

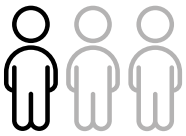
En mangeant bien, on vieillit mieux. Toutefois, de nombreux adultes plus âgés sont exposés à un risque nutritionnel



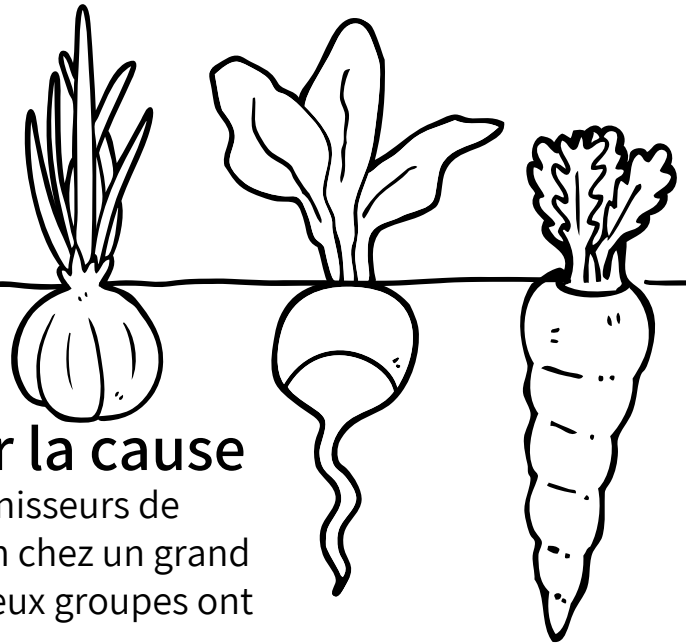
Bien manger peut aider à prévenir, à retarder et à gérer les maladies chroniques.

3x

Les adultes plus âgés mal nourris sont trois fois plus susceptibles de tomber.

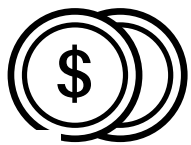


1 adulte plus âgé sur 3 est soumis à un risque nutritionnel, soit la malnutrition.



Pour comprendre le risque nutritionnel, il faut en trouver la cause

On a demandé aux adultes plus âgés et aux fournisseurs de services ce qui cause une mauvaise alimentation chez un grand nombre d'aînés qui vivent en milieu rural. Les deux groupes ont cité les raisons suivantes:



Budget limité



Manque de mobilité et de transport



Isolement physique et social



Manque de services dans les régions rurales et de sensibilisation aux services existants

Les répondants ont aussi soulevé les points suivants :

- Les comportements alimentaires sont complexes et influencés par des facteurs comme la santé mentale, le revenu, le logement et l'accès à des soins à domicile et de santé.
- Il faut plus de programmes nutritionnels et une meilleure promotion des programmes existants.

Pour savoir comment favoriser une bonne alimentation chez les adultes plus âgés et connaître les recommandations à cet effet, lisez le report sur le projet de nutrition d'Avancez de pied ferme au myhealthunit.ca.

