

HABITUDES ALIMENTAIRES ET RISQUES DE DÉNUTRITION CHEZ LES PERSONNES ÂÎNÉES ISOLÉES



RÉSULTATS DE L'ÉTUDE EXPLORATOIRE

Mise en contexte

La pandémie a aggravé l'isolement social de plusieurs personnes âgées. Manger en solo, avoir des difficultés à s'approvisionner en nourriture ou à préparer les repas peut diminuer la quantité d'aliments consommés par une personne âgée. Cette situation dite de « dénutrition » peut avoir des conséquences sur la santé, notamment une perte d'autonomie, un risque accru aux infections et un plus grand risque de chute.

Cette étude exploratoire vise à faire un portrait des habitudes alimentaires des personnes âgées isolées afin de mieux comprendre leurs risques de dénutrition. Elle a été réalisée par la Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP) en collaboration avec l'organisme Les Petits Frères. Ce document est destiné aux partenaires de la DRSP ainsi qu'au personnel de la santé et des services sociaux œuvrant auprès des personnes âgées isolées ou vivant à domicile.

Faits saillants

Manger est un défi quotidien

Pour réussir à s'alimenter en quantité et en qualité suffisantes, les personnes âgées doivent passer à travers ces 4 étapes :

1. S'approvisionner en aliments

25 %

17/68 trouvent difficile de se procurer de la nourriture

Principales raisons : mobilité difficile, épicerie trop éloignée ou aliments trop chers

2. Préparer les aliments

46 %

31/68 trouvent difficile ou partiellement difficile de préparer les repas

Principales raisons : manque de motivation, d'énergie ou de force

3. Avoir un appétit suffisant

16 %

11/68 ont des problèmes d'appétit

Principales raisons : manger en solo et manque de diversité et de fraîcheur dans les repas

4. Être en mesure de s'alimenter

13 %

9/68 ont des difficultés à s'alimenter

Principales raisons : problèmes de coordination, difficultés à mastiquer ou à avaler problèmes de coordination (ex. apporter la cuillère à la bouche), difficultés à mastiquer ou à avaler



Manger est une activité sociale



37 % (25/68) des personnes sondées mangent seules tous les jours.

21 % (14/68) des personnes sondées affirment qu'un repas est une occasion pour socialiser. Pour la majorité, un repas est surtout un moment pour se nourrir et se donner de l'énergie (**72 % (49/68)**). Pour plusieurs, ce serait même une corvée (**13 % (9/68)**).

41 % (28/68) ont perdu du poids de façon involontaire dans les 6 derniers mois



ATTENTION!

Aucune perte de poids n'est souhaitable chez une personne aînée. Une perte de poids involontaire peut être un signe de dénutrition.

Connaissances et utilisation des services en alimentation

Une grande proportion des personnes aînées sondées (**44 % (30/68)**) connaît peu ou pas du tout les organismes communautaires offrant des services en alimentation autour d'elles.

De plus, **60 % (41/68)** affirment ne pas fréquenter des restaurants ou des organismes communautaires offrant des services de repas, et ce, pour plusieurs raisons : ne peuvent pas (ex. : problèmes monétaires, mobilité difficile ou solitude), n'aiment pas ça ou n'ont pas repris cette habitude depuis la pandémie.



Pistes de solution

- Le personnel et les proches (ex. : réseau de proximité) qui œuvrent auprès des personnes aînées isolées doivent comprendre la dénutrition, repérer ses signes et agir lorsqu'un problème est décelé.
 - Pour plus d'informations, consultez les fiches [Reconnaître les signaux d'alarme menant à l'insécurité alimentaire](#) développées par Les Petits Frères.
 - De petits gestes peuvent faire la différence pour briser l'isolement social des personnes aînées (ex. : partager un repas, accompagner une personne aînée au restaurant ou dans un organisme communautaire, aider à la préparation des repas, etc.).
- Consolider et assurer le continuum de services entre le réseau de la santé et les services communautaires est essentiel afin de mieux soutenir les personnes aînées isolées.



Méthode et limite

Sondage en ligne réalisé de juin à décembre 2022 auprès de 68 personnes aînées accompagnées par les bénévoles des Petits Frères. Les bénévoles ont posé les questions aux personnes aînées et se sont chargés de remplir le questionnaire en ligne. La marge d'erreur des résultats est de $\pm 11\%$, étant donné la petite taille de l'échantillon.