

## A) Mots clés sur l'alimentation saine

**Alcool**

**Musculaire**

**Associations**

**Nutriment**

**Calcium**

**Remplacement**

**Calories**

**Suppléments**

**Constipé**

**Surpoids**

**Diabète**

**Tissu**

**Exercice**

**Vitamine**

**Guérir**

## B) Introduction

### Résultats d'apprentissage

À la fin de cette leçon, les participants devront pouvoir :

- a) **utiliser** les mots indiqués dans la liste de mots clés ainsi qu'expliquer ce qu'ils signifient par rapport à la leçon et à leur vie;
- b) **discuter** d'au moins quatre avantages associés à une alimentation saine chez les personnes âgées;
- c) **donner** cinq exemples de portions quotidiennes de fruits et de légumes, conformément à ce que recommande le Guide alimentaire canadien;
- d) **préparer** un petit-déjeuner, un dîner et un souper nutritifs.

### Activités de la Leçon 3

Les activités de la Leçon 3 sont les suivantes :

- a) Exercice de **lecture** sur l'*alimentation saine*.
- b) Exercice **Trouver les mots manquants** à partir des mots se trouvant dans la liste des mots clés.
- c) **Recherche de mots** pour trouver les termes qui se trouvent sur la liste des mots clés.
- d) **Remue-méninges** sur l'alimentation saine.
- e) Exercices d'**écriture**, par exemple créer un menu, un album sur l'alimentation, ainsi que des listes d'épicerie.

Ces activités sont expliquées plus en détail dans les pages qui suivent. Les animateurs peuvent proposer des activités supplémentaires pour permettre aux participants de mieux comprendre ce que signifient les termes « alimentation saine ».

## C) Exercice de lecture

**Remarques pour l'animateur:** Selon le test SMOG, le texte qui suit correspond aux 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> années, ou au niveau de littératie 2, et peut être lu en faisant appel aux techniques de *lecture assistée* ou de *récitation en cœur*. Pour la lecture *assistée*, l'animateur et les participants lisent une partie du texte chacun à leur tour, alors que pour la *récitation en cœur*, tout le monde lit ensemble. Ces techniques sont expliquées plus en détail dans la Partie 2 du guide du Programme de formation et d'accréditation des éducateurs et formateurs de la Nouvelle-Écosse.

### Activité pour les participants:

#### Alimentation saine

Consommer des aliments qui sont bons pour la santé est important pour chaque personne, quel que soit son âge. Quand nous vieillissons, nous devons modifier ce que nous mangeons. En effet, plus nous vieillissons, moins nous faisons d'exercice, ce qui entraîne une perte musculaire et une accumulation des graisses. Cela se produit même quand notre poids ne change pas. Être en surpoids peut provoquer de l'hypertension, du diabète et des maladies du cœur. Commencer ou continuer un programme d'exercices physiques et manger des aliments à faible teneur en matières grasses peut permettre de limiter la prise de poids et la perte musculaire.

La plupart de nos besoins en vitamines et en minéraux restent les mêmes quand nous vieillissons, sauf pour le CALCIUM. Plus une personne vieillit, plus elle a besoin de calcium. Si les besoins en calories diminuent et si les besoins en nutriments restent les mêmes, nous devons alors choisir de bons aliments.

### C) Exercice de lecture (suite)

Choisir des aliments de chaque groupe alimentaire (pains et céréales, fruits et légumes, produits laitiers, viandes ou produits de remplacement) permet d'obtenir tous les nutriments dont une personne a besoin.

Étant donné que les sucreries et les aliments gras apportent des **CALORIES NON NÉCESSAIRES** et contiennent très peu de nutriments, ces produits devraient être consommés de façon très modérée. Certaines personnes doivent limiter leur consommation de sel. L'alcool devrait être limitée à 1 ou 2 boissons par jour, et pas plus. Pour avoir des os solides, il faut du calcium. Après 30 ou 35 ans, les adultes commencent à perdre du tissu osseux; toutefois, cela peut être ralenti si l'apport en calcium est suffisant. L'on trouve du calcium dans les produits laitiers ainsi que les légumes vert foncé et les légumes à feuilles. Si vous n'obtenez pas au moins 10 minutes de soleil par jour, il se peut que vous ayez besoin de suppléments de vitamine D. Vos os ont besoin de cette vitamine pour absorber le calcium.

Les personnes âgées doivent avoir un apport suffisant en fer, en zinc et en fibres. Le **FER** est important pour le sang, et l'on en trouve dans la viande rouge, les céréales entières, les fruits secs et les œufs. Le **ZINC**, que l'on trouve également dans la viande, est important pour conserver le sens du goût et pour guérir.

### C) Exercice de lecture (suite)

Les FIBRES sont importantes pour éviter d'être constipé, et sont présentes dans certains aliments comme les produits faits à base de céréales entières, les fruits et les légumes frais, ainsi que les haricots et les pois secs.

Il est parfois difficile de préparer des repas pour une seule personne. Si vous n'avez pas envie de faire votre épicerie, de cuisiner ou de manger seul, essayez de prendre vos repas avec un membre de votre famille ou un voisin. Il se peut également qu'il existe dans votre communauté des associations qui préparent des repas pour les personnes âgées.

(Adapté à partir de l'article *Nutritional Needs for Older Adults* du University of Iowa Health Care :

[www.uihealthcare.com/topics/nutrition/nutr3312.html](http://www.uihealthcare.com/topics/nutrition/nutr3312.html))

## D) Exercice : Trouvez les mots manquants

**Remarques pour l'animateur:** Après avoir lu le texte précédent une première fois, les participants doivent le relire en trouvant les mots manquants à partir de la liste des mots clés. Cet exercice permet de renforcer la compréhension du texte et de placer un certain nombre de mots dans leur contexte.

### Activité pour les participants

#### Alimentation saine

Consommer des aliments qui sont bons pour la santé est important pour chaque personne, quel que soit son âge. Quand nous vieillissons, nous devons modifier ce que nous mangeons. En effet, plus nous vieillissons, moins nous faisons d'\_\_\_\_\_, ce qui entraîne une perte \_\_\_\_\_ et une accumulation des graisses. Cela se produit même quand notre poids ne change pas. Être en \_\_\_\_\_ peut provoquer de l'hypertension artérielle, du \_\_\_\_\_ et des maladies du cœur. Commencer ou continuer un programme d'exercices physiques et manger des aliments à faible teneur en matières grasses peut permettre de limiter la prise de poids et la perte musculaire.

La plupart de nos besoins en \_\_\_\_\_ et en minéraux restent les mêmes quand nous vieillissons, sauf pour le \_\_\_\_\_. Plus une personne vieillit, plus elle a besoin de calcium. Si les besoins en calories diminuent et si les besoins en \_\_\_\_\_ restent les mêmes, nous devons alors choisir de bons aliments.

### D) Exercice : Trouvez les mots manquants (suite)

Choisir des aliments de chaque groupe alimentaire (pains et céréales, fruits et légumes, produits laitiers, viandes ou produits de \_\_\_\_\_) permet d'obtenir tous les nutriments dont une personne a besoin.

Étant donné que les sucreries et les aliments gras apportent des \_\_\_\_\_ NON NÉCESSAIRES et contiennent très peu de nutriments, ces produits devraient être consommés de façon très modérée. Certaines personnes doivent limiter le sel. L' \_\_\_\_\_ devrait être limitée à 1 ou 2 boissons par jour, et pas plus.

Après 30 ou 35 ans, les adultes commencent à perdre du \_\_\_\_\_ osseux; toutefois, cela peut être ralenti si l'apport en calcium est suffisant. L'on trouve du calcium dans les produits \_\_\_\_\_ ainsi que les légumes vert foncé et les légumes à feuilles. Si vous n'obtenez pas au moins 10 minutes de soleil par jour, il se peut que vous ayez besoin de \_\_\_\_\_ de vitamine D.

### D) Trouvez les mots manquants (suite)

Les personnes âgées doivent avoir un apport suffisant en fer, en zinc et en fibres. Le FER est important pour le sang, et l'on en trouve dans la viande rouge, les céréales entières, les fruits secs et les œufs. Le ZINC, que l'on trouve également dans la viande, est important pour conserver le sens du goût et pour \_\_\_\_\_. Les FIBRES sont importantes pour éviter d'être \_\_\_\_\_, et sont présentes dans certains aliments comme les produits faits à base de céréales entières, les fruits et les légumes frais, ainsi que les haricots et les pois secs.

Il est parfois difficile de préparer des repas pour une seule personne. Si vous n'avez pas envie de faire votre épicerie, de cuisiner ou de manger seul, essayez de prendre vos repas avec un membre de votre famille ou un voisin. Il se peut également qu'il existe dans votre communauté des \_\_\_\_\_ qui préparent des repas pour les personnes âgées.

## E) Exercice : Recherche de mots

**Remarques pour l'animateur:** Pour cette activité, les participants doivent encercler des mots qui se trouvent dans la liste des mots clés. Pour faciliter leur travail, proposez-leur d'écrire les mots en question dans la marge. Cet exercice permet de reconnaître des mots et de s'en souvenir. (La solution se trouve à l'annexe.)

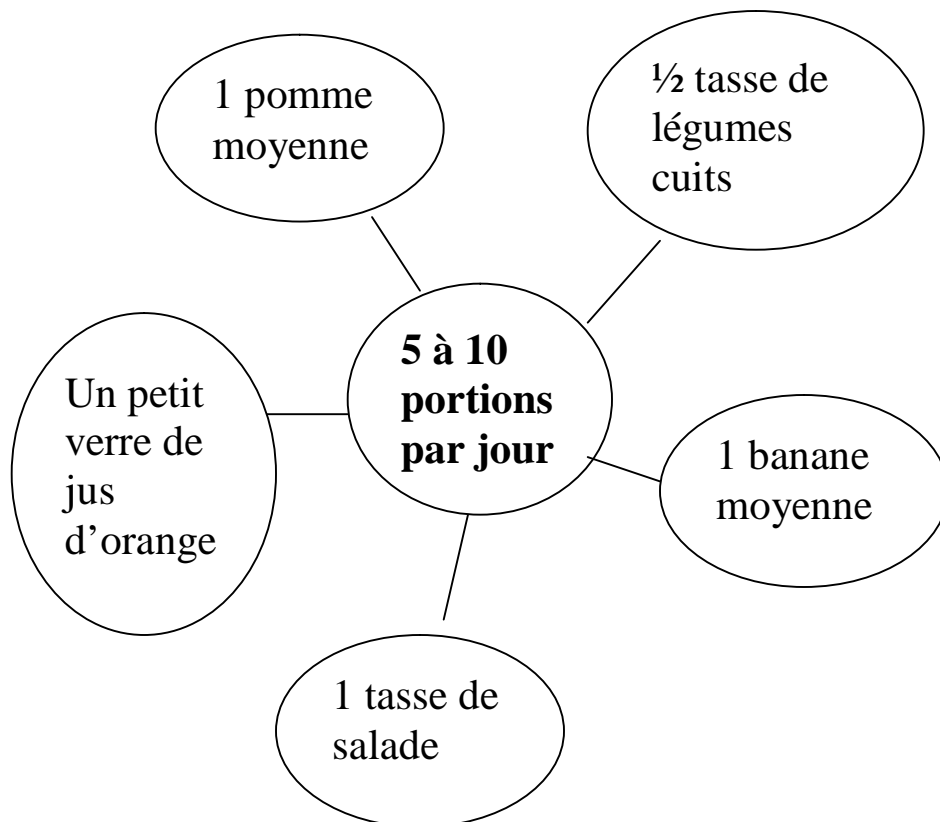
### Activité pour les participants

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | D | P | E | N | I | M | A | T | I | V | T |
| S | J | E | E | T | E | B | A | I | D | P | N |
| S | E | X | S | D | I | O | P | R | U | S | E |
| O | P | E | R | I | A | L | U | C | S | U | M |
| C | I | R | U | M | U | I | C | L | A | C | E |
| I | T | C | S | E | I | R | O | L | A | C | C |
| A | S | I | S | V | R | U | C | T | D | O | A |
| I | N | C | I | C | V | O | S | B | J | P | L |
| I | O | E | T | R | O | P | V | S | B | S | P |
| O | C | B | P | L | R | I | R | E | U | G | M |
| N | U | T | R | I | M | E | N | T | D | B | E |
| S | U | P | P | L | E | M | E | N | T | S | P |

## F) Exercice : remue-méninges

**Remarques pour l'animateur:** Cette activité permet souvent aux participants de changer leur façon de penser ainsi que de « personnaliser » les mots qu'ils viennent d'apprendre en les intégrant à leur propre contexte. L'exemple suivant est basé sur le site Web *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* ([www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)). Ce guide recommande entre 5 et 10 portions de fruits et de légumes par jour.

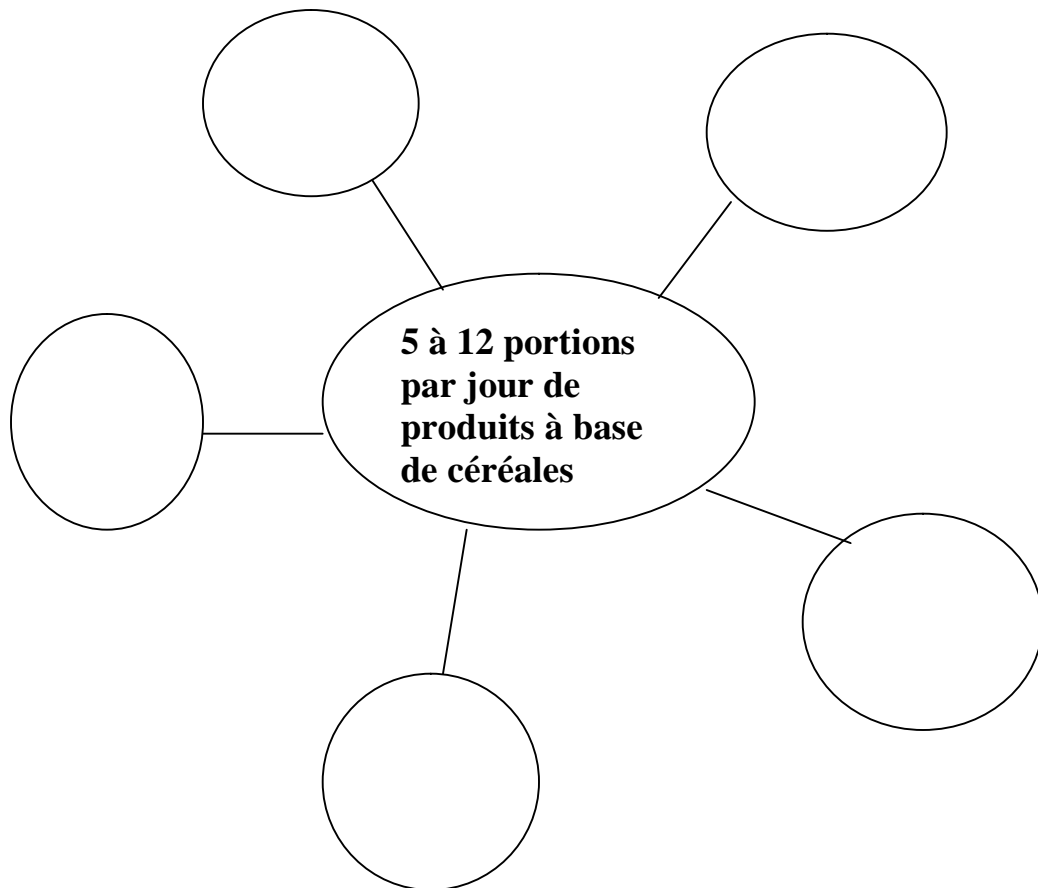
### Exemple



## F) Exercice de remue-méninges (suite)

**Remarques pour l'animateur:** Le Guide alimentaire canadien recommande également, dans le cadre d'un régime alimentaire sain, entre 5 à 12 portions d'aliments à base de céréales entières par jour. Demandez aux participants de penser aux différents types de produits faits à base de céréales pouvant être intégrés dans leurs repas quotidiens, puis de les indiquer dans les cercles périphériques.

### Activité pour les participants



### G) Outils pour exercices d'écriture

#### Remarques pour l'animateur:

- a) **Menu quotidien:** À l'aide de l'exercice suivant, les participants peuvent créer un menu conforme aux exigences du Guide alimentaire canadien. Le menu vient du site suivant :

[www.dietitians.ca/public/content/eat\\_well\\_live\\_well/french/menuplaner/SampleMenu.asp](http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/menuplaner/SampleMenu.asp)

Vous pouvez obtenir les recettes de ce menu en cliquant sur les aliments qui sont soulignés.

**Remarque:** Il n'existe actuellement au Canada aucun guide alimentaire pour les personnes âgées; cependant, les animateurs devraient régulièrement visiter le site [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) (Santé Canada) pour vérifier quand un tel guide sera publié.

### G) Exercices d'écriture (suite)

#### Activité pour les participants

#### Menu quotidien

| <b>Repas</b>               | <b><u>Groupes d'aliments</u></b><br>(Indiquez l'aliment et le montant) | <b>Portions du Guide alimentaire canadien</b> |
|----------------------------|--|---|
| Petit-déjeuner<br>Boissons | (Exemple: 1 tasse de céréales)   | (1 portion de céréales PC)                    |
| Collation                  |  |   |
| Dîner<br>Boisson           |  |   |
| Collation                  |  |   |
| Souper<br>Boisson          |  |   |
| En soirée                  |  |   |

|                            | <u>Total des portions</u><br>(Faites le total des portions dans la colonne de droite puis comparez-le aux portions recommandées.) | <b>Nombre de portions recommandé</b> |
|----------------------------|---|--------------------------------------|
| Produits céréaliers (PC)   |   | 5 à 12                               |
| Légumes/ Fruits (LF)       |   | 5 à 10                               |
| Produits laitiers (PL)     |   | 3                                    |
| Viandes et substituts (VS) |   | 2                                    |
| Autres (A)                 |   | Minimum                              |

### G) Exercices d'écriture (suite)

- b) **Création d'un album :** Les participants peuvent choisir de créer un album sur les habitudes alimentaires saines chez les personnes âgées. Cet album peut comprendre des recettes, des photos d'aliments, etc.

## G) Exercices d'écriture (suite)

- c) **Liste d'épicerie** : Les participants peuvent choisir de créer une liste d'aliments nutritifs pour préparer, pendant une semaine, le petit-déjeuner, le dîner et le souper, puis calculer le coût de cette liste. Celle-ci peut être ensuite comparée à une liste d'aliments qui sont moins nutritifs.

### Activité pour les participants

|                                 | <b>Liste d'épicerie</b> | <b>Coût</b> |
|---------------------------------|-------------------------|-------------|
| Aliments pour le petit-déjeuner |                         |             |
| Aliments pour le dîner          |                         |             |
| Aliments pour le souper         |                         |             |

|  |  |                         |
|--|--|-------------------------|
|  |  | <b>Coût<br/>total :</b> |
|--|--|-------------------------|

## Références et ressources

| Titre   | Information   |
|---|---|
| <i>Cooking for One or Two</i>   | Livre de recettes de 152 pages destiné aux personnes âgées qui cuisinent pour une ou deux personnes. Ce livre peut être consulté sur le site du gouvernement de la Colombie-Britannique :<br><a href="http://www.healthservices.gov.bc.ca/prevent/pdf/senchef.pdf">www.healthservices.gov.bc.ca/prevent/pdf/senchef.pdf</a>   |
| 1) <i>Eating for a Healthy Heart</i><br>2) <i>Eating Well as We Age</i> | Brochures publiées par la U.S. Food and Drug Administration, proposant des conseils sur les bons aliments pour la santé, comment faire son épicerie, la perte d'appétit, la cuisine, etc.<br><a href="http://www.fda.gov/opacom/lowlit/englow.html">www.fda.gov/opacom/lowlit/englow.html</a> .   |
| <i>Facts about the DASH Eating Plan</i>                                 | Régime alimentaire facile à lire publié par le National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health (É.-U.).<br>À consulter sur <a href="http://www.nhlbi.nih.gov">www.nhlbi.nih.gov</a> .  |
| <i>5 to 10 a Day. Are you Getting Enough?!</i>                          | Guide facile à lire destiné aux personnes de tous âges, portant sur les avantages que représente la consommation de 5 à 10 portions de légumes et de fruits par jour pour réduire les risques de cancer, de maladies du cœur et de maladies cérébrovasculaires.<br>Cliquez sur <a href="http://www.5to10aday.com">www.5to10aday.com</a> .   |
| <i>Healthy Eating for Seniors</i>                                       | Trousse de ressources, avec DVD, créée par ActNowBC visant à aider les personnes âgées à adopter de bonnes habitudes alimentaires pour prévenir et gérer les maladies chroniques, à comprendre les étiquettes alimentaires, à conserver un poids raisonnable, etc. Les personnes âgées qui habitent en C.-B. pourront obtenir cette trousse gratuitement fin 2007. Pour acheter un exemplaire, cliquez sur <a href="http://www.gov.bc.ca/health">www.gov.bc.ca/health</a> . |
| <i>Healthy Eating for the Later Years</i>                               | Excellente publication permettant aux personnes âgées d'évaluer leurs apports nutritionnels.<br>Publiée par la University of Nebraska-Lincoln -<br><a href="http://ianrpubs.unl.edu/foods/g1083.htm">http://ianrpubs.unl.edu/foods/g1083.htm</a>  |

| Titre   | Information  |
|---|--|
| <i>Senior Friendly Ideas for Healthy Eating</i>   | Publié par Les diététistes du Canada, ce guide propose de nombreuses idées sur la préparation de repas pour 1 ou 2 personnes, à partir du Guide alimentaire canadien.<br><a href="http://www.dietitians.ca/english/frames.html">www.dietitians.ca/english/frames.html</a> (wrong link)   |
| <i>Steps to Healthy Aging: Eating Better &amp; Moving More- A Guidebook</i>                                     | Publication du National Policy & Resource Center on Nutrition and Aging, Florida International University, proposant un programme de 12 semaines sur les bonnes habitudes alimentaires et l'exercice pour les personnes âgées. À consulter sur <a href="http://www.nutritionandaging.fiu.edu">www.nutritionandaging.fiu.edu</a> >centers & institutes> National Policy & Resource Center on Nutrition and Aging  |
| <i>Your Game Plan for Preventing Type 2 Diabetes – Information for Patients and the Fat and Calorie Counter</i> | Informations utiles sur la prévention du diabète de type 2, avec listes d'aliments et leur contenu en matières grasses et en calories. Publié dans le cadre du National Diabetes Education Program des National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention (É.-U.)<br><a href="http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/GP_booklet.pdf">http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/GP_booklet.pdf</a>   |
| <i>Autres ressources</i>  | Les sites suivants proposent des informations utiles sur le régime alimentaire des personnes âgées :<br><br><a href="http://www.health.gov.sk.ca/rr_healthy_eating_forsen.html">www.health.gov.sk.ca/rr_healthy_eating_forsen.html</a><br><br><a href="http://www.healthyalberta.com/he_older.asp">www.healthyalberta.com/he_older.asp</a><br><br><a href="http://www.canadian-health-network.ca">www.canadian-health-network.ca</a> (Toute la documentation a été évaluée.) |