

Newsletter - Vieillir en bonne santé

Septembre / octobre 2021



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
Diététicienne nutritionniste agréée

Comment sélectionner, faire mûrir et conserver les produits de saison automne/hiver

Saviez-vous que septembre est le mois « Mangez plus de fruits et légumes (Fruits and Veggies - More Matters ®) ?

Cliquez sur l'image des poires pour en savoir plus.



Courgeron (une courge d'hiver) :

- La saison du courgeron bat son plein à partir du début de l'automne, jusqu'en hiver.
- Choisissez un courgeron lourd et qui présente une surface dure et lisse avec une écorce très colorée.
- Le courgeron se conserve jusqu'à une semaine dans un sac en papier au réfrigérateur ou dans un endroit sec et tempéré pendant quelques semaines. Ne le conservez pas dans un sac plastique : cela peut retenir l'humidité et faire pourrir votre courgeron.
- Lavez la peau du courgeron avant de l'utiliser. La chair de courgeron peut être cuite au four, à la vapeur, bouillie ou encore farcie.
- Couper le courgeron en deux sur sa longueur et prélevez les pépins : placez la chair sur du papier cuisson sur lequel vous aurez pulvérisé de l'huile d'olive ou de colza, puis faites cuir jusqu'à ce que la chair ramollisse. Idéal pour les plats sucrés ou salés.

Poire asiatique :

- On peut trouver les poires asiatiques toute l'année, mais le temps fort de leur saison démarre en fin d'été jusqu'en automne.
- Choisissez des poires parfumées sans imperfection, et avec le moins de taches brunes possible.
- Les poires asiatiques mûres restent dures, contrairement aux autres variétés de poires : elles sont prêtes à être consommées dès leur achat.
- Elles se conservent à température ambiante jusqu'à une semaine, ou près de trois mois au réfrigérateur !

Courge musquée (une courge d'hiver) :

- La saison de la courge musquée démarre au début de l'automne jusqu'en hiver.
- Choisissez une courge lourde, qui présente une peau lisse et dure d'une belle couleur brun clair.
- Le courgeron se conserve jusqu'à une semaine dans un sac en papier au réfrigérateur ou dans un endroit sec et tempéré pendant quelques semaines. Ne le conservez pas dans un sac plastique : cela peut retenir l'humidité et faire pourrir votre courgeron.
- Lavez la peau du courgeron avant de l'utiliser. La courge musquée peut être cuite au four, à la vapeur, bouillie ou encore servie en purée comme une sauce.
- Couper la courge en deux sur sa longueur et prélevez les pépins : retirez la peau, coupez la chair en dés et faites-la bouillir dans un grand volume d'eau, puis égouttez et réduisez-la en purée, accompagnée d'un bouillon cube faible en sodium, de parmesan et d'épices pour le servir comme sauce pour des pâtes.

Grenade :

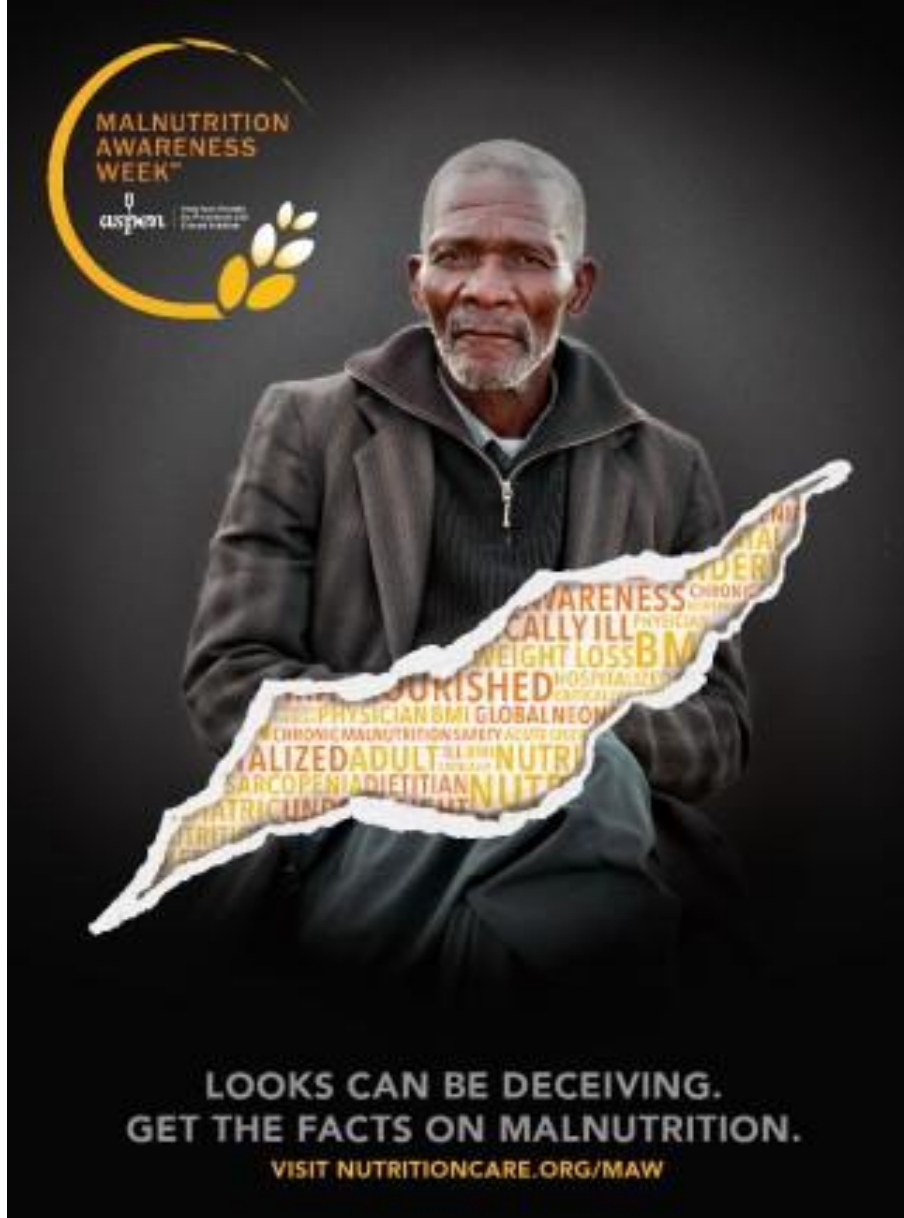
- Les grenades sont généralement disponibles à partir de l'automne et jusqu'au début de l'hiver.
- Choisissez des grenades aux couleurs vives, bien rondes et lourdes pour leur taille. Évitez les fruits qui vous semblent secs, ridés ou dont l'écorce est fissurée.
- Conservez la grenade dans une pièce tempérée, à température ambiante, pendant trois jours, ou jusqu'à deux mois au réfrigérateur.
- Pelez l'écorce et prélevez les graines de la membrane non comestible couleur crème, ou utilisez vos doigts pour desserrer les arilles. Vous pouvez manger les graines de grenade (autrement appelées arilles) toutes entières, ou simplement le jus.

À mesure que le temps se rafraichira, ces fruits et légumes d'automne seront disponibles en abondance et présenteront leur meilleure valeur nutritionnelle.

[Cliquez ici](#) pour obtenir une copieuse recette de ragoût de légumes végétarien ou au bœuf.

[Cliquez ici](#) pour une recette de petit-déjeuner à base de citrouille.

**Malnutrition : une pandémie cachée
parmi les personnes âgées.**

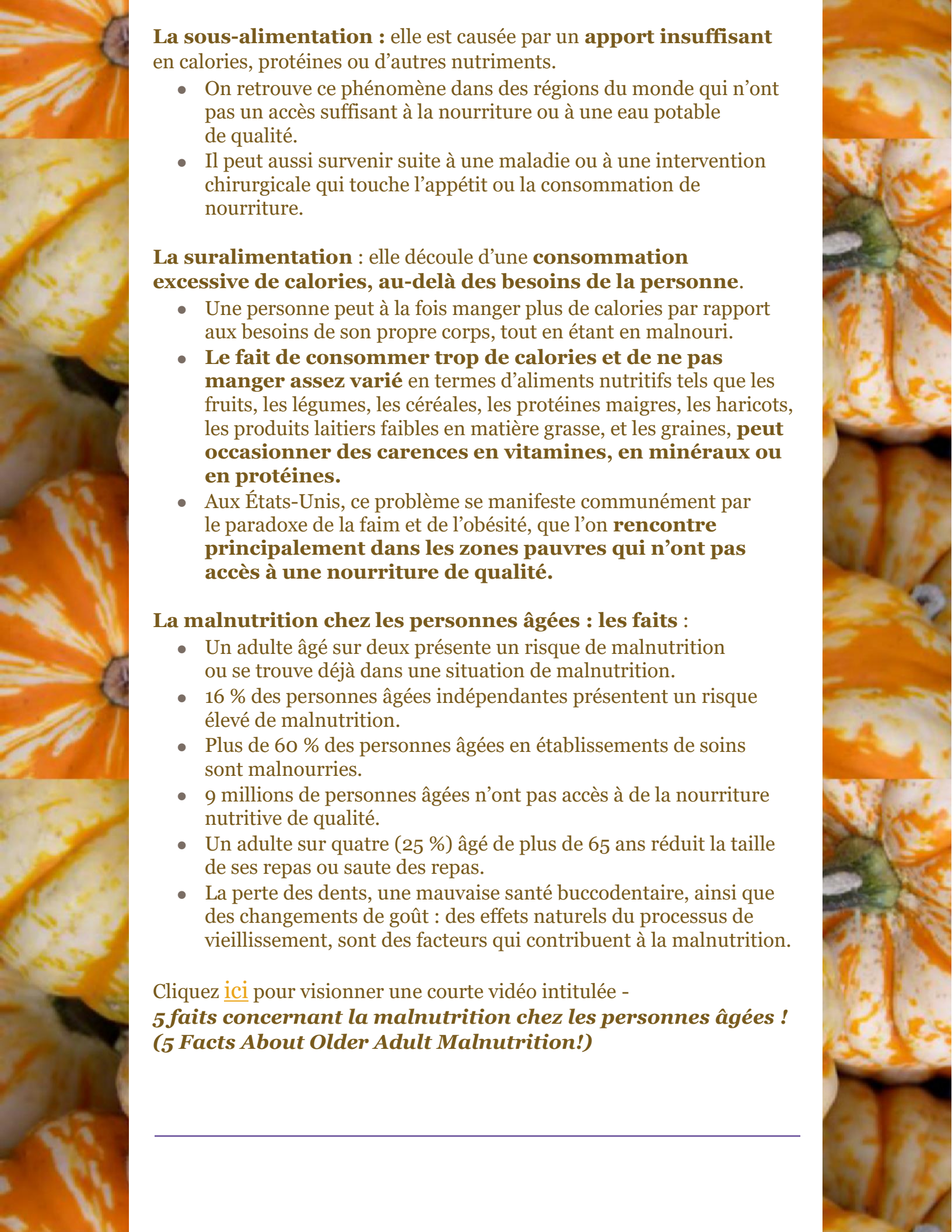


Du 4 au 8 octobre, c'est la Semaine de sensibilisation à la malnutrition !

Qu'entend-on par malnutrition ?

La malnutrition se définit par un apport déséquilibré (**trop ou pas assez**) en énergie, protéines et nutriments, susceptible de provoquer un impact négatif sur le corps de la personne et ses fonctions.

Elle peut découler d'une sous-alimentation ou d'une suralimentation, et peut toucher tout le monde. Cependant, les adultes de plus de 65 ans ont un risque plus élevé.



La sous-alimentation : elle est causée par un **apport insuffisant** en calories, protéines ou d'autres nutriments.

- On retrouve ce phénomène dans des régions du monde qui n'ont pas un accès suffisant à la nourriture ou à une eau potable de qualité.
- Il peut aussi survenir suite à une maladie ou à une intervention chirurgicale qui touche l'appétit ou la consommation de nourriture.

La suralimentation : elle découle d'une **consommation excessive de calories, au-delà des besoins de la personne.**

- Une personne peut à la fois manger plus de calories par rapport aux besoins de son propre corps, tout en étant en malnourri.
- **Le fait de consommer trop de calories et de ne pas manger assez varié** en termes d'aliments nutritifs tels que les fruits, les légumes, les céréales, les protéines maigres, les haricots, les produits laitiers faibles en matière grasse, et les graines, **peut occasionner des carences en vitamines, en minéraux ou en protéines.**
- Aux États-Unis, ce problème se manifeste communément par le paradoxe de la faim et de l'obésité, que l'on **rencontre principalement dans les zones pauvres qui n'ont pas accès à une nourriture de qualité.**

La malnutrition chez les personnes âgées : les faits :

- Un adulte âgé sur deux présente un risque de malnutrition ou se trouve déjà dans une situation de malnutrition.
- 16 % des personnes âgées indépendantes présentent un risque élevé de malnutrition.
- Plus de 60 % des personnes âgées en établissements de soins sont malnourries.
- 9 millions de personnes âgées n'ont pas accès à de la nourriture nutritive de qualité.
- Un adulte sur quatre (25 %) âgé de plus de 65 ans réduit la taille de ses repas ou saute des repas.
- La perte des dents, une mauvaise santé buccodentaire, ainsi que des changements de goût : des effets naturels du processus de vieillissement, sont des facteurs qui contribuent à la malnutrition.

Cliquez [ici](#) pour visionner une courte vidéo intitulée -

***5 faits concernant la malnutrition chez les personnes âgées !
(5 Facts About Older Adult Malnutrition!)***



La malnutrition peut découler de plusieurs facteurs

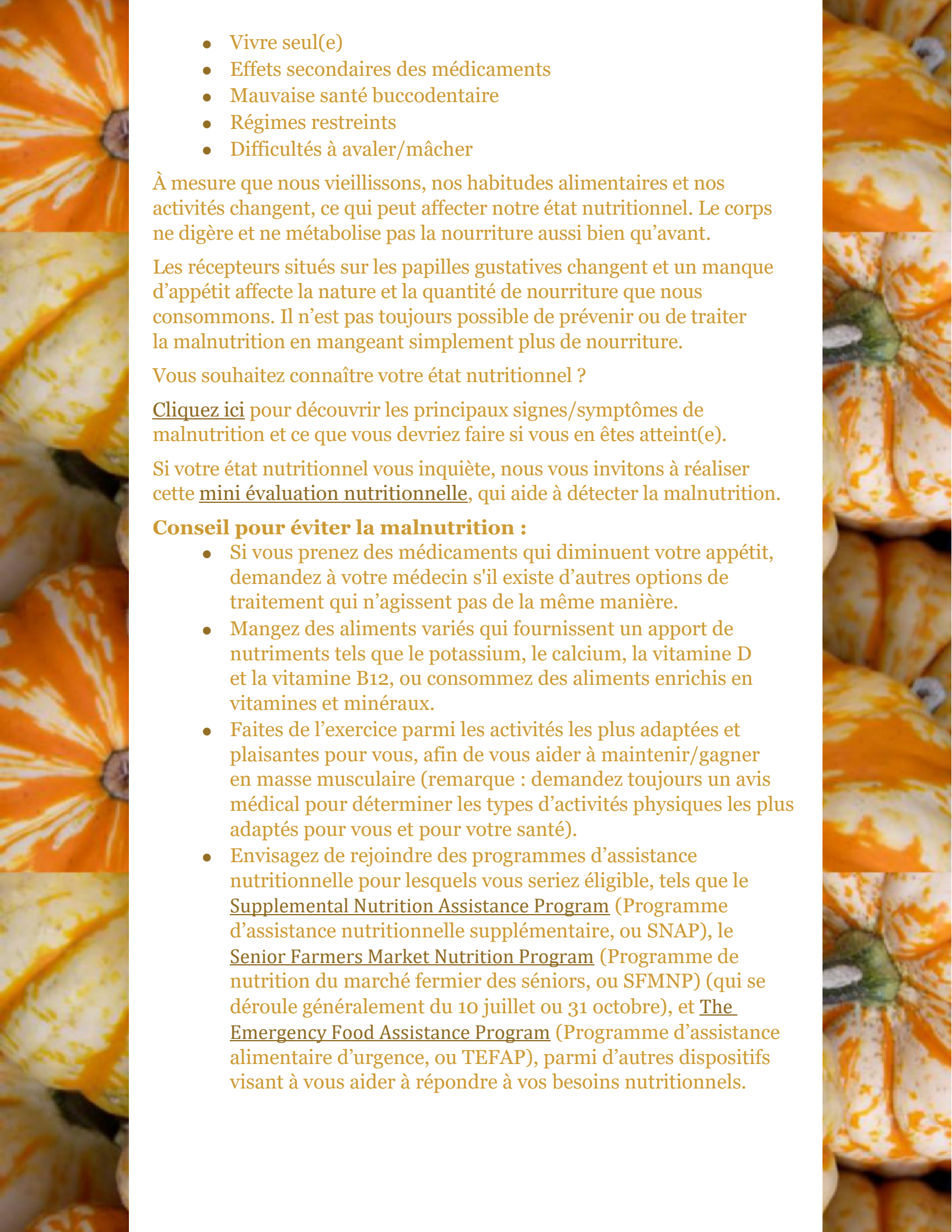


La malnutrition ne touche pas uniquement les personnes à faibles revenus ou les personnes sans domicile fixe. Elle peut également affecter les personnes disposant d'un système de soutien adapté et d'une famille qui prend soin d'eux.

Même les personnes âgées actives et indépendantes qui ont suffisamment de nourriture à disposition peuvent tout de même présenter un risque de malnutrition ! Avoir assez d'argent et manger trois repas équilibrés par jour n'élimine pas le risque de malnutrition.

Facteurs susceptibles de causer ou de contribuer à la malnutrition :

- Évolution des papilles gustatives
- Maladies chroniques
- Démence
- Dépression
- Troubles gastrointestinaux (par ex : rectocolite hémorragique, maladie de Crohn, maladie coeliaque)
- Manque de mobilité
- Revenus limités

- 
- Vivre seul(e)
 - Effets secondaires des médicaments
 - Mauvaise santé buccodentaire
 - Régimes restreints
 - Difficultés à avaler/mâcher

À mesure que nous vieillissons, nos habitudes alimentaires et nos activités changent, ce qui peut affecter notre état nutritionnel. Le corps ne digère et ne métabolise pas la nourriture aussi bien qu'avant.

Les récepteurs situés sur les papilles gustatives changent et un manque d'appétit affecte la nature et la quantité de nourriture que nous consommons. Il n'est pas toujours possible de prévenir ou de traiter la malnutrition en mangeant simplement plus de nourriture.

Vous souhaitez connaître votre état nutritionnel ?

[Cliquez ici](#) pour découvrir les principaux signes/symptômes de malnutrition et ce que vous devriez faire si vous en êtes atteint(e).

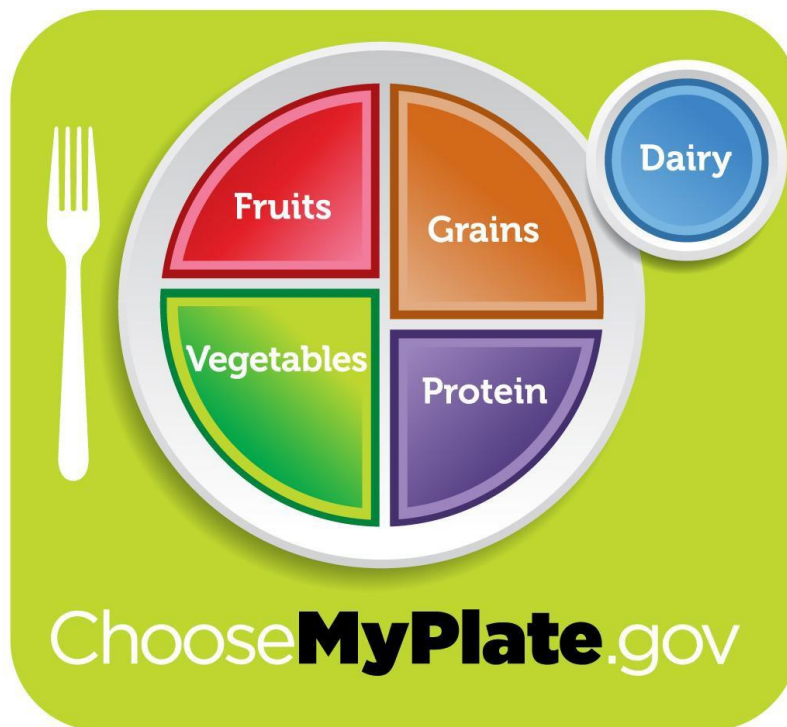
Si votre état nutritionnel vous inquiète, nous vous invitons à réaliser cette [mini évaluation nutritionnelle](#), qui aide à détecter la malnutrition.

Conseil pour éviter la malnutrition :

- Si vous prenez des médicaments qui diminuent votre appétit, demandez à votre médecin s'il existe d'autres options de traitement qui n'agissent pas de la même manière.
- Mangez des aliments variés qui fournissent un apport de nutriments tels que le potassium, le calcium, la vitamine D et la vitamine B12, ou consommez des aliments enrichis en vitamines et minéraux.
- Faites de l'exercice parmi les activités les plus adaptées et plaisantes pour vous, afin de vous aider à maintenir/gagner en masse musculaire (remarque : demandez toujours un avis médical pour déterminer les types d'activités physiques les plus adaptés pour vous et pour votre santé).
- Envisagez de rejoindre des programmes d'assistance nutritionnelle pour lesquels vous seriez éligible, tels que le [Supplemental Nutrition Assistance Program](#) (Programme d'assistance nutritionnelle supplémentaire, ou SNAP), le [Senior Farmers Market Nutrition Program](#) (Programme de nutrition du marché fermier des seniors, ou SFMNP) (qui se déroule généralement du 10 juillet au 31 octobre), et [The Emergency Food Assistance Program](#) (Programme d'assistance alimentaire d'urgence, ou TEFAP), parmi d'autres dispositifs visant à vous aider à répondre à vos besoins nutritionnels.

[Cliquez ici](#) pour obtenir plus d'informations concernant le programme SNAP et pour découvrir le programme [Thrifty Food Plan](#) (TFP).

[Cliquez ici](#) pour obtenir une MyPlate (Mon assiette) imprimable pour les personnes âgées.



**Pour lire les éditions précédentes de la Newsletter
« Vieillir en bonne santé » ou pour consulter
les éditions proposées dans d'autres *langues, [cliquez ici](#).**

*Les versions traduites de la Lettre d'information peuvent ne pas être disponibles sur le site immédiatement.
Revenez souvent pour vérifier !

Remarque : *Le contenu de cette Lettre d'information n'est pas destiné à diagnostiquer, guérir ou traiter une quelconque maladie ou trouble médical ou de la santé. Nous vous invitons à demander conseil à votre médecin ou à tout autre fournisseur de soins de santé qualifié si vous avez des questions concernant un trouble médical particulier.*

[Visiter notre site Web](#)



Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702-1271

[Se désabonner aging.communications@illinois.gov](mailto:Se.désabonner.aging.communications@illinois.gov)

[À propos de Constant Contact](#)

Envoyée par melanie.kluzek@illinois.gov en collaboration avec



Essayez gratuitement le marketing par e-mail dès aujourd'hui !