

# La nutrition et l'hydratation

L'application de certaines contraintes socio-sanitaires (restrictions sur les déplacements et les contacts, par exemple), peut entraîner une diminution de la participation des personnes âgées et vulnérables aux activités fonctionnelles et récréatives.



## Quelles sont les conséquences de la dénutrition et de la déshydratation ?

Elles peuvent entraîner de nombreuses répercussions sur la santé, l'autonomie et la qualité de vie.

Voici quelques-unes des plus fréquentes :

### Dénutrition

- ↓ de l'autonomie et ↑ du risque de chute
- Atrophie musculaire et perte de force
- Perte de masse osseuse et ↑ du risque de fracture

### Déshydratation

- Fatigue
- Maux de tête
- Constipation
- ↑ du risque d'infections urinaires ou respiratoires
- Altération de l'état de conscience (délirium)
- ↑ du risque de perte d'intégrité de la peau (p. ex.: plaie de pression et retard de guérison)
- ↑ du risque de chute

## Qui peut agir pour contrer ces conséquences ?

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

## Que faire pour prévenir la dénutrition et la déshydratation ?

Voici quelques recommandations et pistes d'intervention à faire lors des visites à la chambre ou l'appartement, des appels téléphoniques, des repas ou dans toute autre forme de communication avec la personne :

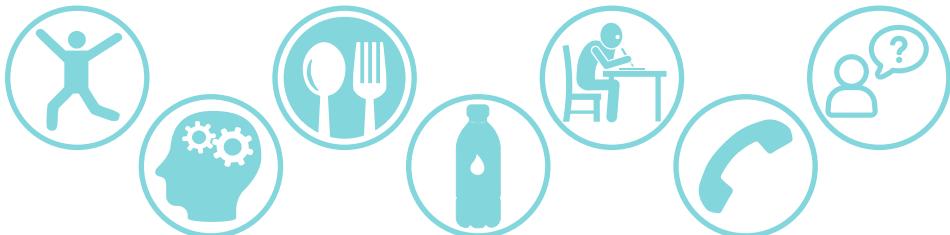
### 1. Apport nutritionnel optimal

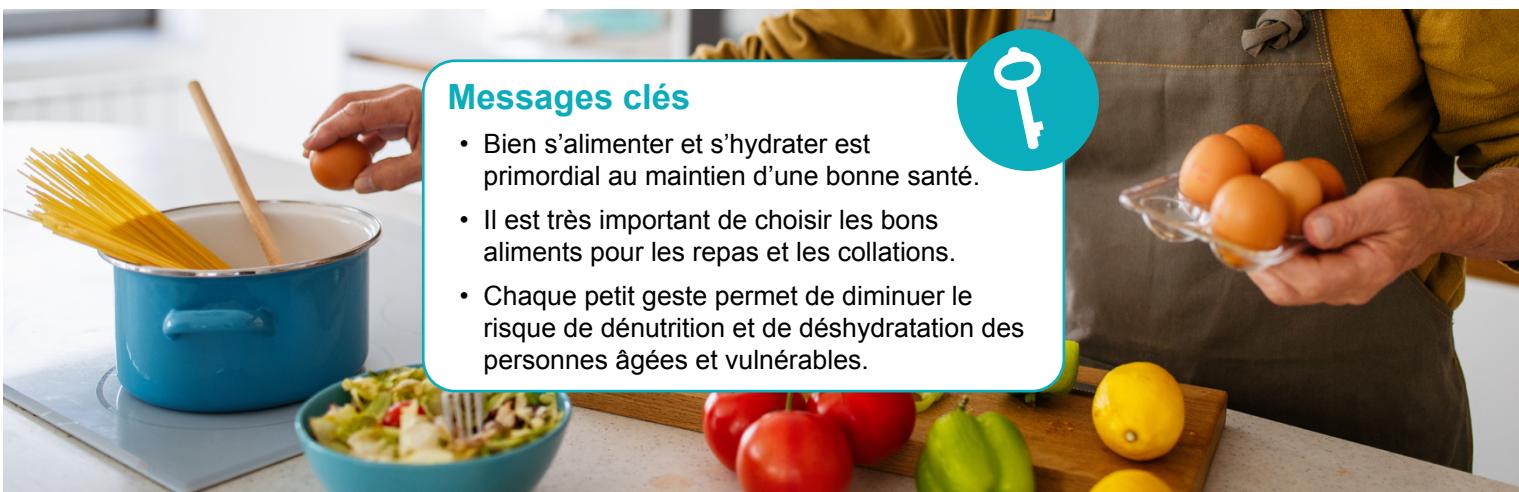
#### 1.1 Recommandations

- Manger trois repas par jour et prioriser les aliments riches en protéines.
- Éviter les aliments portant la mention « allégée ».
- Privilégier les desserts riches en calories (pâtisseries, tartes, gâteaux, desserts au lait, etc.).
- Manger de 2 à 3 collations riches en protéines par jour (p. ex.: noix, légumineuses, produits laitiers, etc.).
- Adapter les recommandations au profil nutritionnel de la personne (p. ex.: aliments en purée, hachés, coupés fins).

#### 1.2 Interventions

- Prioriser le contenu du repas principal à la soupe.
- Encourager la prise de repas et des collations en offrant l'aide minimale nécessaire pour favoriser l'autonomie.
- S'assurer du port des prothèses dentaires, le cas échéant.





### Messages clés

- Bien s'alimenter et s'hydrater est primordial au maintien d'une bonne santé.
- Il est très important de choisir les bons aliments pour les repas et les collations.
- Chaque petit geste permet de diminuer le risque de dénutrition et de déshydratation des personnes âgées et vulnérables.



## 1.2 Intervention (suite)

- S'assurer d'un bon positionnement.
- Vérifier et questionner la personne sur ses portions mangées et son appétit.
- Favoriser la socialisation lors des repas (p. ex.: repas au cadre de porte, salle à manger en respectant les consignes de la santé publique, appel vidéo, etc.).
- Mettre une musique d'ambiance agréable.
- Encourager régulièrement une bonne hygiène bucodentaire.
- Être à l'affût de toute perte d'appétit, perte de poids et des signes cliniques de dysphagie (p. ex.: toux et étouffements durant le repas, lenteur à s'alimenter, voix mouillée suite aux repas) et au besoin, faire appel à un professionnel de la santé.

## 2.2 Interventions

- Encourager à s'hydrater de façon régulière.
- S'assurer que la personne a toujours un verre d'eau accessible.
- Établir une routine d'hydratation (p. ex.: prise d'un verre d'eau à différentes heures [10 h, 15 h et 19 h], à la fin des repas [eau ou boisson chaude] et lors de la prise de médicaments).
- Favoriser les liquides non alcoolisés et sans caféine (p. ex.: eau, lait, jus, tisane).

## 3. Recommandations spécifiques pour les personnes qui doivent préparer leurs repas et acheter les aliments

- Avoir une réserve d'aliments et de repas nécessitant peu de préparation.
- Acheter davantage d'aliments non périssables.
- Acheter des mets préparés du commerce, utiliser les services de traiteur ou de popote roulante ou le service de livraison des restaurants au besoin.
- Demander l'aide des proches pour faire les courses ou utiliser le service de livraison des épiceries (prévoir un délai de livraison).

## 2. Hydratation

### 2.1 Recommandations

- Boire 1,5 litre (6 tasses) de liquide par jour ou selon les recommandations médicales.
- Adapter les recommandations au profil nutritionnel de la personne (p. ex.: restriction liquidienne, liquide épaisse, etc.).

**CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal**  
**Hôpital Maisonneuve-Rosemont**

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec) H1T 2M4

📞 514 252-3400  
🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'usager et ses proches (CIUP)

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup> 📩 [ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

Tous droits réservés  
© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2023  
CP-AGE-022