un filet de citron vert, d'agrumes ou de jus d'ananas à votre eau pour l'aromatiser.

Pendant le mois de mars, nous vous encourageons à fêter l'histoire, la valeur et l'importance du Programme de l'alimentation des personnes âgées.

Le Programme national de l'alimentation des personnes âgées a été lancé en 1972 et il est financé par la Loi sur les personnes âgées américaines (Older Americans Act). Depuis presque 50 ans, le Programme national de l'alimentation des personnes âgées permet d'améliorer l'état nutritionnel, la santé, le bien-être des personnes âgées américaines tout en leur offrant des occasions de socialisation !



L'administration pour la vie en communauté (ACL) finance des services pour l'alimentation des personnes âgées, y compris la livraison de repas à domicile et des repas servis en groupe (par exemple : dans les établissements de vie en collectivité).

- **Le Programme pour l'alimentation dans les établissements de vie en collectivité (Congregate Nutrition Program) a été fondé en 1972 en vue de fournir des repas équilibrés aux personnes âgées dans les établissements de vie**

en collectivité. Les repas fournis doivent répondre aux apports nutritionnels de référence pour les personnes âgées et respecter les dernières directives diététiques pour les Américains.

- De plus, le Programme pour l'alimentation dans les établissements de vie en collectivité propose de nombreuses occasions de socialisation ainsi que des activités de santé et de bien-être.
- **Le Programme nutritionnel à domicile (Home-delivered Nutrition Program) a été fondé en 1978. Ce programme fournit des repas équilibrés aux personnes âgées qui ne peuvent quitter leur domicile.** Les repas fournis doivent correspondre aux apports nutritionnels de référence pour les personnes âgées et respecter les dernières directives diététiques pour les Américains.
 - Ce programme permet une « vérification de sécurité » informelle pour les personnes âgées, en cela que les volontaires et les employés qui livrent les repas à domicile peuvent contribuer à diminuer le sentiment de solitude et d'isolement des personnes âgées pour lesquelles ce moment représente leur seule occasion d'avoir une interaction sociale régulière.

Les études montrent que les programmes de repas exercent un effet positif sur le bien-être et la santé des personnes âgées.



#SeniorNutritionProgram

Pièces jointes :

- Programme d'alimentation pour les personnes âgées – Exemption de soumission de formulaire d'activité
- Programme d'alimentation pour les personnes âgées – Décrypter le code
- Fiche de vocabulaire – Décrypter le code
- Programme d'alimentation des personnes âgées – Relaxation guidée en images
- Programme d'alimentation des personnes âgées – Activité nutritionnelle
- Programme d'alimentation des personnes âgées – Défi textuel
- 20 conseils santé 2021 NNM ®
- 2021 NNM ® Sudoku (facile)
- 2021 NNM ® Sudoku (difficile)

- 2021 NNM ® Mots cachés
- 2021 NNM ® Mots croisés
- 2021 NNM ® Quiz
- **Recettes** : Smoothie à la menthe poivrée ; Haricots verts sautés au citron et raifort

Références :

<https://acl.gov/SeniorNutrition/CommunityKit>

<https://acl.gov/SeniorNutrition>

https://acl.gov/sites/default/files/news%202017-03/OAA-Nutrition_Programs_Fact_Sheet.pdf

Illinois Department on Aging
One Natural Resources Way, Suite 100
Springfield, IL 62702

<https://www2.illinois.gov/aging/programs/nutrition/Pages/nutrition.aspx>