

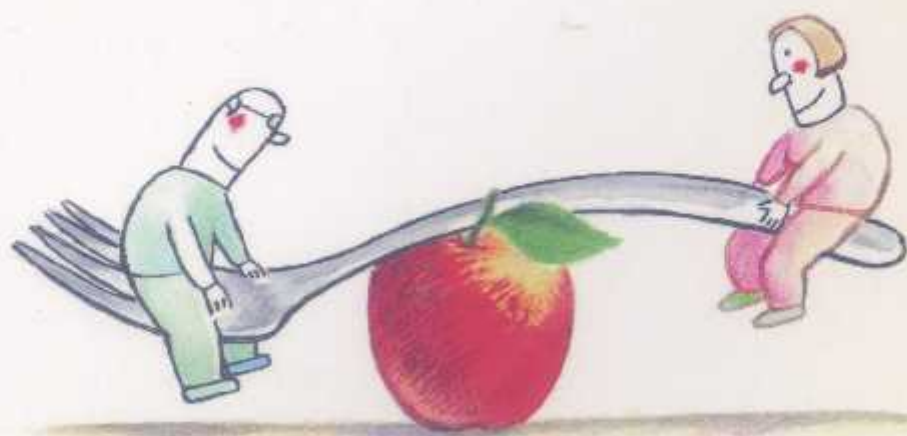


paramètres

Guylaine Ferland

Alimentation et vieillissement

TROISIÈME ÉDITION



Les Presses de l'Université de Montréal

Université 
de Montréal

Faculté de l'éducation permanente
Formation à distance

BL569

GUYLAINE FERLAND



061687
②

**ALIMENTATION
ET VIEILLISSEMENT**

TROISIÈME ÉDITION

Les Presses de l'Université de Montréal

TABLE DES MATIÈRES

Préface	11
Remerciements	13
Introduction	15
1 La science de la nutrition	19
1.1 Qu'est-ce que la nutrition ?	23
1.2 Les aliments et leurs composants	23
1.3 Le comportement alimentaire	27
2 Les macronutriments	33
2.1 Les glucides	33
2.2 Les lipides	47
2.3 Les protéines	63
3 Les vitamines	73
3.1 Les vitamines liposolubles	75
3.2 Les vitamines hydrosolubles	85
3.3 Autres composés alimentaires	103
4 Les minéraux et l'eau	111
4.1 Les macroéléments	113
4.2 Les oligoéléments	128
4.3 L'eau	148
5 Principaux changements physiologiques ayant un impact nutritionnel	153
5.1 L'anthropométrie et la composition corporelle	154
5.2 Les fonctions sensorielles	163
5.3 Le système digestif	167
5.4 L'anorexie associée au vieillissement	171

6	Facteurs susceptibles d'influer sur les apports nutritionnels	177
6.1	Les facteurs d'ordre social	178
6.2	Les facteurs d'ordre psychologique et la santé mentale	187
6.3	Les facteurs d'ordre médical	191
7	Les recommandations nutritionnelles au Canada	201
7.1	Les Apports nutritionnels de référence (ANREF)	204
7.2	Les ANREF et les personnes vieillissantes	216
7.3	Les effets des doses élevées d'éléments nutritifs	228
8	Bien manger avec le guide alimentaire canadien	231
8.1	Les fondements du Guide alimentaire canadien	233
8.2	Les quatre groupes alimentaires du Guide	233
8.3	La quantité d'aliments que nous devons consommer	238
8.4	Choisir ses aliments de façon optimale	243
8.5	Le Guide et les personnes vieillissantes	247
9	Profil nutritionnel et alimentaire des aînés canadiens et québécois	249
9.1	<i>L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), cycle 2.2, Nutrition (2004): contexte et objectifs</i>	250
9.2	Résultats du volet pancanadien	251
9.3	Résultats du volet québécois	267
9.4	Les habitudes alimentaires des Canadiens et Canadiennes	269
9.5	Les habitudes alimentaires des Québécois et Québécoises	277
10	L'évaluation nutritionnelle	279
10.1	Les antécédents médicaux et les conditions socioéconomiques	280
10.2	L'histoire diététique	281
10.3	La traduction des données alimentaires en données nutritionnelles	288
10.4	Les mesures anthropométriques	289
10.5	Les paramètres biochimiques	297
10.6	Les signes cliniques	298
10.7	Les mesures fonctionnelles	299
10.8	Formulaire d'évaluation utilisé en milieu gériatrique	300
11	Principaux problèmes nutritionnels chez la personne âgée	303
11.1	La dénutrition	304
11.2	Les carences nutritionnelles	319
11.3	La dysphagie	319
11.4	La déshydratation	321
11.5	La constipation	322
11.6	Grille d'évaluation en milieu gériatrique	323
12	Problèmes nutritionnels : dépistage et prise en charge	329
12.1	Le dépistage du risque nutritionnel	330
12.2	La prise en charge des problèmes nutritionnels	334
	Glossaire	347



Alimentation et vieillissement

TROISIÈME ÉDITION

Une bonne alimentation peut-elle nous aider à mieux vieillir? La recherche menée au cours des quarante dernières années nous incite fortement à le croire. En effet, un nombre important de travaux indiquent qu'une alimentation variée et équilibrée favorise le maintien des fonctions physiologiques et contribue à l'autonomie et au bien-être des personnes jusqu'à un âge avancé. Par ailleurs, la grande majorité des désordres observés au cours du vieillissement – l'ostéoporose, le diabète et l'hypertension, par exemple – sont liés à des questions de nutrition.

Cet ouvrage se consacre à l'étude de la relation complexe entre alimentation et vieillissement en analysant en détail le profil alimentaire des aînés et leurs besoins nutritionnels. On y présente notamment :

- ❑ les problèmes nutritionnels fréquents chez les personnes âgées, comme la dénutrition, la déshydratation ou la dysphagie;
- ❑ les notions de base nécessaires à la compréhension des particularités nutritionnelles inhérentes au vieillissement;
- ❑ les facteurs susceptibles d'influer sur les apports nutritionnels;
- ❑ l'évaluation nutritionnelle;
- ❑ les nouvelles recommandations nutritionnelles en ce qui a trait notamment à l'énergie, aux nutriments, à l'eau, etc.;
- ❑ le nouveau Guide alimentaire canadien;
- ❑ les composés alimentaires exerçant des actions importantes sur l'organisme.

En somme, ce livre est une véritable référence pour les étudiants en gérontologie et plus largement pour toutes les personnes qui se préoccupent de nutrition liée au vieillissement.

GUYLAINE FERLAND est professeure titulaire au Département de nutrition (faculté de médecine) de l'Université de Montréal et chercheure à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.

29,95 \$ • 24 €

Couverture: © Yayo, 2002

www.pum.umontreal.ca

www.formationadistance.umontreal.ca

ISBN 978-2-7606-3158-8



9 782760 631588