

# Survol des recommandations en matière d'alimentation pour les personnes âgées en contexte de pandémie de COVID-19

12 mai 2020

## Mesures de prévention de la COVID-19

Ces mesures s'appliquent lorsque la transmission communautaire soutenue est confirmée par les autorités de santé publique.

### Faits saillants

- Les mesures mises en place pour éviter la transmission du coronavirus peuvent avoir un impact préjudiciable sur l'alimentation de la population, notamment chez les personnes âgées.
- La présente analyse porte sur l'alimentation des personnes âgées qui ne sont pas hébergées dans les établissements publics ou privés dans le contexte de la pandémie actuelle.
- Peu d'organismes de santé ont émis des directives, avis ou recommandations spécifiques à ce sujet, mais certains soulignent que manger sainement est encore plus important pour les aînés en contexte de pandémie.
- Selon le guide alimentaire canadien, manger sainement signifie de manger des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers, des aliments protéinés, de limiter les aliments hautement transformés et de boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées.
- La consigne de rester à la maison et les mesures de distanciation physique peuvent rendre l'accessibilité (physique et économique) aux aliments sains plus difficile pour les aînés. Leur alimentation peut aussi être influencée par l'isolement social, le stress et l'anxiété associés à la pandémie.
- Les auteurs d'un article scientifique recommandent de créer un système de soutien structuré et fiable pour garantir que les aliments de base sont accessibles physiquement et financièrement pour tous les membres de la communauté, incluant les aînés.
- Les mesures mises en œuvre à l'échelle locale et régionale pour remédier aux enjeux en matière d'alimentation chez les aînés devraient être consolidées tout en impliquant les différents partenaires concernés.

## Contexte

Le contexte actuel de pandémie de COVID-19 et les mesures de distanciation physique et la consigne de rester à la maison peuvent avoir un impact préjudiciable sur l'alimentation de la population, en particulier chez les personnes âgées.

Parce que les personnes âgées de 70 ans et plus sont les plus à risque de décéder des complications de la COVID-19, le gouvernement leur a demandé de rester à la maison sauf en cas de nécessité ou d'exception. Ces personnes âgées peuvent sortir marcher ou aller se procurer de la nourriture et des médicaments en respectant les consignes sanitaires recommandées (Gouvernement du Québec, 2020a). Le gouvernement propose actuellement une reprise graduelle des activités par phase, selon le type d'activités et de zone géographique (Gouvernement du Québec, 2020b).

Les aînés qui étaient à domicile depuis plusieurs semaines peuvent commencer à sortir en respectant la distanciation physique. Toutefois, le retour à la normale se fait progressivement et plusieurs aînés continueront à s'auto-isoler et à utiliser les services de livraison à domicile ou à obtenir de l'aide extérieure pour leurs achats alimentaires. La réouverture des ressources communautaires telles que les centres de jour pour aînés n'est pas connue. Finalement, pour les aînés qui prenaient des repas au restaurant, cette autre source d'alimentation et de socialisation est limitée par les mesures de distanciation physique.

Une saine alimentation est primordiale pour vieillir en santé et ainsi préserver l'autonomie et la qualité de vie des aînés (Marsman et collab., 2018). Une alimentation saine contribue à prévenir les maladies chroniques et à ralentir leur progression (ex. : maladies du cœur, diabète de type 2). Elle prévient également la perte musculaire et osseuse et réduit en conséquence le risque de chute ou de fracture

### Les défis de la saine alimentation pour les personnes âgées

Les personnes âgées sont un groupe de population davantage à risque de malnutrition. De multiples facteurs d'ordre physiologique et socioéconomique peuvent affecter leur santé nutritionnelle (Shlisky et collab., 2017; Ramage-Morin et Garriguet, 2013). Notamment, les aînés présentent souvent une altération du goût et de l'odorat, une diminution de l'appétit, ainsi que des problèmes dentaires ou de mastication. Des troubles de mobilité ou de dextérité peuvent également limiter leur capacité à se déplacer pour acheter et transporter les aliments et pour préparer les repas. Par ailleurs, la modification des réseaux familiaux et sociaux ou la perte d'êtres chers peut faire en sorte que certains d'entre eux ont peu de soutien social. Ce sentiment d'isolement peut également entraîner une perte de l'appétit et de motivation quant à la préparation et à la consommation de repas nutritifs.

### Des défis additionnels en contexte de pandémie

Les mesures pour lutter contre la pandémie de COVID-19, notamment la distanciation physique et la consigne de rester à la maison, peuvent compliquer l'alimentation des aînés en raison des barrières accrues d'accessibilité aux aliments (heures d'ouverture des marchés d'alimentation réduites, mesures d'hygiène sur place, files d'attente, etc.). Leur alimentation peut aussi être influencée par le stress et l'anxiété associés à la pandémie. Par ailleurs, comme les aînés ont moins d'interactions avec leurs proches et que la présence du personnel des services de soins ou sociaux à domicile est plus limitée, il est possible qu'une détérioration de leur état nutritionnel passe inaperçue.

Des professionnels du réseau de santé publique sont préoccupés par les impacts potentiellement négatifs de cette situation sur l'alimentation des personnes âgées.

## Objectif

Ce document identifie les recommandations en alimentation et les mesures à mettre en place pour promouvoir et maintenir une saine alimentation chez les personnes âgées en situation de pandémie.

Notre analyse concerne les personnes âgées qui ne sont pas hébergées dans les établissements publics ou privés. Les recommandations visant plus spécifiquement les personnes âgées ayant des besoins alimentaires particuliers en raison de problèmes de santé ou qui sont hébergées dans des établissements publics ou privés, ne seront pas abordées dans cette analyse.

## Démarche

Deux types de sources d'information ont été consultés :

- 1 Les sites internet des principaux organismes de santé et organismes d'expertise en santé publique susceptibles d'aborder l'alimentation des aînés en confinement ou de façon générale.
- 2 La veille signalétique de l'INSPQ sur la COVID.

Les sites de 18 organismes de santé ont été consultés du 29 avril au 7 mai 2020 (tableau 1). Seuls deux organismes internationaux se sont penchés sur l'alimentation des aînés en confinement. Un article scientifique sur l'alimentation en période de pandémie a aussi été identifié, lequel aborde brièvement certains enjeux propres aux aînés.

### Sites des organismes de santé consultés

Organismes consultés	Traitent de l'alimentation chez les aînés en contexte de pandémie
<b>Organismes québécois</b>	
Institut de gériatrie de Montréal/Centre AvantAge	
Institut de gériatrie de Sherbrooke	
Institut national d'excellence en santé et services sociaux	
Gouvernement du Québec	
<b>Organismes canadiens</b>	
Santé Canada	
Diététistes du Canada	
Baycrest Center Toronto	
Public Health Ontario	
British Columbia Center for Disease Control	
Canadian malnutrition taskforce	
<b>Organismes internationaux</b>	
Centers for Disease Control and Prevention, États-Unis	<input checked="" type="checkbox"/>
Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, France	<input checked="" type="checkbox"/>
National Institute for Health and Care Excellence, Royaume-Uni	
Gov.uk, Royaume-Uni	
Organisation mondiale de la santé	
Institute of Medicine/National Academy of Medicine, États-Unis	
Santé publique France	
Department of Health, Victoria region, Australie	

## Résultats

### Les recommandations en matière d'alimentation saine de Santé Canada

Les recommandations alimentaires de Santé Canada (Santé Canada, 2019) demeurent plus que jamais pertinentes en cette période de pandémie et s'appliquent aux aînés. Elles incluent notamment :

- Savourer une **variété d'aliments sains** tous les jours :
  - Manger des **légumes et des fruits** en abondance, des aliments à **grains entiers**, et des aliments **protéinés** (poisson, œufs, volaille, viandes, lait, légumineuses, tofu, yogourts, fromages).
  - Choisir plus souvent les **aliments protéinés d'origine végétale**, comme les légumineuses, le tofu, les noix et les graines.
  - Choisir des aliments contenant de **bons gras** (ex. : huiles végétales, margarine molle) au lieu de gras saturés (ex. : beurre, les viandes grasses, viandes transformées, aliments frits).
- **Limiter les aliments hautement transformés**, comme les aliments frits, les boissons sucrées, les viandes transformées, les biscuits et les gâteaux du commerce, les plats emballés prêts à chauffer. S'ils sont consommés, en manger moins souvent et en petite quantité.
- Boire de l'**eau** plutôt que des boissons sucrées.
- **Cuisiner** plus souvent, **prendre le temps** de manger et de **savourer** les aliments.

Le site web du nouveau Guide alimentaire canadien destiné au grand public propose plusieurs conseils pratiques pour mettre les recommandations alimentaires en application selon les étapes de la vie. Les conseils pour les aînés traitent des aspects suivants : la variété, la saine hydratation, l'achat et la préparation des repas pour une ou deux personnes, la prise de repas en compagnie d'autres personnes, les provisions à faire en cas d'urgence ainsi que les ressources communautaires (Santé Canada, 2018).

Notons que certains organismes (EatRight Ontario et Dietitians of Canada, 2012; Gouvernement du Québec, 2019; Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, 2019) fournissent eux aussi des conseils sur l'alimentation des aînés qui sont largement fondés sur les recommandations alimentaires pour la population générale.

### Peu de recommandations spécifiques des organismes internationaux en contexte de COVID-19

Aux États-Unis, les **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)** abordent la question de la saine alimentation comme mesure de protection à adopter par les aînés pour faire face au stress et à l'anxiété engendrés par les mesures de contrôle découlant de la pandémie (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). Ils conseillent d'adopter de saines habitudes de vie telles que manger des repas sains et équilibrés, pratiquer régulièrement une activité physique et avoir un sommeil adéquat. Le site web oriente ensuite les utilisateurs vers leurs ressources générales en saine alimentation.

En France, l'**Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)** propose des conseils pour assurer un apport suffisant en vitamine D lors du confinement, notamment pour les personnes âgées (Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail, 2020). L'Agence détaille deux voies possibles pour permettre de couvrir les besoins quotidiens en vitamine D : l'exposition au soleil et la consommation d'aliments riches en vitamine D. L'Anses mentionne aussi que le recours à des suppléments de vitamine D nécessite l'avis d'une nutritionniste ou d'un médecin.

La prise de suppléments de vitamine D chez les personnes âgées est un sujet controversé qui ne fait pas consensus dans la littérature scientifique (Bolland, Grey et Avenell, 2018; Kahwati et collab., 2018; Avenell, Mak et O'Connell, 2014) et qui n'a pas été approfondi dans le cadre de cette analyse. Santé Canada recommande que les personnes de plus de 50 ans prennent un supplément quotidien de vitamine D de 400 unités internationales (U.I.) (Santé Canada, 2017). Au Québec, selon des données non publiées de l'Enquête de santé des collectivités canadiennes de 2015, 31 % des personnes de 51 à 70 ans et 25 % des personnes de 71 ans et plus prennent des suppléments contenant de la vitamine D. Une plus grande proportion de femmes que d'hommes prennent de tels suppléments.

### **Cadre de référence pour l'alimentation en contexte de pandémie**

Un cadre de référence multiniveaux pour promouvoir une saine alimentation de la population en contexte de pandémie a été répertorié (Muscogiuri et collab., 2020). Ce cadre, basé sur l'approche écologique et conçu pour les pays industrialisés, rappelle qu'une alimentation optimale repose non seulement sur des facteurs individuels, mais aussi des facteurs communautaires et collectifs. L'article aborde brièvement certains enjeux propres à l'alimentation des aînés.

Les chercheuses font ressortir que le statut nutritionnel des personnes est un indicateur de résilience face à une déstabilisation telle que celle que nous connaissons actuellement. Le stress et l'anxiété peuvent amener des habitudes alimentaires irrégulières. Les changements alimentaires seraient une réponse « naturelle » au stress.

Les auteurs soulignent que les personnes âgées sont particulièrement vulnérables aux déséquilibres nutritionnels et que certaines d'entre elles sont probablement davantage susceptibles à la malnutrition à cause de problèmes de santé existants. Ces enjeux sont amplifiés par le pouvoir d'achat plus faible d'une proportion non négligeable d'aînés.

Selon les auteures, la responsabilité des personnes en ces temps de pandémie est de maintenir de saines habitudes de vie, notamment avoir une alimentation riche en fruits et légumes et d'éviter les collations malsaines. Elles soulignent aussi la responsabilité des personnes à éviter de propager de la désinformation sur l'alimentation et la Covid-19.

À l'échelle communautaire et collective, l'accessibilité et la disponibilité des aliments peuvent être influencées par la pandémie en raison des difficultés de transport, de distribution et de livraison. Les chercheuses recommandent d'identifier dans les communautés les groupes à risque d'insécurité alimentaire et de prévoir une assistance pour l'accès aux aliments par la création d'un système de soutien structuré et fiable en mesure de garantir la disponibilité et l'accessibilité physique, mais aussi financière, aux aliments de base.

## **Principaux constats**

Les mesures mises en place pour éviter la transmission du coronavirus peuvent avoir un impact préjudiciable sur l'alimentation de la population, notamment chez les personnes âgées. Seulement deux des organismes de santé consultés traitent de l'alimentation des aînés dans le contexte de pandémie de COVID-19. Ceux-ci n'ont pas émis de recommandations alimentaires spécifiques ni de mesures précises pour remédier aux enjeux liés à la pandémie. Ils soulignent toutefois que manger sainement est encore plus important actuellement.

Les aînés sont un groupe de population davantage à risque de malnutrition. Les lignes directrices canadiennes recommandent notamment à la population, y compris aux aînés, de consommer des fruits et légumes en abondance, des produits à grains entiers, des aliments riches en protéines, incluant les produits laitiers ainsi que de limiter la consommation d'aliments hautement transformés. Toutefois, certains enjeux nutritionnels particuliers aux aînés tels que la perte d'appétit, les problèmes de mastication et de déglutition, sont de nature clinique et nécessitent une évaluation et un suivi nutritionnel ou médical individuel.

Dans le contexte actuel de pandémie de COVID-19, les personnes âgées sont d'autant plus confrontées à des défis d'isolement et d'accessibilité physique et économique aux aliments sains. Ceux-ci mériteraient d'être documentés à l'échelle locale et régionale afin d'identifier les besoins des personnes âgées et les mesures à consolider ou à mettre en place pour y remédier. La mobilisation et l'implication des partenaires locaux et régionaux concernés s'avèrent essentielles pour assurer l'accès à une saine alimentation aux personnes âgées habitant leur territoire.

## Conclusion

Il existe peu de données sur l'alimentation des aînés en situation de pandémie. Les sources consultées réitèrent l'importance de la saine alimentation pour maintenir la santé des aînés.

Des mesures individuelles et collectives sont nécessaires pour favoriser l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie. En attendant la résolution de la pandémie, les facteurs modifiables du mode de vie, tels que l'alimentation et l'activité physique ne doivent pas être mis de côté car ces deux facteurs sont essentiels pour promouvoir la santé et le bien-être des personnes de tous âges.

## Références

AGENCE NATIONALE DE SÉCURITÉ SANITAIRE, DE L'ALIMENTATION, DE L'ENVIRONNEMENT et DU TRAVAIL (2020). « Confinement : Assurer un apport suffisant en vitamine D grâce à l'alimentation », <<https://www.anses.fr/fr/content/confinement-assurer-un-apport-suffisant-en-vitamine-d-gr%C3%A2ce-%C3%A0-l%E2%80%99alimentation>> (consulté le 4 mai 2020).

AGENCE NATIONALE DE SÉCURITÉ SANITAIRE DE L'ALIMENTATION, DE L'ENVIRONNEMENT ET DU TRAVAIL (2019). « AVIS relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les femmes dès la ménopause et les hommes de plus de 65 ans », <<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0143.pdf>> (consulté le 7 mai 2020).

AVENELL, A., J. C. MAK et D. O'CONNELL (2014). « Vitamin D and vitamin D analogues for preventing fractures in postmenopausal women and older men », *Cochrane Database of Systematic Reviews*, [en ligne], n° 4, <<https://doi.org/10.1002/14651858.CD000227.pub4>> (consulté le 11 mai 2020).

BOLLAND, M. J., A. GREY et A. AVENELL (2018). « Effects of vitamin D supplementation on musculoskeletal health: a systematic review, meta-analysis, and trial sequential analysis », *The Lancet. Diabetes & Endocrinology*, vol. 6, n° 11, p. 847-858.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (2020). « COVID-19 Guidance for Older Adults », <<https://www.cdc.gov/aging/covid19-guidance.html>> (consulté le 4 mai 2020).

EATRIGHT ONTARIO, et DIETITIANS OF CANADA (2012). « A guide to healthy eating for Older Adults », <[https://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO\\_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging\\_E\\_Apr19-\(2\).pdf](https://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-(2).pdf)> (consulté le 7 mai 2020).

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2019). « Alimentation des aînés », <<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alimentation/alimentation-des-aines/>> (consulté le 7 mai 2020).

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2020a). « Consignes liées aux personnes vulnérables - COVID-19 », <<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-personnes-vulnerables-covid19/>> (consulté le 11 mai 2020).

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2020b). « Reprise graduelle des activités en lien avec les mesures de ralentissement de la COVID-19 », <<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reprise-graduelle-activites-mesures-ralentissement-covid19/>> (consulté le 11 mai 2020).

- KAHWATI, L. C., R. P. WEBER, H. PAN, M. GOURLAY, E. LEBLANC, M. COKER-SCHWIMMER et M. VISWANATHAN (2018). « Vitamin D, Calcium, or Combined Supplementation for the Primary Prevention of Fractures in Community-Dwelling Adults: Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force », *JAMA*, vol. 319, n° 15, p. 1600-1612.
- MARSMAN, D., D. W. BELSKY, D. GREGORI, M. A. JOHNSON, T. LOW DOG, S. MEYDANI, S. PIGAT, R. SADANA, A. SHAO et J. C. GRIFFITHS (2018). « Healthy ageing: the natural consequences of good nutrition—a conference report », *European Journal of Nutrition*, vol. 57, n° Suppl 2, p. 15-34.
- MUSCOGIURI, G., L. BARREA, S. SAVASTANO et A. COLAO (2020). « Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine », *European Journal of Clinical Nutrition*, p. 1-2.
- RAMAGE-MORIN, P. L., et D. GARRIGUET (2013). *Risque nutritionnel chez les Canadiens âgés -Travaux de recherche* , [en ligne], Statistique Canada, Catalogue no 82-0030X, « Rapports sur la santé », <<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2013003/article/11773-fra.htm>> (consulté le 4 mai 2020).
- SANTÉ CANADA (2017). « Vitamine D », <<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/vitamine-d.html>> (consulté le 11 mai 2020).
- SANTÉ CANADA (2018). « Une saine alimentation pour les aînés », <<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/aines/>, <https://food-guide.canada.ca/conseils-pour-alimentation-saine/aines>> (consulté le 4 mai 2020).
- SANTÉ CANADA (2019). *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation*, [en ligne], <<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/>> (consulté le 4 mai 2020).
- SHLISKY, J., D. E. BLOOM, A. R. BEAUDREAU, K. L. TUCKER, H. H. KELLER, Y. FREUND-LEVI, R. A. FIELDING, F. W. CHENG, G. L. JENSEN, D. WU et S. N. MEYDANI (2017). « Nutritional Considerations for Healthy Aging and Reduction in Age-Related Chronic Disease<sup>12</sup> », *Advances in Nutrition*, vol. 8, n° 1, p. 17-26.

*Le présent document a été rédigé en réponse à une demande dans le contexte d'urgence sanitaire lié à la COVID-19. Réalisés dans un court laps de temps et basés sur les connaissances découlant d'une consultation des principaux organismes de santé, de la veille signalétique sur la Covid-19 de l'INSPQ et d'expertise en santé publique, les constats présentés dans ce document pourraient devoir être révisés selon l'évolution des connaissances scientifiques.*

## Survol des recommandations en matière d'alimentation pour les personnes âgées en contexte de pandémie de COVID-19



### AUTEURS

Pour le comité promotion prévention

Marie-Claude Paquette  
Laurie Plamondon  
André Tourigny

### AVEC LA COLLABORATION

Céline Plante  
Bureau d'information et d'études en santé des populations

### MISE EN PAGE

Charlène Bessenay  
Direction du développement des individus et des communautés

© Gouvernement du Québec (2020)

N° de publication : 3000