

# Prévenir le déconditionnement : l'affaire de tous!

## La nutrition et l'hydratation

En ce temps de pandémie (COVID-19), manger sainement et bien s'hydrater peut s'avérer plus difficile qu'à l'habitude pour les personnes âgées et les personnes vulnérables. La dénutrition et la déshydratation peuvent contribuer à un déconditionnement, à une perte d'autonomie et de qualité de vie.

### ACTEURS IMPORTANTS

La contribution de tous est essentielle : gestionnaires, intervenants, proches aidants, familles, ainsi que la personne vulnérable ou âgée elle-même.

### CONSÉQUENCES DE LA DÉNUTRITION ET DE LA DÉSHYDRATATION

Dénutrition	Déshydratation
Diminution de l'autonomie	Fatigue
Augmentation du risque de chute	Maux de tête
Perte de masse osseuse, donc risque accru de fracture	Risque accru d'infections urinaires et respiratoire et de perte d'intégrité de la peau
Augmentation du risque d'infection	Constipation
Fonte musculaire	Délirium
Perte de force et d'endurance	Augmentation du risque de chute

### PRÉVENIR LA DÉNUTRITION ET LA DÉSHYDRATATION

Voici quelques recommandations et pistes d'interventions à suggérer lors des visites, des appels téléphoniques ou toutes autres formes de communications avec la personne.

#### Alimentation

Prendre 3 repas par jour en priorisant les sources de protéines : Poisson/fruits de mer,



œufs, viandes et volaille, légumineuses, tofu, lait, fromage, yogourt, etc.

Prendre de 2 à 3 collations par jour :

- Craquelins + fromage, céréales + lait, crudités + hummus;
- Yogourt, lait, lait au chocolat ou boisson de soya enrichie avec biscuits au thé;
- Pouding au lait, smoothie;
- Noix, amandes, graines de tournesol, arachides ou leur beurre;
- Muffins ou pains maison (ex. : pain aux bananes avec noix, muffins aux pommes et cheddar);

Choisir les aliments selon les goûts et préférences du moment.

Privilégier les desserts nutritifs (blanc-manger, tapioca, pouding au riz ou au pain, croustade, yogourt, etc.).

Rester à l'affût d'une variation de l'appétit.

#### Trucs pratiques

⇒ Prioriser le contenu du repas principal puis terminer par la soupe. Si le repas principal est une soupe, elle doit contenir une bonne quantité de protéines et de légumes.

- ⇒ Inviter la personne à mettre la table avec vaisselle, nappe ou napperons colorés, ce sera plus attirant et attrayant.
- ⇒ Favoriser la socialisation aux repas (ex. : un appel vidéo organisé par un proche ou un organisme communautaire, un jumelage de deux personnes seules, une activité de découverte : chaque personne cuisine la même recette et elles partagent leurs impressions par la suite, etc.).
- ⇒ S'assurer du port des prothèses dentaires, si besoin.
- ⇒ Encourager une bonne hygiène buccodentaire au quotidien.
- ⇒ Inviter la personne à mettre la table avec vaisselle, nappe ou napperons colorés, ce sera plus attirant et attrayant.
- ⇒ Mettre une musique d'ambiance, fermer la télévision.
- ⇒ Être à l'affût de toute perte d'appétit, perte de poids et signes de dysphagie (difficulté à s'alimenter). Voici ce qu'il faut observer lors des repas : toux ou étouffements, changement de voix ou lenteur à s'alimenter. Au besoin, avisez une infirmière ou un médecin pour être référé à une nutritionniste.

### Responsables de l'achat des aliments et de la préparation des repas

- Garder une réserve d'aliments, de repas nécessitant peu de préparation : repas congelés, boîtes de thon, de saumon et de légumineuses, soupes en conserve ou en sachet (il sera facile d'y ajouter des morceaux de viande, de poulet ou de légumineuses), légumes congelés, etc.
- Acheter des mets du commerce « cuisinés maison »; utiliser les services de traiteur (ou popote roulante) ou les services de livraison des restaurants, au besoin.

## MESSAGES CLÉS

- Bien s'alimenter et bien s'hydrater, 2 actions indispensables au maintien d'une bonne santé.
- Bien choisir les aliments aux repas et aux collations est important, chaque bouchée compte.
- Chaque petit geste permet de diminuer le risque de dénutrition et de déshydratation.

- Demander l'aide des proches pour faire les commissions ou utiliser le service de livraison des épiceries (prévoir un délai de livraison).
- Garder une réserve de suppléments alimentaires (ex.: *Ensure™* en liquide ou en pouding).

### Hydratation

Boire environ 1,5 litre (6 tasses) de liquide par jour ou selon les recommandations médicales : eau, lait, lait au chocolat, boisson de soya enrichie, jus, smoothie, lait frappé, soupe, bouillon, potage, café, thé, tisane.

### Trucs pratiques

- ⇒ Encourager régulièrement l'hydratation;
- ⇒ S'assurer que la personne ait toujours un verre d'eau accessible;
- ⇒ Proposer une routine d'hydratation; prendre un verre d'eau :
  - À 10 h, 15 h et 19 h;
  - À la fin des repas (ou un breuvage chaud);
  - À la prise des médicaments.