



VIEILLIR EN SANTÉ :

aliments, régime alimentaire et nutrition

Un guide pratique pour le bien-être
tout au long de la vie pour les adultes
(18 à 49 ans) et les aînés (50 ans et
plus) membres des Premières Nations,
inuits et métis du Canada

DANS CE NUMÉRO :

- » Adopter de saines habitudes alimentaires
- » Limiter sa consommation d'aliments qui nuisent à la santé
- » Consommer des aliments traditionnels



Quelques mots sur la création de cette ressource

Cette ressource fait partie d'une série de six livrets sous le thème Vieillir en santé, destinés aux adultes (18 à 49 ans) et aux aînés (50 ans et plus) membres des Premières Nations, inuits et métis du Canada. Elle a été conçue à la suite du souhait manifesté par des familles autochtones et des partenaires communautaires de disposer d'information pertinente et adaptée culturellement pour améliorer et préserver la santé et le bien-être des populations des Premières Nations, inuites et métisses tout au fil de l'avancée en âge.

Les livrets sous le thème **Vieillir en santé** regroupés dans cette ressource sont les suivants :

- **Vieillir en santé : activité physique et exercice**
- **Vieillir en santé : aliments, régime alimentaire et nutrition**
- **Vieillir en santé : comportements préventifs en santé**
- **Vieillir en santé : santé mentale et émotionnelle**
- **Vieillir en santé : étapes de la vie et bien-être**
- **Vieillir en santé : bien-être financier**

Ces ressources ont été conçues à l'aide d'information provenant de publications numériques et imprimées, de webinaires, de congrès et de forums en ligne. Des personnes membres des Premières Nations, inuites et métisses de tout le Canada ont contribué à la réalisation des livrets pour vieillir en santé en partageant leurs connaissances, leurs réflexions, leurs idées, leurs récits, leurs conseils de santé et leurs commentaires afin d'améliorer la qualité et la valeur de ces ressources.

Nous voulons remercier les personnes suivantes pour l'aide apportée à l'édition de nos livrets pour vieillir en santé.

- **April Tucker**, membre de la nation Cayuga de la Confédération Haudenosaunee, Ont.
- **Belinda Vandenbroeck**, grand-mère Ininiw, nation crie Opaskwayak, Man.
- **Clayton Sandy**, gardien du savoir Sioux, Première Nation Dakota de Sioux Valley, Man.
- **Dawn Cardinal**, crie, Première Nation de Whitefish Lake no 128 (Première Nation de Good Fish Lake/Saddle Lake), Alb.
- **Franny Alec**, gardienne du savoir St'àt'imc, Première Nation Xaxli'p, C.-B.
- **Gloria Cochrane**, grand-mère crie, Première Nation crie de Fisher River, Man.
- **Jack Mercredi**, Métis Cri, nation Fond du Lac Denesuline, Sask.
- **Jolyne Knockwood**, Mi'kmaq, Première Nation Amlamgog, N.-B.
- **Julie Carmichael**, Métisse de Red River, Man.
- **Karyn Davis**, Anishinaabée, Première Nation Ebb and Flow, Man.
- **Kathleen (Kathy) Mallett**, grand-mère crie-anishinaabée, Première Nation Crie de Fisher River, Man.
- **Levinia Brown**, aînée inuite, Rankin Inlet, Nt
- **Linda Nobiss Campbell**, grand-mère métisse de Red River, Man.
- **Myrtle Beaulieu**, Métisse crie, Alb.
- **Roselyn (Fern) Bear**, grand-mère Dakota, Première Nation Standing Buffalo, Sask.



Table des matières

Introduction..... 4

À propos de ce livret..... 4

Reconnaître la diversité 7

Que signifie vieillir en santé? 8

Aliments, régime et nutrition 10

Adopter de saines habitudes
alimentaires..... 10

Envisager la prise de suppléments.....21

Limitier sa consommation d'aliments
qui nuisent à la santé 23

Consommer des aliments traditionnels..30

Rester bien hydraté.....32

Pour en savoir plus 34



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone
National Collaborating Centre
for Indigenous Health

© 2026 Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA).
Cette publication a été financée par le CCNSA et a été rendue possible grâce
à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada
(ASPC). Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas
nécessairement le point de vue de l'ASPC.

ISBN (format imprimé) : 978-1-77368-768-1

ISBN (format en ligne) : 978-1-77368-769-8



Introduction

À propos de ce livret

Traditionnellement, les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis avaient un mode de vie sain et actif, auquel s'ajoutait une alimentation équilibrée composée :

- de protéines complètes et de haute qualité provenant du gibier (p. ex., de la viande d'orignal, de caribou, de bison), du poisson et de mammifères marins;
- de sources hautement concentrées d'acides gras oméga-3 de source marine – acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA), pour la santé du cœur et du cerveau – provenant du poisson (p. ex., saumon, sardines, maquereau) et de mammifères marins (p. ex., baleine, phoque);
- d'une grande variété de plantes comestibles cueillies localement, telles que les racines saisonnières, les feuillages et les petits fruits concentrés en nutriments.



Les habitudes alimentaires d'aujourd'hui sont toutefois bien différentes. En raison du processus de colonisation – notamment de l'expulsion des terres et des déplacements forcés, des perturbations dans les pratiques traditionnelles de chasse, de cueillette et de gestion responsable des terres, et des politiques coloniales telles que le système de rations alimentaires, les pensionnats et la Rafle des années soixante – de nombreuses personnes au sein des Premières Nations, chez les Inuits et les Métis sont forcées de se tourner vers des aliments hautement transformés achetés au supermarché, qui contiennent peu de nutriments et beaucoup de calories, ce qui entraîne un affaiblissement des défenses immunitaires nécessaires pour combattre les infections et en guérir. L'abandon du régime alimentaire traditionnel fondé sur le terroir environnant a aussi donné lieu à des taux excessivement élevés d'obésité, de diabète, de maladies cardiaques et de cancer chez les populations autochtones.

J'ai eu le zona, aussi, en 2019... J'en souffre encore. Ce sont des dommages au système nerveux. Je crois qu'une fois que l'on a eu le zona, on aura les effets secondaires qui vont avec. Ça vient et ça repart, à ce qu'on dit. Tout dépend de la partie du corps où vous l'avez eu.

— Une conseillère aînée des Premières Nations

Ce livret vise à promouvoir de saines habitudes de vie et à préserver la santé et le bien-être des adultes (de 18 à 49 ans) et des aînés (50 ans et plus) des Premières Nations, inuits et métis au Canada. Savoir comment prendre soin de son esprit, de son corps et de son âme par le biais des aliments, du régime alimentaire et de la nutrition améliorera sa santé globale et l'ensemble de sa qualité de vie. Pour ce faire, il importe d'adopter de saines habitudes alimentaires et de limiter sa consommation d'aliments qui nuisent





à la santé lorsque c'est possible. Il faut aussi prendre conscience de tous les bienfaits associés à la consommation d'aliments traditionnels, et de l'importance de rester bien hydraté pour garder un corps et un esprit sains, qui fonctionnent correctement. Ces sujets sont abordés dans le présent livret.

Dans ce livret, vous trouverez des encadrés en surbrillance proposant des liens vers des ressources pour en savoir plus, que vous pourrez consulter pour obtenir plus d'information. Vous pouvez aussi consulter la liste d'organismes nationaux à la fin de ce livret pour des services adaptés sur le plan culturel, des liens vers des programmes locaux et des ressources en ligne pour vous aider à préserver votre santé, votre bien-être et votre qualité de vie, tout en vieillissant en bonne santé.





Reconnaître la diversité

Les peuples autochtones à travers le Canada sont différents les uns des autres. Les Premières Nations, les Inuits et les Métis forment trois groupes culturels totalement distincts, chacun avec une histoire, des langues, des héritages culturels et des croyances spirituelles qui leur sont propres. Ils ont des visions du monde, des ambitions et des réalités vécues distinctes. Il y a aussi des différences au sein de chaque groupe culturel – Première Nation, Inuits et Métis –, qui dépendent de la géographie de leur région, de leurs droits et prérogatives en vertu de la Constitution, du fait qu'ils vivent en milieu urbain, en région rurale ou éloignée ou sur une réserve, ou dans l'Inuit Nunangat.

De nombreux facteurs influencent le parcours de vieillissement des membres des Premières Nations, des Inuits et des Métis et leur capacité à bien vieillir. Les expériences de la colonisation et du colonialisme actuel, les structures politiques et économiques, la proximité des services de santé et des soins spécialisés, les liens avec la communauté et avec la famille, avec la terre et les cours

d'eau, et même les identités sexuelles et de genre ont une influence dans les réalités vécues d'un vieillissement en santé. Les adultes et les aînés des Premières Nations, inuits et métis vivant en milieu rural, par exemple, ont une réalité bien différente de ceux qui vivent dans les villes, surtout s'ils essaient de gérer une maladie chronique, qu'ils vivent en situation de handicap, qu'ils sont aux prises avec des problèmes d'accessibilité ou qu'ils ne sont plus en mesure de conduire.

Tous les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis vivent des réalités différentes en matière de santé et de capacités mentales ou physiques. L'information contenue dans ce livret propose des bases pour vieillir en santé et se sentir bien en prenant de l'âge. Nous vous invitons à adapter ces recommandations en fonction de vos propres besoins, de vos capacités physiques et de votre situation personnelle.

Que signifie vieillir en santé?

Vieillir fait naturellement partie de la vie. Le vieillissement commence à la conception d'un être humain et se poursuit jusqu'à la mort. Malgré cela, on ne commence habituellement pas à penser aux aspects santé du vieillissement avant d'arriver dans la quarantaine ou dans la cinquantaine alors que les changements à notre corps, à notre santé ou à nos habiletés fonctionnelles deviennent plus apparents.

Aujourd'hui, je préparais le petit-déjeuner et, en ouvrant une boîte de paprika, je me suis fait mal au cou. Je ne pouvais plus le remettre droit... Je me suis fait mal au cou rien qu'en ouvrant une boîte de paprika. Je me suis alors demandé, "mais qu'est-ce que ça veut dire?"

— Une conseillère aînée des Premières Nations



Vieillir en santé, c'est bien vieillir, activement et avec succès, en ayant de bonnes habitudes de vie, en restant positif et productif et en gardant de bonnes facultés physiques, mentales et sociales. On se concentre sur ce qui compte pour sa santé globale et son bien-être en prenant de l'âge, par exemple en réduisant les risques de maladies chroniques et d'incapacités liées à l'âge, en développant un profond sentiment de satisfaction et de bonheur face à la vie. Vieillir en santé, c'est changer notre façon de voir les choses : prendre de l'âge n'est pas une affaire de déclin, de perte et d'effacement social, mais plutôt un chemin vers la dignité, les

liens sociaux et un sens à sa vie. Vieillir, c'est gagner en sagesse, renforcer nos liens sociaux et découvrir de nouvelles avenues enrichissantes permettant de prolonger sa durée de vie (de vivre plus longtemps), mais aussi d'améliorer sa vie en bonne santé (vivre plus longtemps en bonne santé).

Vieillir en santé est une démarche qui s'étend sur toute une vie, et qui peut commencer à tout âge. On n'est jamais trop vieux – ni trop jeune – pour commencer à prendre soin de son esprit, de son corps et de son âme. Ce livret est le deuxième d'une série de six guides pour y parvenir.

Aliments, régime et nutrition

Adopter de saines habitudes alimentaires

Il est essentiel de manger des aliments sains pour vieillir en santé. Manger sainement est une affaire d'équilibre, de modération et de constance. Ce qui compte, c'est ce que l'on mange, et en quelle quantité. Consommer une variété d'aliments de tous les groupes alimentaires recommandés – légumes et fruits, grains entiers, protéines maigres et produits laitiers – dans

des quantités raisonnables et une proportion adéquate (dans des limites de calories appropriées) est important pour garder sa force, son autonomie et être plein d'énergie et en santé. Le tableau 1 présente une liste de bienfaits pour la santé et d'exemples d'aliments sains pour chaque groupe alimentaire recommandé.

Choix d'aliments sains, et leurs bienfaits pour la santé

Grains entiers

BIENFAITS POUR LA SANTÉ

- Riches en nutriments;
- favorisent un cœur en santé;
- aident à prévenir le diabète;
- aident à la digestion et à la gestion du poids;
- aident à protéger contre le cancer.

CONSEILS SANTÉ

- ✓ Choisissez des produits entièrement faits de grains entiers pour remplacer les pâtes, le pain et le riz blancs.



Exemples : Avoine, riz brun, riz sauvage, quinoa, amarante, orge, millet, seigle, pain et pâtes de blé entier, grains anciens

Légumes et fruits

BIENFAITS POUR LA SANTÉ

- Riches en nutriments et en antioxydants;
- teneur élevée en fibres;
- bons pour prévenir les maladies;
- aident à la gestion du poids, au contrôle de la tension artérielle et de la glycémie.



CONSEILS SANTÉ

- ✓ Lorsqu'il est impossible de manger des légumes et des fruits frais, choisir les variétés surgelées, en conserve ou déshydratées.
- ✓ Gardez des légumes coupés dans le frigo pour des collations rapides et saines.
- ✓ Préférez le houmous (une trempette à teneur élevée en protéines à base de pois chiches), un substitut très nutritif et bon pour le cœur, au lieu des trempettes à base de mayonnaise ou de crème sure.

Exemples : Poivrons, concombres, carottes, céleri, pois mange-tout, radis, tomates, courgettes, légumes verts feuillus et plantes sauvages (p. ex., chou frisé, épinards, têtes de violon, brocoli), houmous, petits fruits, pommes, poires, pêches, prunes, raisins, abricots, oranges, pamplemousses, bananes, melons, ananas, fruits séchés (p. ex., raisins secs, canneberges, figues).



Protéines maigres

BIENFAITS POUR LA SANTÉ

- Riches en nutriments;
- aident au maintien d'un poids santé;
- favorisent la croissance et la régénération musculaires;
- bonnes pour la santé du cœur, le contrôle de la glycémie, la santé des os et le fonctionnement général de l'organisme.

CONSEILS SANTÉ

- ✓ Ajoutez des légumineuses et des lentilles aux soupes, aux ragoûts et aux sauces pour en augmenter la teneur en fibres et en protéines sans ajouter de gras ou de sodium.

Exemples : Poitrine de poulet, dinde, gibier (p. ex., chevreuil, wapiti, orignal, caribou), bison, filet de porc, lièvre, veau, agneau, canard, poisson (p. ex., morue, thon, saumon, brochet, omble chevalier), œufs, yogourt grec, protéines végétales (p. ex., fèves, pois, légumineuses, lentilles, tofu, noix, graines)

Produits laitiers et substituts à base de plantes

BIENFAITS POUR LA SANTÉ

- Riches en nutriments;
- bons pour la santé des os et du cœur, et la santé intestinale;
- aident à la gestion du poids, au contrôle du diabète et à la composition musculaire et corporelle.

CONSEILS SANTÉ

- ✓ Choisissez des produits laitiers faibles en gras et en sodium (plus faciles à digérer) ou des substituts à base de plantes enrichis de calcium et de vitamine D.
- ✓ Utilisez du yogourt grec nature et faible en gras pour remplacer la crème sure.

Exemples : Lait à 2 %, lait écrémé en poudre, fromage cottage à 2 %, crème sure à 5 %, yogourt nature ou non sucré, fromage mozzarella ou suisse, lait d'amande ou lait d'avoine non sucrés



Bons gras et huiles

BIENFAITS POUR LA SANTÉ

- Riches en antioxydants et en bons gras;
- favorisent la santé du cœur, la santé du cerveau et la santé intestinale;
- aident à l'absorption des nutriments;
- bons pour l'énergie, le fonctionnement des cellules, l'inflammation et le contrôle de la glycémie.

CONSEILS SANTÉ

- ✓ Avec modération, les gras naturels sont bons pour votre santé globale.
- ✓ Parsemez des noix et des graines sur le yogourt, le gruau ou les salades; ajoutez-en aux smoothies ou aux pâtisseries, ou utilisez-les dans les sautés ou les soupes pour ajouter du croustillant.

Exemples : Poissons gras (p. ex., saumon, thon, maquereau, sardines), vinaigrettes à base d'huile d'olive extravierge, d'huile d'avocat, d'huile de sésame ou d'huile de noix de Grenoble, noix (p. ex., noix de Grenoble, macadamia, pacanes, noisettes, amandes), graines (p. ex., graines de lin, de chia, de tournesol, de citrouille, de chanvre)

Herbes et épices

BIENFAITS POUR LA SANTÉ

- Riches en antioxydants;
- propriétés anti-inflammatoires;
- favorisent la santé du cœur, aident à contrôler la glycémie;
- facilitent la digestion;
- stimulent le métabolisme et l'immunité;
- aident à protéger contre le cancer;
- améliorent la saveur des aliments.

CONSEILS SANTÉ

- ✓ Choisissez des fines herbes et des épices entières fraîches ou déshydratées.

Exemples : Curcuma, cannelle, gingembre, ail, poivre de Cayenne, jus de citron, vinaigre aromatisé



Boissons non sucrées

BIENFAITS POUR LA SANTÉ

- Riches en nutriments et en antioxydants;
- aident à la gestion du poids, au contrôle de la glycémie et à la régulation de l'insuline;
- favorisent l'hydratation et une bonne santé buccale;
- bonnes pour la santé du cœur et du foie.

CONSEILS SANTÉ

- ✓ Choisissez des boissons naturellement non sucrées et sans additifs artificiels.

Exemples : Eau, café noir, infusions non sucrées (p. ex., thé noir, thé vert, tisane), tisanes traditionnelles (p. ex., cèdre, thé du Labrador, tisane de chaga)



Guide alimentaire canadien
bit.ly/HA02-GovCan-guide



Bien manger avec le Guide
alimentaire canadien :
Premières Nations, Inuit
et Métis
[bit.ly/HA02-GovCan-
bienmanger](https://bit.ly/HA02-GovCan-bienmanger)



Guide pratique pour la taille
des portions
[bit.ly/HA02-unlockfoods-
portions](https://bit.ly/HA02-unlockfoods-portions)



Healthy food guidelines for
First Nations communities (AN)
[bit.ly/HA02-fnha-
healthyfood](https://bit.ly/HA02-fnha-healthyfood)

J'ai reçu un diagnostic de diabète. Auparavant, j'avais si souvent des infections, tous les trois mois. C'était terrible. Quand j'ai reçu le bon diagnostic, ma santé s'est améliorée. Je suis sortie du centre de santé, c'était en avril, en plein hiver. J'ai rabattu mon manteau, puis je me suis dit : "Bon, voilà quelque chose que je peux essayer et contrôler. C'est quelque chose que je peux essayer de gérer." Depuis ce temps, je suis en très bonne santé... Je fais beaucoup d'activité physique, et j'aime particulièrement marcher.

— Une conseillère aînée inuk.

Il n'est jamais trop tard pour adopter de bonnes habitudes alimentaires. Un équilibre dans sa consommation de fruits et de légumes de différentes couleurs, de grains entiers, de protéines maigres et de bons gras est à la base d'une alimentation saine. Toutefois, même les aliments sains, s'ils ont une teneur élevée en sucre et en potassium, doivent être surveillés de près, surtout lorsqu'on doit gérer simultanément plusieurs maladies, comme le diabète, les maladies rénales chroniques et l'obésité. Vous trouverez ci-dessous une liste de fruits et légumes nécessitant une surveillance attentive et conjuguée de la teneur en sucre et en potassium.

Fruits et légumes à teneur élevée en sucre ou en potassium

	FRUITS	LÉGUMES
ÉLEVÉS EN SUCRE	Bananes, mangues ananas, melon d'eau, fruits séchés (p. ex., raisins secs, dattes, prunes, figes), raisins	Pommes de terre blanches, patates douces, maïs, pois, panais, courge musquée, légumes en conserve
SUBSTITUTS FAIBLES EN SUCRE	Bleuets, fraises, framboises, avocats, pommes, poires, kiwis	Chou frisé (<i>kale</i>), épinards, chou vert (<i>collard</i>), chou cavalier, brocoli, chou-fleur, concombre, courgette, haricots verts, tomates
ÉLEVÉS EN POTASSIUM	Bananes, oranges, cantaloup, melon miel, avocats, kiwis, fruits séchés (p. ex., raisins secs, dattes, prunes, figes), abricots	Pommes de terre, patates douces, tomates, épinards, feuilles de betterave, bette à cardes, avocats, carottes, artichauts, panais, citrouille, liquide des légumes en conserve
SUBSTITUTS FAIBLES EN POTASSIUM	Pommes, bleuets, fraises, raisins, ananas, melon d'eau	Chou-fleur, chou, haricots verts, concombres, laitue, courgettes, chou frisé (<i>kale</i>)

Une bonne façon de manger sainement consiste à choisir des aliments aussi naturels et aussi entiers que possible. D'autres approches permettent aussi de manger sainement, notamment :

- accorder la priorité aux aliments à teneur élevée en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants;
- consommer de petites portions d'aliments riches en nutriments toutes les deux ou trois heures durant la journée;
- utiliser des ingrédients entiers pour préparer, à la maison, des versions plus saines de vos plats préférés;
- privilégier des modes de cuisson plus sains, tels que la cuisson à feu doux (mijoteuse), à la vapeur, l'ébullition ou le pochage pour préparer les repas;
- sécher ou déshydrater des aliments entiers à basse température pour en conserver la pureté sans agents de conservation artificiels, sans sucres ajoutés ni excès de sodium;
- modifier la texture des aliments – les amollir, les couper en bouchées, les hacher ou les réduire en purée – pour avoir une alimentation équilibrée (et pour éviter de s'étouffer);
- consulter les médias sociaux (p. ex., YouTube, Facebook, Instagram, TikTok, Pinterest) pour trouver des recettes nutritives, abordables et que l'on peut préparer en petite quantité ou en portion individuelle;
- utiliser les services de livraison du supermarché local pour faire livrer les denrées directement à votre porte;
- s'inscrire à un programme de livraison de repas à domicile, comme la popote roulante ou les repas du cœur, pour recevoir des repas nutritifs, abordables et prêts à réchauffer directement à la maison;
- cultiver vos propres fruits et légumes et vos fines herbes dans des boîtes à fleurs, au jardin communautaire du quartier ou dans une petite serre.







Consultez les ressources suivantes pour de l'information, des idées et des conseils utiles pour cultiver vos propres fruits et légumes et vos fines herbes à la maison ou dans votre communauté.



A community gardener's guidebook: A month to month guide covering the basics in gardening in Winnipeg (AN)

bit.ly/HA02-GovMB-gardening



Eco-Indigenous gardening guide (AN)

bit.ly/HA02-ecoindigenous



SLFNHA community garden implementation guide (AN)

bit.ly/HA02-slf nha-gardening



Get your garden growing (AN)

[bit.ly/HA02-AB metis-gardens](https://bit.ly/HA02-AB-metis-gardens)



Small-scale greenhouse training guide for Indigenous communities in British Columbia (AN)

bit.ly/HA02-GovBC-greenhouses



La liste de ressources suivantes offre aussi des renseignements utiles, des idées, des recettes et des conseils pour favoriser des approches efficaces pour manger sainement, et pour prévenir et contrôler les maladies chroniques.



10 conseils pour planifier
des repas selon un budget
[bit.ly/HA02-dietitians-
planifier](https://bit.ly/HA02-dietitians-planifier)



Idées de collations rapides
et saines
[bit.ly/HA02-dietitians-
collations](https://bit.ly/HA02-dietitians-collations)



Indigenous recipe
collection (AN)
[bit.ly/HA02-dietitians-
recipes](https://bit.ly/HA02-dietitians-recipes)



The nuu-chah-nulth food
for wellness cookbook (AN)
bit.ly/HA02-nada-cookbook



Nunavimmiut cookbook (AN)
[bit.ly/HA02-nrbhss-
cookbook](https://bit.ly/HA02-nrbhss-cookbook)



Ce que vous devez savoir
pour prévenir le diabète de
type 2
bit.ly/HA02-dietitians-type2





Envisager la prise de suppléments

Manger des aliments est le moyen le plus efficace de fournir des nutriments à votre organisme. Il arrive toutefois que certaines personnes utilisent des substituts de repas – tels que des produits prêts à boire ou en poudre, des barres ou des soupes – pour s’assurer d’obtenir un mélange équilibré de protéines, de glucides, de gras, de vitamines et de minéraux, surtout si elles doivent sauter des repas ou manger très rapidement. Les boissons nutritives comme Boost et Ensure sont aussi

utilisées pour aider les gens à satisfaire leurs besoins nutritionnels lorsqu’il leur est difficile de manger des aliments solides. Ces boissons à teneur riches en calories et en nutriments fournissent un supplément de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux essentiels qui aident à remédier aux carences nutritionnelles. Elles permettent aussi aux personnes qui doivent surveiller leur diabète ou vivent avec d’autres maladies chroniques de profiter d’une nutrition faible en glucides.

Les autres suppléments nutritionnels offerts sont, entre autres :

- les vitamines (p. ex., vitamine C, vitamine D et multivitamines);
- les minéraux (p. ex., calcium, fer et magnésium);
- les suppléments protéinés ou pour les sportifs (p. ex., protéines de lactosérum en poudre, créatine, acides aminés);
- les suppléments à base de plantes ou d'extraits végétaux (p. ex., échinacée, ail, ginseng);
- les acides gras et autres (p. ex., huiles de poisson oméga-3 et probiotiques).

Les substituts de repas, les boissons nutritives et les suppléments nutritionnels varient grandement d'une marque à l'autre et sont utilisés à diverses fins. Ils sont extrêmement bénéfiques pour combler les lacunes nutritionnelles, mais ils ne sont pas conçus pour remplacer complètement les aliments solides. Parlez à votre médecin ou votre fournisseur local de soins de santé pour savoir si vous avez une nutrition adéquate en fonction de votre santé générale et de votre mode de vie, ou si des suppléments nutritionnels sont recommandés dans votre cas. Vous pouvez aussi parler avec un ou une diététiste diplômée afin d'obtenir des conseils personnalisés en nutrition et gestion du poids.



Suppléments alimentaires :
Ce qu'il faut savoir
bit.ly/HA02-dietitiens-alimentaires



Trouver une diététiste
bit.ly/HA02-findadietitian





Limiter sa consommation d'aliments qui nuisent à la santé

De nombreux aliments bons au goût ont une teneur élevée en sodium, en sucre et en mauvais gras. Cela s'explique par le fait que les compagnies utilisent de l'huile, du sucre et du sel pour relever la saveur, la texture et l'arôme des aliments, ce qui les rend plus appétissants. Tous les aliments dont on modifie l'état entier ou naturel sont désignés sous le nom d'aliments transformés. Les traitements simples que l'on impose aux aliments, comme le séchage ou

la mise en conserve de viande et de légumes, existent depuis la nuit des temps. Au cours du dernier siècle toutefois, le niveau de transformation a grandement augmenté en raison de technologies, comme le séchage à froid ou l'ajout d'agents de conservation chimiques et parce que les consommateurs demandent des aliments plus pratiques et plus faciles à transporter. La page suivante décrit quatre catégories de transformation des aliments.



Categories of food processing



ALIMENTS TRANSFORMÉS MINIMALEMENT

Aliments légèrement différents de leur version naturelle (p. ex., qui ont été lavés, hachés surgelés, séchés ou pasteurisés), et qui sont quand même reconnaissables

Exemples : Légumes et fruits congelés, noix, œufs, lait, haricots et légumineuses en conserve, riz brun et riz sauvage, avoine, pâtes de blé entier, viande et poisson déjà coupés



ALIMENTS TRANSFORMÉS

Aliments préparés en mélangeant des aliments minimalement transformés et des ingrédients culinaires transformés

Exemples : Légumes et fruits en conserve, fromage, yogourt, pain, poisson en conserve, charcuteries



INGRÉDIENTS DE BASE TRANSFORMÉS

Substances puisées directement dans la nature ou préparées à partir d'aliments minimalement transformés

Exemples : Huiles, saindoux, beurre, sucre, sel, miel, farine, herbes et épices



ALIMENTS ULTRATransFORMÉS

Aliments préparés à l'aide de grandes quantités de sucre, de sel, de gras, d'ingrédients chimiques, de saveurs et de couleurs artificielles, d'agents de conservation, d'émulsifiants et d'épaississement

Exemples : Boissons sucrées, collations emballées, pépites de poulet, pizzas surgelées, soupes instantanées, repas surgelés



Plus les aliments sont transformés, plus ils perdent des vitamines, des minéraux et d'autres nutriments essentiels. Les aliments très transformés peuvent nuire à votre santé en raison de leur faible valeur nutritionnelle et de la quantité élevée de sucre, de sel, de mauvais gras et d'additifs chimiques qu'ils contiennent. Lorsqu'on en consomme trop, ces aliments augmentent considérablement les risques d'obésité, de maladies cardiaques, de diabète, de maladie d'Alzheimer et de démence. Les autres problèmes de santé liés aux aliments ultratransformés sont les suivants :

- le cancer;
- les troubles de santé mentale;
- l'hypoglycémie (chutes de sucre);
- un cholestérol élevé;
- de l'hypertension.



Certaines personnes pensent qu'elles peuvent continuer avec un régime alimentaire mauvais pour la santé parce qu'ensuite il leur suffit de prendre des médicaments pour contrer les effets de leur mauvaise alimentation. C'est mieux de bien manger que de compter sur divers médicaments pour remédier à ses problèmes de santé.

**— Une conseillère aînée des
Premières Nations**

En choisissant des aliments nature, moins transformés, vous consommez automatiquement moins d'ingrédients qui nuisent à la santé. Mais il faut admettre qu'accorder la priorité aux aliments entiers n'est pas toujours pratique. Une vie occupée, des conditions de vie précaires, un accès restreint à une cuisine, le coût élevé des aliments et une offre limitée de produits frais peuvent faire en sorte qu'il est difficile d'éviter les aliments qui nuisent à la santé. En sachant quels aliments manger moins souvent et en petite quantité, vous pouvez réduire votre consommation d'ingrédients potentiellement nocifs. Une liste d'aliments ultra-transformés à limiter ou à éviter figure sur les deux pages suivantes.



Ultra-processed foods to limit or avoid



CHARCUTERIE ET VIANDES GRASSES

Exemples : Bacon, bologne, pain de viande en conserve, saucisses à hot-dog, saucisses, viandes froides, pépites de poulet, jambon en conserve, bœuf salé en conserve

.....



PRODUITS DE FROMAGE ULTRATRANSFORMÉS

Exemples : Velveeta, Cheese Whiz, Kraft Singles, trempettes au fromage

.....



REPAS SURGELÉS, PRÉPARÉS OU DE RESTAURATION RAPIDE

Exemples : Pizza surgelée, pâtés au poulet surgelés, lasagne surgelée, pâté chinois surgelé, pizza pochette, frites, burgers de bœuf ou de poulet des casse-croûte, burritos surgelés, tacos de casse-croûte, hot-dogs, languettes de poulet, bâtonnets de poisson, champignons panés, bâtonnets au fromage, pâtés impériaux, repas surgelés, macaroni au fromage, pâtes et sauce en conserve, soupe en conserve, nouilles instantanées

.....



ALIMENTS POUR PETIT-DÉJEUNER ET PÂTISSERIES À TENEUR ÉLEVÉE EN SUCRE ET EN GRAS

Exemples : Céréales et granola sucrés, gruau instantané, gaufres et crêpes surgelées, pâtisseries de type Pop Tart et strudel à réchauffer au grille-pain, sandwiches déjeuner de casse-croûte, gâteaux, pâtisseries, muffins, beignets, croissants et brioches à la cannelle préemballée, pain blanc



FRIANDISES ET COLLATIONS PRÉEMBALLÉES SUCRÉES

Exemples : Bonbons, tablettes de chocolat, réglisse, crème glacée, croustilles, bretzels, craquelins, biscuits, maïs soufflé style cinéma ou pour le micro-ondes, jerky au boeuf

.....



SAUCES, VINAIGRETTES ET CONDIMENTS À FORTE TENEUR EN SUCRE ET EN SODIUM

Exemples : Ketchup, sauce barbecue, sauce teriyaki, sauce chili douce, moutarde au miel, relish sucrée, gelées et confitures, vinaigrettes légères ou sans gras, vinaigrettes crémeuses (p. ex., française, Mille-Îles, Ranch, César), sauce soya, mélange pour sauce en sachets, cubes de bouillon

.....



BOISSONS ET SMOOTHIES SUCRÉS

Exemples : Boissons gazeuses, jus sucré de type Sunny D, mélanges pour boissons surgelés ou en poudre, punch aux fruits et cocktail aux fruits, boissons énergisantes et sportives, boissons sucrées à base de café, smoothies prêts à boire

.....

Tous les aliments transformés ne sont pas nécessairement mauvais pour vous. Plusieurs aliments minimalement transformés peuvent être consommés dans le cadre de repas sains et nutritifs. Des fromages traditionnels, du poisson ou des haricots en conserve peuvent faire partie d'un régime alimentaire sain, car ils fournissent des nutriments

essentiels, tels que les protéines, les acides gras oméga-3, les fibres et le calcium. Le lait, les céréales à grains entiers et les pâtes de blé entier sont aussi des choix santé, car ils sont enrichis de vitamines, de minéraux et d'autres suppléments qui en augmentent la valeur nutritionnelle.



L'un des meilleurs moyens de déterminer la valeur nutritionnelle des aliments transformés et de surveiller votre consommation de sucre, de sel, de grains raffinés et de mauvais gras est de consulter les tableaux de valeur nutritive, de vérifier la taille suggérée pour une portion et la liste des ingrédients sur les emballages des aliments. Vous pouvez aussi jeter un coup d'œil sur les étiquettes d'avertissement en noir et blanc sur le recto des emballages des aliments afin de voir lesquels contiennent des mauvais gras, du sucre et du sel.

Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 1 tasse (250 mL)
Per 1 cup (250 mL)

Calories 110	% valeur quotidienne*
	% Daily Value*
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydrate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	13 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %

*5 % ou moins c'est **peu**, 15 % ou plus c'est **beaucoup**
*5% or less is a **little**, 15% or more is a **lot**

Source : Gouvernement du Canada



Élevé en / High in
Gras sat. / Sat fat



Sodium

Santé Canada / Health Canada

Source : Gouvernement du Canada

Les ressources de la liste ci-dessous peuvent vous aider à mieux comprendre et à lire les étiquettes des aliments. Votre fournisseur local de soins de santé ou un ou une diététiste diplômée pourront aussi vous aider à limiter votre consommation d'aliments qui nuisent à la santé en fonction de votre profil de santé, de votre état de santé actuel et de votre mode de vie.



Label reading the healthy way (AN)
bit.ly/HA02-ABhealth-labels



Étiquetage nutritionnel :
Tableau de la valeur nutritive
bit.ly/HA02-GovCan-tableau



Limitez la consommation d'aliments hautement transformés
bit.ly/HA02-GovCan-limitez



Étiquetage nutritionnel :
Liste des ingrédients
bit.ly/HA02-GovCan-liste



Étiquetage nutritionnel :
Symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage
bit.ly/HA02-GovCan-symbolenutritionnel

Consommer des aliments traditionnels

Les régimes alimentaires traditionnels des peuples des Premières Nations, des Inuits et des Métis se composent d'aliments récoltés dans l'environnement naturel de ces populations grâce à la chasse, la pêche, le piégeage et la cueillette. Voici des exemples d'aliments traditionnels :

- gibier (p. ex., chevreuil, wapiti, orignal, caribou) et autres animaux sauvages (p. ex., phoque, castor, bison, sanglier sauvage, caille, faisan, perdrix, sauvagine, lièvre, rat musqué);
- poisson et fruits de mer (p. ex., omble chevalier, saumon, morue de l'Atlantique, corégone, truite d'eau douce, brochet, achigan, éperlan);
- petits fruits (p. ex., amélanches, bleuets, cerises, canneberges, fraises, framboises, groseilles);
- légumes racines (p. ex., courges, pommes de terre, racines de trèfle, racines de fougère, plantes de haricots sauvages);
- grains (p. ex., orge, avoine, riz sauvage, maïs);
- plantes sauvages comestibles (p. ex., pissenlit, mouron des oiseaux, oignons sauvages, herbes).

Il y a environ six ans, un chercheur des États-Unis est venu dans le Nord pour faire une étude sur les Inuits... Cette étude a révélé que les personnes pauvres étaient en meilleure santé que les riches. Cette étude nous a appris que ces personnes mangeaient de bonnes choses provenant du territoire, contrairement aux aliments achetés à l'épicerie. Elle nous a appris que le poisson des lacs ou de l'océan et que les animaux du territoire, que les oies, les œufs et tout le reste sont bons pour nous. C'est ainsi que nous avons toujours vécu, avec les aliments du territoire.

— Une conseillère aînée inuk

En plus de renforcer les liens entre les populations autochtones et leur terre, leurs eaux, leurs territoires et leur identité culturelle, les aliments traditionnels offrent d'importants bienfaits nutritionnels importants pour vieillir en bonne santé. Ajouter des aliments traditionnels à ceux qu'on achète à l'épicerie peut améliorer considérablement votre alimentation, votre santé et votre bien-être à



long terme. Manger des aliments traditionnels vous permet de profiter, par exemple, de :

- moins de calories pour un meilleur contrôle de votre poids;
 - moins de sodium et de gras saturés pour une meilleure santé cardiaque;
 - plus d'acides gras oméga-3 pour un fonctionnement sain du cerveau;
 - plus de fibres pour une meilleure digestion, un meilleur contrôle de la glycémie et moins d'inflammation;
 - plus de protéines de qualité pour lutter contre la perte de masse musculaire associée à l'âge;
 - plus de calcium pour des os et des dents solides;
 - plus de fer pour des muscles et un sang en bonne santé;
 - plus de zinc pour la guérison des plaies et la lutte contre les infections;
 - plus de vitamine A pour une bonne vision et pour lutter contre les maladies.
- 

Les Inuits, les aînés, croient que c'est pour prévenir les infections et les maladies dans votre organisme... C'est une préparation traditionnelle qui remonte à la nuit des temps... Il s'agit de viande fermentée, comme du morse avec son gras, ou de la viande de béluga avec son gras, et d'autres choses... On doit la préparer avec le plus grand soin, sous la supervision d'une personne qui sait comment faire; c'est ainsi que tu apprends à le faire toi aussi. On doit travailler à l'extérieur, à une certaine température, où il y a une circulation d'air. Ils couvrent la viande avec des pierres afin que les renards et les autres petits animaux ne puissent pas s'en emparer. Ces gloutons, là, cependant, arrivent à creuser avec leurs longues griffes. Les aînés le font de façon à ce que ces animaux ne puissent pas y toucher... Il y a des aliments que d'autres cultures consomment et qui ne sont pas acceptables pour d'autres, peut-être en raison de leur odeur ou de leur apparence. Ils croient peut-être que c'est avarié, mais dans notre culture, c'est simplement bien préparé... Il y a des choses que je prépare d'une certaine façon et c'est sécuritaire... Nous mangeons beaucoup d'aliments crus. C'est notre régime alimentaire.

— Une conseillère aînée inuk



First Nations traditional foods fact sheets (AN)
bit.ly/HA02-fnha-traditionalfoods



Cadeaux de nos relations : Guide des aliments autochtones d'origine
bit.ly/HA02-nada-guidedesaliments



Indigenous cuisinology (Native cooking) podcast (AN)
bit.ly/HA02-alieward-cuisinology



Tea recipes – Oti Anibiish: Harvesting our strengths, sowing our successes (AN)
bit.ly/HA02-gullbayfn-tearecipes

Rester bien hydraté

Pour garder un corps sain et assurer le bon fonctionnement de son organisme, il est essentiel de rester bien hydraté. L'eau est présente dans chaque cellule et dans tous les membres du corps et forme environ 60 % de tout notre poids corporel. Boire suffisamment pour garder un bon équilibre en eau dans son organisme est indispensable pour acheminer les nutriments et les déchets à travers l'organisme, pour réguler la tension artérielle et la température corporelle et pour coussiner et protéger les articulations et les organes. Il est également important de boire pour prévenir la déshydratation, qui est un important facteur de risque de chutes et de fractures liées aux chutes.

La quantité de liquides que vous avez besoin de boire varie en fonction de votre âge, de votre sexe, de votre poids, de votre état de santé, de l'activité physique que vous faites et de votre environnement. La sensation de soif est un signe que vous commencez à être déshydraté. Les autres symptômes à surveiller sont notamment :

- une bouche et des lèvres sèches;
- des yeux et un nez secs;
- la peau qui rougit;

- des maux de tête;
- des crampes musculaires;
- des vertiges et une perte de conscience;
- une urine foncée, avec une forte odeur;
- une pression sanguine basse et un rythme cardiaque qui s'accélère.

Avec l'avancée en âge, la sensation de soif commence à décliner. Boire constamment de petites quantités de liquides durant la journée est un moyen de vous assurer de demeurer hydraté. Vous pouvez aussi :

- boire une tasse d'eau dès le saut du lit, avant votre thé ou votre café du matin;
- boire une tasse d'eau avant chaque repas;
- boire de l'eau avant, pendant et après l'activité physique et l'exercice;
- apporter une bouteille d'eau partout où vous allez durant la journée;
- choisir de l'eau au lieu d'une boisson sucrée lorsque vous mangez au restaurant;
- ajouter des petits fruits, des feuilles de menthe, des tranches de concombre ou un quartier de citron ou de limette à votre eau pour l'aromatiser.

L'eau est le choix le plus sain pour une bonne hydratation. Cependant, il est possible que vous n'ayez pas toujours accès à de l'eau potable. Voici quelques options saines pour rester hydraté :

- lait ou substituts à base de plantes;
- jus de légumes à faible teneur en sodium, « pur » et « naturellement sans sucre ajouté »;
- eau de noix de coco nature (sans saveur ajoutée);
- légumes riches en eau (p. ex., concombre, laitue, céleri, courgettes, tomates, radis, épinards, poivrons);
- fruits riches en eau (p. ex., melon d'eau, fraises, cantaloup, pêches, pamplemousses, oranges, bleuets, ananas, poires, pommes).

Parlez à votre médecin ou à votre fournisseur local de soins de santé pour vérifier si vous buvez suffisamment d'eau pour répondre aux besoins de votre organisme et voir comment vous pouvez demeurer hydraté, en fonction de votre profil de santé, de votre état de santé actuel et de votre mode de vie.

Pour en savoir plus

Au Canada, plusieurs organisations nationales offrent des services adaptés sur le plan culturel, des liaisons vers des programmes locaux et des ressources en ligne pour se renseigner et aider au maintien d'une bonne santé, d'un bien-être et d'une bonne qualité de vie. Certaines de ces organisations figurent sur la liste ci-dessous.



Le **2-1-1** de Centraide/United Way Canada est l'un des principaux sites où trouver des services sociaux et de santé communautaires et provinciaux ou territoriaux. Les ressources destinées aux aînés comprennent notamment des programmes et des services en matière de logement, d'alimentation, d'entretien ménager, de soutien en santé mentale et plus encore.

Téléphone : 211
211.ca/fr/#find



La **Société Alzheimer** du Canada propose des liens vers des programmes offerts dans les chapitres locaux de la société, des ressources pour s'informer et des services d'orientation pour aider les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou la démence, leurs familles, les aidants naturels et les fournisseurs de soins de santé.

Téléphone : 416-488-8772
admin.alzheimer.ca/fr



Diabetes Canada offre une gamme d'outils et de ressources de même que des possibilités d'apprentissage en virtuel, afin d'aider les personnes diabétiques à vivre une vie saine. Une partie du site est proposée en français.

Sans frais : 1-800-226-8464
diabetes.ca



La **First Nations Health Authority** offre une variété de conseils, de guides et de ressources livrant de l'information sur des sujets tels que vieillir en santé, la qualité de vie, le bien-être des aînés et les soins de fin de vie pour les personnes des Premières Nations. En anglais seulement.

Téléphone : 604-693-6500
Sans frais : 866-913-0033
fnha.ca



Cœur +AVC offre les articles les plus récents, des conseils santé, des balados et des récits numériques pour informer, éduquer et sensibiliser à la prévention des maladies du cœur et de l'AVC. Les ressources en ligne comprennent des recettes santé, des conseils en matière de mode de vie et des approches globales de la santé autochtone.

Sans frais : 888-473-4636
www.coeuretavc.ca



Services aux Autochtones

Canada offre de l'information sur de nombreux programmes socioéconomiques et de santé pour soutenir les populations et les communautés autochtones.

Sans frais : 800-567-9604

canada.ca/fr/services-autochtones-canada.html



Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone

est le lieu où trouver de nombreuses ressources fiables, actuelles et culturellement appropriées traitant de connaissances sur la santé et visant à favoriser la santé et le bien-être optimal des Premières Nations, des Inuits et des Métis.

Téléphone : 250-960-5250

ccnsa.ca



L'Association Nationale

Autochtone Diabète offre des programmes, des projets, des

services régionaux et une vaste gamme de ressources en ligne visant à lutter contre l'épidémie de diabète qui sévit dans les communautés autochtones. En anglais seulement.

Téléphone : 204-927-1221

nada.ca



L'Agence de la santé publique du

Canada offre une gamme de programmes, de services et de ressources pour s'informer, dont l'objectif est de promouvoir et de favoriser la santé et le bien-être socioéconomique des populations et des communautés autochtones.

Sans frais : 844-280-5020

canada.ca/fr/services/autochtones.html



DécouvrezLesAliments.ca, par les

Diététistes du Canada, présente des articles, des vidéos, des recettes et des planificateurs de menus fiables, ainsi que d'autres ressources qui peuvent changer la vie et qui sont destinées à améliorer le quotidien et la santé. On y propose entre autres de l'information sur les diététistes et un outil de recherche pour en trouver dans votre région, et du contenu sur la salubrité alimentaire, la santé cardiaque et une saine alimentation en prenant de l'âge.

Sans frais : 877-721-0876

unlockfood.ca/fr/Seniors.aspx

.....

© Crédits : (Page de couverture) iStockPhoto.com, ref. 1433137788; (p. 4) USAY, 2025; (p. 6-7) iStockPhoto.com, ref. 1049096790; (p. 9) USAY, 2025; (p. 13) Lesli Fenner, 2025; (p. 18) iStockPhoto.com, ref. 1389243731; (p. 20) Lesli Fenner, 2025; (p. 21) iStockPhoto.com, ref. 1431990083; (p. 22-23) iStockPhoto.com, ref. 2206966858; (p. 25) iStockPhoto.com, ref. 681722768; (p. 26) iStockPhoto.com, ref. 2258261540, ref. 2202839762, ID 486880074, ref. 952117426; (p. 27) iStockPhoto.com, ref. 2224807805, ref. 1067993008, ref. 1038889772; (p. 28) iStockPhoto.com, ref. 478815753; (p. 29) iStockPhoto.com, ref. 1463252847.

Livrets de la même série :



Vieillir en santé : activité physique et exercice



Vieillir en santé : aliments, régime alimentaire et nutrition



Vieillir en santé : comportements préventifs en santé



Vieillir en santé : santé mentale et émotionnelle



Vieillir en santé : étapes de la vie et bien-être



Vieillir en santé : bien-être financier

.....

Vous pouvez accéder à tous les livrets en ligne en français à l'adresse : ccnsa.ca.
Also available in English: nccih.ca.

.....

Pour plus d'informations :



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone

National Collaborating Centre
for Indigenous Health

3333, University Way
Prince George (C.-B.) V2N 4Z9

250-960-5250

ccnsa@unbc.ca

ccnsa.ca



ccnsa.ca/543/Vieillir-en-santé.nccih?id=625