

OUTIL POUR FAVORISER LA CRÉATION D'UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE À LA SAINE ALIMENTATION AU SEIN DE RÉSIDENCES PRIVÉES POUR ÂÎNÉS (RPA)

Objectif

Exposer les différentes facettes de la saine alimentation, passant du menu offert aux aînés à l'ambiance lors des repas.

Mandat des résidences privées pour aînés



Référence : Section 7.1 Article 62 - norme

L'exploitant d'une résidence privée pour aînés qui fournit des services de repas aux résidents doit offrir des menus variés, conformément au Guide alimentaire canadien (GAC) publié par Santé Canada et adaptés aux besoins nutritionnels particuliers des personnes âgées.

Il doit tenir à jour et afficher visiblement, dans un lieu accessible aux résidents, une grille de menu couvrant au minimum une période de 3 semaines pour consultation par les résidents et leurs proches.

Lignes directrices du GAC

Selon la version 2019 du Guide alimentaire canadien, il est recommandé de manger des **légumes et des fruits** en abondance, des aliments à **grains entiers** et des aliments **protéinés**. Le modèle ici-bas illustre les proportions que devraient avoir ces aliments dans l'assiette.

Assiette équilibrée



Proportions de l'assiette

- 1/2 de l'assiette est composée de **fruits et de légumes**
- 1/4 de l'assiette est composée d'**aliments protéinés**
- 1/4 de l'assiette est composée d'**aliments à base de grains (valoriser grains entiers)**

Deux exemples d'assiettes équilibrées

1. Ragoût de boulettes à la viande

- 1/2 de l'assiette : légumes vapeur et salade
- 1/4 de l'assiette : purée de pommes de terre
- 1/4 de l'assiette : boulettes à la viande

2. Macaroni à la viande

- 1/2 de l'assiette : légumes ou salade verte
- 1/2 de l'assiette : macaroni à la viande

D'autres aliments peuvent compléter l'assiette équilibrée du GAC, sans nécessairement se retrouver dans l'assiette, par exemple, des desserts à base de fruits, de yogourt ou breuvage comme le lait ou boisson de soya.

Le site internet du GAC offre des moyens concrets pour son application : www.guide-alimentaire.canada.ca

La saine alimentation : c'est quoi?

Une alimentation saine est constituée d'aliments **diversifiés** et donne priorité aux aliments de **valeur nutritive élevée** sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur **gastronomique, culturelle ou affective**.

Les RPA étant un **milieu de vie**, il est important de savoir que tous les aliments sont permis dans l'offre alimentaire. En d'autres mots, cela signifie que les aliments à valeur nutritive élevée devraient figurer quotidiennement sur le menu et s'y retrouver en majorité, tandis que les aliments à faible valeur nutritive n'ont pas à être bannis.

Clientèle desservie

Les personnes âgées vivant dans une RPA représentent un groupe hétérogène qui à la fois partage certaines caractéristiques communes. En effet, ce groupe de personnes est plus à **risque de souffrir de malnutrition** et de voir son **autonomie décliner**. Ainsi, il est nécessaire d'apporter une attention particulière aux apports énergétiques et en protéines de ces gens. De plus, il y a le côté émotionnel de l'alimentation à prendre en considération. Ces gens ont quitté leur domicile, où ils étaient les maîtres de leur alimentation et ce changement de réalité peut amener des changements au niveau de l'appétit. Il est nécessaire d'être sensible à cet aspect afin de mieux comprendre leurs besoins.

Effets bénéfiques d'une saine alimentation chez les aînés

- Maintien de l'autonomie et participation à la vie sociale
- Prévention et meilleur contrôle des maladies chroniques
- Prévenir la malnutrition (suralimentation et dénutrition)
- Maintien ou amélioration de la qualité de vie

Les habitudes alimentaires évoluent tout au long de la vie

Durant l'enfance, les adultes et les enfants se partagent le pouvoir autour des repas : l'adulte détermine quels seront les aliments servis (le quoi), où et quand auront lieu les repas et les collations. L'enfant détermine quant à lui la quantité d'aliments qu'il mangera, selon son appétit et ses préférences.

Cette approche permet à un enfant de devenir « compétent » à s'alimenter sainement, en prenant progressivement le pouvoir au cours de sa vie d'adulte concernant le **quoi** on mange, le **quand** et **où** on mange et en continuant de consommer les **quantités** selon ses besoins.

L'aîné qui habite en résidence pour personnes âgées revient au modèle familial qu'il a connu. Ainsi, tout en se permettant encore d'émettre ses intérêts et ses goûts, c'est un responsable qui assurera la décision et la disponibilité des choix au menu selon les idées reçues, en laissant les aînés lui confirmer qu'ils mangent selon leur faim et répondent à leurs besoins.



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

CONDITIONS GAGNANTES POUR UN CONTEXTE DE REPAS FAVORABLE À LA SAINTE ALIMENTATION DANS UNE RPA

Le gestionnaire, le responsable de la cuisine et les représentants des résidents sont des acteurs-clés dans une démarche d'amélioration continue du contexte des repas en résidence privée pour aînés. C'est en comité qu'il sera gagnant d'explorer ces conditions et que l'innovation étape par étape pourra être appréciée par tous!

	Oui	À améliorer
1. Les responsables de la résidence s'impliquent dans la détermination du menu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Les résidents sont impliqués dans la détermination du menu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Les goûts, les préférences et les aversions alimentaires des résidents sont reconnus et acceptés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Les résidents ont la liberté de choisir les quantités au repas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Les résidents ont accès à des aliments ou à des collations en dehors des heures de repas du service alimentaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. L'aire de repas est agréable et favorise les contacts sociaux entre les résidents.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Le menu est écrit de façon attrayante, tout en détaillant chacune des composantes de l'assiette.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Le menu est cyclique sur une période d'au moins 3 semaines.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Le menu varie au fil des saisons ou quelques fois par année.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Les produits locaux et de saisons sont incorporés au menu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Les repas sont servis à la bonne température.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Des activités diverses entourant l'alimentation sont organisées au sein de la résidence, telles que des dégustations d'aliments nouveaux et des ateliers de cuisine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Les repas sont composés de sorte à respecter les proportions de l'assiette équilibrée du <i>Guide alimentaire canadien</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Une attention particulière est portée à la qualité sensorielle des aliments afin qu'ils soient savoureux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Les portions offertes sont adaptées aux besoins des résidents sans favoriser la surconsommation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Des fruits et des légumes sont intégrés dans les mets de base (entrées, plats, principaux et desserts).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Une variété de légumes est offerte : au moins deux choix au dîner et au souper.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Une variété de fruits est offerte : au moins deux choix par repas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Du poisson est offert au menu au moins deux fois par semaine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Des protéines végétales sont intégrées dans au moins un repas par semaine, par exemple, tofu, légumineuses, noix, graines, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Des aliments à grains entiers figurent régulièrement au menu, par exemple, riz brun, pains à grains entiers, pâtes alimentaires à grains entiers, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Des aliments riches en fibres sont utilisés dans la préparation des repas, par exemple, farine de blé entier.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Les modes de cuisson permettent d'utiliser peu ou pas de matières grasses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. L'utilisation de gras insaturés, par exemple, huile d'olive, de canola, margarine non hydrogénée, est privilégiée pour la cuisson et pour les matières grasses d'accompagnement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. La friture et les aliments préalablement frits figurent au menu seulement exceptionnellement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Les assaisonnements de fines herbes ou d'épices sont privilégiés pour rehausser la saveur des mets.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Des desserts et des collations à base de fruit ou de lait sont offerts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. De l'eau est disponible aux repas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Une variété de laits et de substituts du lait, de jus de fruits purs à 100 %, de jus de légumes, de thé, de café ou de tisanes sont disponibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sources : *Guide alimentaire canadien pour manger sainement 2019* : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
Adaptations de : *Miser sur une saine alimentation : une question de qualité*. MSSS 2009

Réalisé par Élodie Vachon, stagiaire en nutrition, Université Laval et les nutritionnistes à la Direction de santé Publique du CISSS de Chaudière-Appalaches, mars 2021.

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 