

# Le « syndrome du thé et du pain grillé »



Le « syndrome du thé et du pain grillé » fait référence à la malnutrition chez les personnes âgées, due à un manque d'intérêt ou à une incapacité de préparer ou de manger des repas convenables, ce qui porte souvent ces personnes à s'alimenter de nourriture simple comme du thé et du pain grillé.

## Les facteurs principaux qui exposent les aînés à la malnutrition



Une prise ou perte de poids de plus de 10 livres (4,5 kg) au cours des dix derniers mois



Le fait de sauter des repas « presque chaque jour »

## Les signes et symptômes de malnutrition

- Perte de poids inexplicée
- Épuisement et fatigue (manque d'énergie)
- Faiblesse musculaire et perte de force
- Constipation
- Étourdissements
- Évanouissements
- Gastrites
- Ulcères gastroduodénaux
- Pâleur de la peau
- Plaies qui ont de la difficulté à guérir
- Dépression
- Troubles de la mémoire
- Système immunitaire affaibli
- Anémie

## Problèmes pouvant induire la malnutrition chez les personnes âgées



**34%**

des aînés courent un risque en matière de nutrition, celui-ci étant plus élevé chez les femmes (38 %) que chez les hommes (29 %).



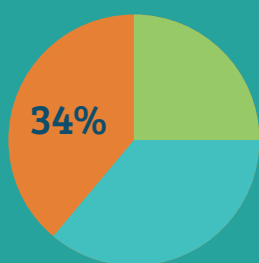
Plus les gens prennent divers types de médicaments quotidiennement, plus ils sont susceptibles de souffrir de malnutrition.

**44%**

des personnes modérément ou sévèrement handicapées courent un risque en matière de nutrition, comparativement à 27 % des personnes avec aucun handicap ou un handicap mineur.



Les personnes âgées avec des dents cariées ou des prothèses dentaires mal ajustées peuvent avoir de la difficulté à mâcher et à avaler la nourriture.



**>4.1 M**

En 2008-2009, 34 % des Canadiens âgés de 65 ans ou plus (soit, au-delà de 4,1 millions de personnes) étaient susceptibles de souffrir de malnutrition.



**50%**

Le fait de vivre seul augmentait ce risque. Ceci était le cas pour près de la moitié des personnes âgées vivant chez eux, comparativement à 28 % de ceux qui vivaient en compagnie d'autres personnes.

## Des façons de prévenir la malnutrition chez les personnes âgées

- Demandez-leur ce qu'ils mangent, et tenez-leur compagnie au moment des repas afin d'observer leurs habitudes alimentaires.
- Aidez-les à surveiller leur poids à la maison.
- Faites le tour de leur réfrigérateur et garde-manger de manière à savoir la nourriture qu'ils se procurent.
- Encouragez-les à faire des choix santé en matière de repas et de collations. Une collation de fruit ou de fromage, une cuillerée de beurre d'arachides ou un smoothie aux fruits est une bonne façon d'obtenir des nutriments supplémentaires et des calories entre les repas.
- Pour une alimentation riche en nutriments, étendez du beurre d'arachides ou de noix sur du pain grillé ou des craquelins; saupoudrez des noix hachées finement ou du germe de blé dans le yogourt, sur les fruits et les céréales. Ajoutez des blancs d'œuf aux œufs brouillés et aux omelettes et utilisez du lait entier. Ajoutez du fromage aux sandwiches, aux légumes, aux soupes, aux plats de riz et de pâtes. Utilisez du jus de citron, des herbes et des épices pour assaisonner les aliments fades.
- Parlez à leur médecin si vous observez des signes de malnutrition. Vous pouvez également faire une demande de consultation auprès d'un diététiste agréé.
- Faites des soupes maison qui peuvent être aussi nutritives qu'un repas. Si votre proche ne se sent pas bien ou qu'il refuse de manger de la viande ou des légumes, les bouillons peuvent être une option temporaire qui peut être mieux tolérée.
- Informez-vous auprès du médecin ou du pharmacien de votre proche, à savoir si certains médicaments peuvent causer un manque d'appétit.
- S'il souffre de dépression ou d'alcoolisme, aidez-le à trouver un traitement.
- Parlez à leur médecin si vous observez des signes de malnutrition. Vous pouvez également faire une demande de consultation auprès d'un diététiste agréé.
- Encouragez-les à faire de l'exercice pour aiguïser leur appétit et pour maintenir la force des os et des muscles.
- Essayez de favoriser les activités sociales et les repas avec la famille et entre amis. Arrivez à l'improviste à l'heure des repas ou invitez-les chez vous ou au restaurant.
- Tentez de trouver des programmes où ils peuvent socialiser et manger avec d'autres personnes comme dans un centre communautaire ou un centre pour personnes âgées.  
  
Fournissez des astuces pour économiser s'ils sont préoccupés par les dépenses d'épicerie. Dressez une liste d'épicerie, vérifiez les dépliants distribués en magasin et choisissez les marques moins dispendieuses.
- Vous pouvez également envisager le service de livraison de repas comme « La popote roulante ».
- Considérez utiliser des substituts de repas qui conviennent aux personnes âgées, mais ces derniers ne devraient pas être utilisés régulièrement pour remplacer des repas bien équilibrés. Discutez-en avec leur médecin d'abord.
- S'ils ont de la difficulté à mâcher des légumes crus ou des fruits, ils peuvent extraire le jus ou émincer des produits frais ou encore, utiliser des fruits et des légumes en conserve ou surgelés.
- Utilisez des suppléments alimentaires, comme les multivitamines avec l'approbation d'un médecin.



### Obtenir du soutien

Soins à domicile Bayshore offre de l'aide pour les emplettes, la préparation des repas et le nettoyage léger. Pour en savoir davantage à propos du soutien à la préparation de repas et des services à domicile que nous offrons, veuillez nous appeler au 1 877 289-3997 ou envoyer un courriel à l'adresse [clientservice@bayshore.ca](mailto:clientservice@bayshore.ca).