

JANVIER 2023

# ALIMENTATION POUR VIEILLIR EN SANTÉ

BILAN 2021-2022



PRÉPARÉ ET PRÉSENTÉ PAR

Marie Marquis, F.Dt.P, Ph.D, Directrice du Département de nutrition  
Anne-Marie Villeneuve, Dt.P, M.Sc. Chargée de projet

# TABLE DES MATIÈRES



Alimentation

Veillir

Autonomie

Contexte	<b>1</b>
----------	----------

Description du projet	<b>3</b>
-----------------------	----------

Mission, Objectifs, Valeurs	<b>4</b>
-----------------------------	----------

Étapes du projet	<b>6</b>
------------------	----------

Le laboratoire vivant - les statistiques	<b>7</b>
--	----------

Comité Retraités-Partenaires	<b>8</b>
------------------------------	----------

Description des activités	<b>9</b>
---------------------------	----------

Les réalisations 2021-2022	<b>11</b>
----------------------------	-----------

Le projet vu par les médias	<b>14</b>
-----------------------------	-----------

Témoignages	<b>16</b>
-------------	-----------

Nos partenaires	<b>18</b>
-----------------	-----------

Conclusion	<b>19</b>
------------	-----------

# CONTEXTE

## CONSTAT SUR LE VIEILLISSEMENT AU QUÉBEC

Depuis quelques années, on observe un changement important dans la démographie de la population québécoise. En effet, depuis 2011, on dénombre qu'une personne sur 5 (20,5%) est maintenant âgée de 65 ans et plus (1). Cette tendance n'est pas près d'être inversée, car l'Institut de la statistique du Québec prévoit que cette proportion devrait atteindre 25% d'ici 2031 (2). Ce changement démographique se fait aussi sentir au niveau mondial. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), d'ici 2030, une personne sur 6 dans le monde sera âgée de plus de 60 ans (3).

## URGENCE D'INVESTIR

Le vieillissement de la population est un enjeu majeur pour la société au niveau économique et social et aussi en santé publique. Par conséquent, il est important d'investir sur le maintien de l'autonomie fonctionnelle des personnes âgées et sur leur qualité vie afin que celles-ci puissent rester actives le plus longtemps possible, et ainsi, contribuer activement à la société. Pour y parvenir, plusieurs chercheurs suggèrent que l'alimentation est un des facteurs clés dans le maintien du niveau d'autonomie et de la qualité de vie des personnes âgées (4,5). Donc, investir en santé, plus précisément dans le domaine de l'alimentation, contribuerait à un vieillissement en santé de la société québécoise.





Le vieillissement accéléré de la population exige des différents professionnels de la santé, dont les nutritionnistes, d'être sensibilisés aux multiples enjeux qui touchent les personnes âgées autonomes. Ils doivent donc apprendre à travailler selon les besoins et intérêts de cette population afin d'offrir des services adaptés à celle-ci. Actuellement, les futurs diplômés, dans le domaine de la santé, connaissent peu cette clientèle autonome et sont peu exposés à celle-ci dans leur cadre de leur formation.

# ALIMENTATION POUR VIEILLIR EN SANTÉ

## DESCRIPTION DU PROJET

Dans le cadre de la première année du projet, les étudiants en nutrition ont été amenés, dans une approche interdisciplinaire, à travailler conjointement avec les personnes aînées autonomes, à développer leurs apprentissages à l'égard de cette clientèle en co-créant avec eux des outils abordant des enjeux contemporains de l'alimentation.

Le projet «Alimentation pour vieillir en santé», se déroule dans une résidence privée pour aînés (RPA) située dans le quartier Rosemont, à Montréal. Un appartement localisé dans la résidence, a été offert gracieusement par le Groupe Sélection, afin de permettre aux étudiants de côtoyer et de co-créer aisément avec les aînés de la résidence. Les outils de sensibilisation comprennent des vidéos, des infographies et des conférences entre autres, tous axés sur l'optimisation de l'autonomie des aînées.

Grâce à ce projet, soutenu par un don du Groupe Sélection (2021-2024), le Département de nutrition de l'UdeM souhaite affirmer l'une de ses valeurs phares que représente la responsabilité sociale, d'abord en mettant la société, le citoyen et l'étudiant au cœur de ses activités de formation et de recherche; et, ensuite en maximisant les retombées de ces actions au bénéfice des populations, des individus et de la formation.

## LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DU PROJET:

1

Contribuer activement au vieillissement en santé et au maintien de l'autonomie des aînés par:

- Des activités de transferts de connaissances.
- Un appui à la valorisation de l'offre alimentaire.
- L'identification d'opportunités de projets interdisciplinaires et de recherche.

2

Contribuer socialement à la valorisation du travail professionnel auprès des aînés par:

- La formation de diplômés universitaires en nutrition répondant aux besoins sociétaux liés au vieillissement.

# MISSION, VISION, VALEURS

## MISSION

Que les étudiants développent leurs compétences à maximiser l'autonomie des personnes âgées par l'alimentation et la nutrition

## VISION

Que le Département de nutrition soit la référence en nutrition et en alimentation pour un vieillissement en santé dans la francophonie.

## VALEURS

- Rigueur
- Intégrité
- Réflexivité
- Engagement professionnel
- Innovation
- Inclusion
- Responsabilité sociale

# LA REPRÉSENTATION VISUELLE DU PROJET



Le développement d'une représentation visuelle était un aspect important du projet pour que les aînés puissent s'identifier rapidement à celui-ci. L'identité visuelle choisie est un arbre de vie qui représente le concept intergénérationnel de la co-création. Le bol formé par les racines de l'arbre évoque l'alimentation qui vient soutenir le bien-être et la vitalité. De plus, il évoque le projet venant développer, soutenir et propulser de nouvelles pratiques. Comme vous pouvez le constater, l'arbre prend racine dans l'alimentation. Il grandit et s'élève, symbolisant la vitalité et les connaissances. Finalement, le rayonnement, le dynamisme et l'énergie de ce projet sont représentés par l'auréole jaune qui entoure les branches.

Vous trouverez ci-bas le symbolisme des couleurs incluses dans notre logo:



Savoirs  
Innovation  
Université

Bien-être  
Bienveillance  
Humanité

Crédibilité  
Science  
Vieillissement

Vitalité  
Nutrition  
Appétit

Dynamisme  
Énergie

# LES ÉTAPES DU PROJET

VOICI LES ÉTAPES MENÉES PRÉALABLEMENT AU DÉPLOIEMENT DES ACTIVITÉS ET DES PROJETS QUI ONT ÉTÉ RÉALISÉS PAR LES ÉTUDIANTS EN NUTRITION



## N° 01 - OBSERVATION DE LA CLIENTÈLE

L'observation du milieu et la prise de connaissance de la clientèle et de l'organisation étaient une étape importante à la compréhension de l'environnement. À partir d'entrevues et de données, les étudiants ont créé des portraits clients (personas) afin de bien comprendre les différents segments de cette population.



## N° 02 - CARTOGRAPHIE DES RESSOURCES

La cartographie des ressources communautaires ainsi que de l'offre alimentaire offerte dans le quartier Rosemont était une étape essentielle à la détermination des besoins de la clientèle. Les étudiants ont créé 4 cartographies différentes qui ont été remises à la direction du Groupe Sélection.



## N° 03 - ÉVALUATION DE L'OFFRE ALIMENTAIRE DE LA RPA

L'évaluation et l'analyse de l'offre alimentaire offerte à l'intérieur de la résidence (salle à manger, bistro, Petit Panier) ont permis aux étudiants d'émettre des recommandations en nutrition à l'organisation. Tout en étant adaptées à la clientèle, celles-ci étaient élaborées dans l'optique de favoriser un vieillissement en santé.



## N° 04 - CRÉATION ET DIFFUSION D'UN SONDAGE D'INTÉRÊTS

La création d'un sondage d'intérêts en nutrition était une étape essentielle afin de connaître l'intérêt et les besoins de connaissances des résidents sur l'alimentation et la nutrition. De plus, ce sondage a permis d'identifier les meilleurs formats à utiliser pour concevoir des activités et des ressources innovantes en nutrition.



## N° 05 - PLANIFICATION DES ACTIVITÉS

À la suite des résultats du sondage, un calendrier d'activités et de ressources en nutrition à créer ont été élaborés. Chaque activité et/ou matériel développé par les étudiants est inspiré du modèle théorique des croyances relatives à la santé, un cadre théorique bien établi dans le domaine de la nutrition en santé publique.

# LE LABORATOIRE VIVANT

## RPA SÉLECTION RETRAITE ROSEMONT



Année d'ouverture



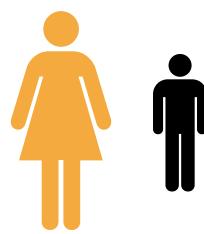
Types de logement

Tour I et II	\$
Signature	\$\$
Prestige	\$\$\$



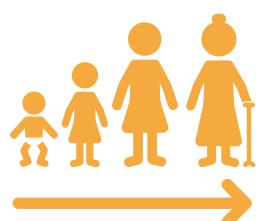
Nbr de résidents

**677**



Répartition selon le sexe

**68% femmes**  
**32% hommes**



Moyenne d'âge

**76 ans**



Résident vivant seul

**81%**



## LE COMITÉ RETRAITÉS-PARTENAIRES

UNE PREMIÈRE DANS LES RÉSIDENCES SÉLECTION RETRAITE! UN COMITÉ QUI PERMET AUX RÉSIDENTS D'EXPRIMER LEURS OPINIONS DANS UN CADRE DE CO-CRÉATION ET D'APPRENTISSAGE AVEC LES ÉTUDIANTS EN NUTRITION.

Le comité Retraités-Partenaires est né d'une idée de Marie Marquis, directrice du Département de nutrition. Elle voulait créer un espace d'échanges entre les étudiants et les aînés afin de favoriser la co-création et le transfert de connaissances entre ces générations.

Le recrutement des aînés s'est réalisé par une annonce publiée dans le journal interne "Le Messager" et par des affiches placardées sur les babillards de la résidence. Afin que le comité représente bien la population, nous sommes assurés que les résidents sélectionnés proviennent de tous les types d'hébergements. Actuellement, le comité est composé de 13 membres (10 femmes et 3 hommes). Depuis le début de sa création, en mai 2022, 13 rencontres ont eu lieu. Chaque rencontre a été animée par des étudiantes. Grâce à ces animations, elles ont développé leurs compétences en animation de groupe avec des aînés le tout comportant un lots de défis (ex: problèmes d'auditions).

Un des premiers mandats de ce comité était de permettre aux membres de partager leurs avis, leurs expériences sur différents enjeux en nutrition et de réagir sur les activités et matériels créés par les étudiants s'adressant aux aînés. Il faut mentionner qu'au fil du temps, les membres du comité sont devenus des ambassadeurs/influenceurs dans la promotion du matériel et des activités développés par les étudiants auprès des résidents de la RPA.

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Depuis octobre 2021, les retraités de la résidence Sélection Retraite Rosemont ont accueilli et partagé leurs connaissances avec **13 étudiants en nutrition, 6 nutritionnistes et un étudiant en communication**. Depuis un an, ces étudiants ont co-créé avec les résidents:

- **15 articles en nutrition** pour le journal le Messager.
- **4 infographies** sur les protéines, le calcium et l'alimentation locale.
- **4 capsules vidéo** sur les protéines et le calcium.
- **2 projets sur l'alimentation locale** (kiosque de dégustation, panier 2.0).
- **1 atelier de cuisine collective**
- **1 reportage** sur les plantes médicinales.

Vous trouverez ci-bas, une description des activités et des ressources créées durant le projet.



## CRÉATION DE WEBINAIRES

En janvier 2022, un enseignant au Département de communication de l'UdeM accompagné d'un étudiant en communication ont développé 3 webinaires sur la vulgarisation scientifique en nutrition. Ceux-ci étaient spécialement destinés aux étudiants du 1er cycle du Département de nutrition. L'un des objectifs de ce projet était de leur permettre de développer leurs habiletés en vulgarisation scientifique tout en adaptant leur discours à un public cible. Grâce à ses connaissances, ils se sont exercés à produire des vidéos adaptés aux aînés. Les webinaires sont maintenant intégrés dans la formation obligatoire des étudiants.



## CONFÉRENCE-DÉGUSTATION

Depuis avril 2022, 6 conférences sur divers sujets d'intérêts en alimentation ont été offertes aux retraités de la résidence. Les sujets ont été sélectionnés en fonction des intérêts exprimés lors du sondage de décembre 2022. Certaines conférences comportaient une section dégustation, très appréciée par les aînés. Au-delà de la satisfaction très élevée, une très forte proportion de participants ont exprimé des intentions de changements de comportements alimentaires.



## EMPLOI ÉTUDIANT - VULGARISATION SCIENTIFIQUE EN NUTRITION

En juillet 2022, 4 étudiantes (nutrition et communication) ont participé à un projet interdisciplinaire (durée de 2 mois), à la résidence. Celles-ci devaient développer en collaboration avec le comité Retraités-Partenaires diverses ressources éducatives en nutrition destinées aux personnes aînées autonomes (infographies, reportage, capsules vidéo, chronique en nutrition). Il faut souligner que les étudiantes furent retenues par un jury pour présenter ce projet lors du 90e congrès scientifique de l'Acfas prévu en mai 2023.

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS



## CIRCUIT-DÉGUSTATION - À LA DÉCOUVERTE DE L'ALIMENTATION LOCALE

En septembre 2022, dans le cadre d'un stage de 5 semaines, une étudiante en nutrition a conçu une activité pour l'événement "Les institutions mangent local! 2022" parrainé par Aliments du Québec. En compagnie du comité Retraités-Partenaires, elle a co-créé une infographie sur les protéines végétales du Québec et a organisé un circuit de dégustation présentant divers produits locaux. Plus d'une centaine de résidents sont venus visiter les kiosques et apprendre sur l'alimentation locale. Tous les bénévoles étaient des étudiants et des retraités.



## PETIT PANIER 2.0

En novembre 2022, dans le cadre d'un stage de 5 semaines, 2 étudiantes en nutrition en collaboration avec les résidents ont conçu 2 paniers-repas destinés aux personnes âînées autonomes. Ce concept est une adaptation des boîtes repas. Chaque panier comporte les ingrédients pour réaliser une recette simple et rapide. Tous les ingrédients sont d'origine locale et sont non-périssables afin d'éviter le gaspillage. Un test de goût a été réalisé auprès de 80 résidents et une étude de marché a été faite par les étudiantes pour s'assurer du succès de l'initiative.



## ATELIER DE CUISINE COLLECTIVE

En décembre 2022, dans le cadre d'un stage de 5 semaines, 2 étudiantes en nutrition et le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) ont organisé un atelier de cuisine collective à la RPA. L'objectif était de faire découvrir cette activité aux âînés, mais aussi de connaître leurs besoins et leurs motivations à participer à une cuisine collective. Par conséquent, les étudiantes ont animé des groupes de discussion avec les âînés et ont développé un cahier de procédures destiné à toutes les RPA du Québec souhaitant amorcer une cuisine collective.



## RÉDACTION D'ARTICLES POUR LE JOURNAL LE MESSAGER

Depuis décembre 2021, les étudiants en nutrition et la directrice du Département ont rédigé des articles sur divers enjeux contemporains en nutrition qui intéressent les âînés. Ces articles ont été diffusés dans le journal interne de la résidence. Celui-ci est distribué à tous les résidents du complexe (677 retraités). Cette activité permet aux étudiants de développer leurs compétences en communication écrite, une habileté importante pour un futur professionnel de la santé.

# RÉALISATIONS 2021-2022



## Septembre 2021

Analyse et valorisation d'une offre alimentaire équilibrée à la résidence



## Janvier-Mars 2022

Création par le département de communication de 3 webinaires destinés aux étudiants de nutrition



## Juin 2022

Conférence - "Les fruits et légumes: des alliés pour la santé" de Laurence Da Silva Décarie, nutritionniste



## JANVIER 2022

Résultats du sondage UdeM/Sélection retraite



## Décembre 2021

Élaboration et distribution d'un sondage pour connaître les intérêts de la clientèle



## Mai 2022

Création d'un comité de co-création avec les résidents nommé "Comité Retraités-Partenaires"



## Juin à septembre 2022

Création par les étudiants de capsules vidéo et d'infographies éducatives en nutrition

# RÉALISATIONS 2021-2022



## Octobre 2022

Conférence - "Suivez le rythme - Manger local!" de Julie Aubé, nutritionniste



## Octobre 2022

Conférence-Dégustation - "À la découverte des légumes racines" de l'AQDFL



## Novembre 2022

Conférence Dégustation - ""Gaspillons moins et économisons plus ... " de l'AQDFL



## Décembre 2022

Sondage d'Intérêt - École d'été en alimentation pour les aînés



## Octobre 2022

Organisation d'un circuit-dégustation de produits locaux auprès de plus de 100 aînés



## Novembre 2022

Élaboration de 2 paniers découvertes contenant des repas simples locaux non-périssables



## Décembre 2022

Développement d'un atelier pilote d'une cuisine collective à la résidence en collaboration avec les étudiants et la RCCQ

# UNE IMAGE VAUT MILLES MOTS



# LE PROJET VU PAR LES MÉDIAS

RÉFÉRENCE DES ARTICLES PARUS DANS LES MÉDIAS AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE.

## LEDEVOIR

### Nouveau projet pour aider les aînés à mieux s'alimenter

Jean-Benoit Legault - La Presse canadienne

15 juillet 2022

Dépêches

MONTRÉAL - Des étudiantes en nutrition de l'Université de Montréal iront à la rencontre d'aînés pour les aider à mieux s'alimenter, dans le cadre d'un nouveau projet de transfert de connaissances dont les retombées profiteront éventuellement à toutes les personnes âgées de la province.

Les premiers participants au projet sont les quelque 700 retraités autonomes de l'ensemble Sélection Retraite Rosemont. Ces aînés ont été sondés en décembre dernier quant à leurs sujets d'intérêt et leurs questions par rapport à l'alimentation.

Conclusion: ils s'intéressent surtout au calcium et aux protéines, et ce sont donc ces sujets qui seront abordés par les étudiantes de l'université montréalaise.

#### Le Devoir:

- **15 juillet 2022** – Jean Benoit Legault – La Presse Canadienne

#### **Nouveau projet pour aider les aînés à mieux s'alimenter**

<https://www.ledevoir.com/depeches/734313/nouveau-projet-pour-aider-les-aines-a-mieux-s-alimenter>

#### L'actualité:

- **15 juillet 2022** - La Presse Canadienne

#### **Nouveau projet pour aider les aînés à mieux s'alimenter**

<https://lactualite.com/actualites/nouveau-projet-pour-aider-les-aines-a-mieux-salimenter/>

#### La presse:

- **15 juillet 2022** - Jean-Benoit Legault – la presse canadienne

#### **Un projet pour aider les aînés à mieux s'alimenter**

<https://www.lapresse.ca/societe/sante/2022-07-15/un-projet-pour-aider-les-aines-a-mieux-s-alimenter.php>

# LE PROJET VU PAR LES MÉDIAS... SUITE

## Les affaires.com:

- **9 novembre 2022** – Claudine Hébert

### **Les critères ESG, une planche de salut pour les RPA**

<https://www.lesaffaires.com/dossier/residences-pour-aines-sortir-de-la-crise/les-criteres-esg-une-planche-de-salut-pour-les-rpa/637417>

## Radio-Canada:

- **15 septembre 2022** -Anne-Louise Despatie

### **Des nutritionnistes en résidence pour aider les aînés à rester autonomes**

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1912347/nutritionnistes-residence-aines-autonomes>

## Udemnouvelles - Université de Montréal:

- **9 novembre 2021** – Martin Lasalle

### **Un projet concret pour aider les retraités à bien s'alimenter et rester autonomes plus longtemps!**

<https://nouvelles.umontreal.ca/article/2021/11/09/un-projet-concret-pour-aider-les-retraites-a-bien-s-alimenter-et-rester-autonomes/>

- **11 juillet 2022** – Béatrice St-Cyr-Leroux

### **Vulgariser l'alimentation adaptée aux personnes âgées**

<https://nouvelles.umontreal.ca/article/2022/07/11/vulgariser-l-alimentation-adaptee-aux-personnes-agees/>

- **10 novembre 2022** – Revue les Diplomés

### **Groupe Sélection : 630 000 \$ pour l'alimentation des personnes âgées**

<https://nouvelles.umontreal.ca/article/2022/11/10/groupe-selection-630-000-pour-l-alimentation-des-personnes-agees/>

- **16 décembre 2022** – Justine Villemaire

### **Cuisine collective : mettre la main à la pâte pour nourrir la Banque alimentaire de l'UdeM**

<https://medecine.umontreal.ca/2022/12/16/cuisine-collective-mettre-la-main-a-la-pate-pour-nourrir-la-banque-alimentaire-de-ludem/>

# LE PROJET EN QUELQUES MOTS

« La rencontre avec les étudiantes a été un énorme succès. Nous avons aimé travailler avec elles. Nous avons fait des découvertes dont nous avons fait profiter un grand nombre de résident.e.s. En espérant des ateliers futurs tant pour nous que pour les étudiant.e.s. L'intergénération, c'est l'avenir pour nous et pour les plus jeunes!»

*Marcalle B.*

Résidente

« J'ai vraiment apprécié cette belle jeunesse pleine de joie, de créativité, de désir de collaborer avec un groupe d'aîné.e.s. avec des besoins bien spécifiques, souvent loin des leurs. J'ai observé également leur souplesse d'adaptation aux imprévus. Ces étudiantes m'ont particulièrement impressionnée par leurs connaissances professionnelles en nutrition et leur intérêt pour la recherche. Merci pour cette riche collaboration !»

*Louise G.*

Résidente

« Les étudiantes avec qui j'ai été en contact m'ont permis de faire des découvertes : nouveaux aliments, notions de nutrition, recettes. Ça été aussi un vent de fraîcheur de collaborer avec elles, jeunes étudiantes pleines de talent et de ressources, pour l'élaboration d'activités à grande échelle à notre résidence. J'ai appris beaucoup grâce à elles et à leur implication dans notre milieu de vie.»

*Mireille H.*

Résidente

« Ce projet est un excellent moyen pour moi de faire progresser mes compétences en communication dans un milieu d'innovation. J'aime le défi de gérer la spontanéité lors de nos tournages, de profiter des échanges avec les personnes aînées qui collaborent avec nous. La richesse et la créativité débordent lors de nos réunions de co-création et je suis sûre que les messages qu'on développe ensemble contiennent une sensibilité unique.»

*Mariama L.*

Étudiante à la maîtrise en communication

# LE PROJET EN QUELQUES MOTS

« Je ne m'attendais pas que les aînés soient aussi disponibles et bienveillants avec les stagiaires. Ils se donnent à fond et prennent le temps d'être impliqués !»

*Julia C.B.*

Finissante au baccalauréat en nutrition

« De la collaboration UdM/Sélection-Retraite, je retiens deux choses :

La diversité et l'intérêt des projets que les stagiaires mènent à bien à la résidence. Ça me permet d'être indirectement sensibilisé à des aspects de la nutrition qui ne me seraient pas venus à l'idée.

La grande utilité, pour les étudiantes, d'être confrontées à la « vraie vie ». Elles sont encore bien jeunes, et il arrive souvent durant nos rencontres que les aînés insistent sur des points négligés. Ça équilibre la préparation théorique de futures nutritionnistes.»

*Léo-Paul B.*

Résident

« En partageant avec cette clientèle, j'apprends énormément sur les meilleures façons de les aborder, les inspirer et de les motiver. Il y a un partage énorme de connaissances qu'on peut leur donner, mais qu'eux aussi peuvent nous amener. Ça se passe vraiment des deux côtés.»

*Julie D.*

Étudiante à la maîtrise en nutrition

« Cette opportunité de côtoyer des jeunes en stage dans le cadre de cette coopération est pour nous un privilège. Les stagiaires sont dédiées à la tâche et axent leurs interventions sur la compréhension des besoins spécifiques de personnes âgées, ce qui guidera leur action tout au long de leur carrière. Longue vie à ce programme.»

*Gilles R.*

Résident

# MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES !

Tous ces partenaires ont contribué au succès de nos multiples activités. Sans leur soutien, le projet n'aurait pas eu le même niveau d'innovation.

- Aliments du Québec
- Association québécoise de la distribution des fruits et légumes
- Banque alimentaire de l'Université de Montréal
- Bibliothèque Marguerite D'Youville - Université de Montréal
- Bureau des communications et des relations publiques de l'Université de Montréal
- Clinique universitaire de nutrition - Université de Montréal
- Coop AgroBio
- Département de communication - Université de Montréal
- Division des affaires juridiques - Université de Montréal
- Faculté de Médecine, Université de Montréal
- Julie Aubé, nutritionniste, Prenez le champ!
- Jardins botanique de Montréal
- Les aliments LUDA
- Les aliments Mi Corazon
- Les étudiants du Département de nutrition et de communication
- Les résidents et employés de la résidence Sélection Retraite Rosemont
- Les membres du comité Retraités-Partenaires
- LUM Design
- Oliméga Inc
- Professeurs, superviseurs et coordonnatrices de stages du Département de nutrition de l'Université de Montréal.
- Rebon Québec
- Recyc-Québec
- Regroupement des cuisines collectives du Québec
- Technologie de l'information - Université de Montréal
- Tempehine
- Zone AVA - Plateforme web pour accompagner le vieillissement actif

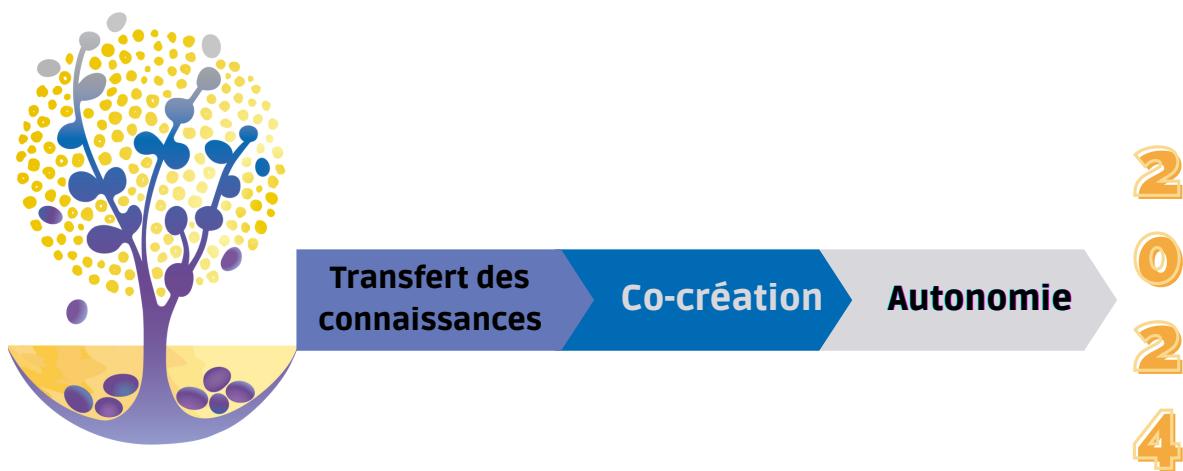
# CONCLUSION

Le projet "Alimentation pour vieillir en santé" est une occasion pour les étudiants en nutrition d'apprendre à mieux connaître les besoins des aînés autonomes et de travailler conjointement avec eux. Par la méthode de co-création, une approche innovante, les étudiants conçoivent des outils adaptés pour et par la clientèle. De plus, en s'assurant de respecter le cadre théorique établi au début de projet, les intentions de changements de comportements de la clientèle sont au rendez-vous. Notre équipe a déjà commencé à observer des changements au niveau des comportements alimentaires chez les résidents. Par exemple, les résidents ont commencé à intégrer les protéines végétales dans leur alimentation et les salles à manger du Groupe Sélection amorcent l'ajout de protéines végétales dans leur menu.

Comme l'alimentation est un pilier important dans le maintien de l'autonomie fonctionnelle, la réalisation d'activités et des ressources en nutrition adaptées pour les aînés entraîneront des changements d'habitudes de vie et contribueront au vieillissement en santé de cette population. Par conséquent, cette population restera active plus longtemps et contribuera à l'enrichissement de la société.

En investissant financièrement dans ce projet, vous contribuez réellement à ce que la société québécoise vieillisse en santé, et par ricochet, à l'enrichissement économique du Québec. Finalement, vous permettez aux différents professionnels de la santé d'améliorer leurs connaissances de cette clientèle qui représentera 25% de la population en 2031.

## Alimentation pour vieillir en santé



---

# RÉFÉRENCES

- 1** Institut national de santé publique du Québec (2023, 19 janvier). Santéscope-Population âgée de 65 ans et plus.  
<https://www.inspq.qc.ca/santescopes/syntheses/population-agee-65-ans-plus>.
- 2** Direction de la recherche, de l'évaluation et de la statistique, Ministère de la Famille, Les aînés du Québec, quelques données récentes, 2ème édition, Gouvernement du Qc, 2018
- 3** L'organisation mondiale de la santé (2023, 19 janvier). Vieillissement et santé.  
<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- 4** Payette H. Nutrition as a determinant of functional autonomy and quality of life in aging: a research program. *Can J Physiol Pharmacol.* 2005 Nov;83 (11): 1061-70.
- 5** Senior A.M., Legault V., Lavoie F.B., Presse N., Gaudreau P., Turcot V., Raubenheimer D., Le Couteur D.G, Simpson S.J, Cohen A.A. Multidimensional associations between nutrient intake and healthy ageing in humans, *BMC biol.* Sep 1;20(1):196.
- 6** Elmer va der Vlugt et Vincent Audet-Nadeau (2020), "Bien vieillir au Québec: Portrait des inégalités entre générations et entre personnes aînées", Montréal. Observatoire québécois des inégalités.

## RAPPORT CRÉÉ PAR

Marie Marquis, F.Dt.P,Ph.D.

Anne-Marie Villeneuve, Dt.P M.Sc.

JANVIER 2022



Département de nutrition  
Faculté de médecine

Université  
de Montréal