



PEPSICO
CANADA

santé et bien-être

NOTRE ENGAGEMENT ENVERS UN AVENIR EN SANTÉ^{MC}

Décembre 2010

Aux professionnels de la nutrition,

Avec le vieillissement de la population canadienne, il est de plus en plus important de comprendre le rôle que l'alimentation peut jouer dans la prévention de la maladie, le maintien d'une bonne santé et la longévité. En vieillissant, nous risquons davantage d'être atteints par une grande variété de maladies chroniques. En fait, le Bulletin de santé 2010 des Canadiens et des Canadiennes de la Fondation des maladies du cœur a découvert qu'un « baby-boomer » sur cinq, soit les adultes âgés entre 50 et 64 ans, présente au moins deux des facteurs de risque de maladie du cœur suivants : hypertension, diabète, tabagisme et obésité¹.

L'ostéoporose touche une femme sur quatre et au moins un homme sur huit après 50 ans². Avec le vieillissement des nombreux baby-boomers, on s'attend à ce que les coûts liés à la prévention et au traitement des maladies augmentent de façon considérable. Par exemple, le coût annuel du traitement de l'ostéoporose et des fractures qui en résultent est actuellement estimé à 1,9 milliard de dollars².

La recherche a montré qu'un régime alimentaire riche en certains éléments nutritifs, comme le calcium et la vitamine D dans le cas de l'ostéoporose³, ainsi que les fibres d'avoine solubles dans le cas des maladies du cœur et du diabète⁴, peut avoir un effet préventif.

L'objet de cet envoi est de fournir des informations sur l'évolution des besoins nutritionnels à mesure que les gens vieillissent et d'indiquer quels éléments nutritifs sont nécessaires à une bonne santé à cette étape de la vie et de quelle façon ces besoins nutritionnels peuvent être comblés. Vous trouverez ci-joint un document intitulé « Nutrition et vieillissement – conseils pour une bonne santé grâce à l'alimentation ». Nous espérons que ce document constituera un outil utile que vous partagerez avec vos clients pour les aider à faire des choix éclairés et à participer activement à la gestion de leur santé et de leur bien-être.

Pour obtenir des copies additionnelles du document « Nutrition et vieillissement – conseils pour une bonne santé grâce à l'alimentation » ou nos autres documents sur la santé et le bien-être, veuillez visiter notre site Web à l'adresse www.nutritionpepsico.ca.

NOUS VOULONS AVOIR DE VOS NOUVELLES !

Veuillez prendre quelques minutes pour remplir notre sondage au www.surveymonkey.com/s/pepsicoF et courez la chance de gagner* un des deux chèques-cadeaux d'une valeur de **250 \$ échangeables dans une station santé**. Pour être admissible au tirage, veuillez remplir le sondage en ligne au plus tard le 20 janvier 2011.

*Aucun achat requis. Le concours prend fin le 20 janvier 2011 à 23 h 59 (HE). Le concours s'adresse aux résidents du Canada qui ont l'âge de la majorité et qui sont destinataires du programme des envois destinés aux diététistes de PepsiCo. Les chances de gagner dépendent du nombre total d'inscriptions admissibles reçues. Certaines conditions et restrictions s'appliquent. Consultez le règlement du concours pour connaître tous les détails.

Cordialement,

Lori Kelly D.P.

PepsiCo Canada ULC

Directrice de la gamme santé et bien-être
de PepsiCo Canada

Références

1. Fondation des maladies du cœur, *Bulletin de santé 2010 des Canadiens et des Canadiennes*, <http://bit.ly/eWKJTN>.
2. Ostéoporose Canada, <http://bit.ly/eis4Nv>.
3. Santé Canada, *La vitamine D chez les personnes de plus de 50 ans : Contexte*, <http://bit.ly/fUAzax>.
4. M.B. Andon et J. W. Anderson, *The oatmeal-cholesterol connection: 10 years later*, *AJLM*, vol. 2, 2008, p. 51-57.



PEPSICO
CANADA



Cuites au four!

Tropicana



Toutes les marques de commerce sont la propriété de PepsiCo Canada ULC ou sont utilisées sous licence par cette entreprise.



nutrition et vieillissement

CONSEILS POUR UNE BONNE SANTÉ GRÂCE À L'ALIMENTATION

En vieillissant, il est important d'examiner de plus près nos choix en matière de mode de vie. C'est le moment tout indiqué de prendre note de nos habitudes alimentaires et d'y apporter des modifications pour contribuer à prévenir les maladies chroniques et à maintenir un poids santé. Un mode de vie actif et un régime alimentaire équilibré sont d'importants facteurs pour demeurer en santé et perpétuer la qualité de vie.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien indique la quantité et le type d'aliments dont nous avons besoin pour combler nos besoins nutritionnels¹. Les adultes de plus de 50 ans ont besoin d'un moins grand nombre de portions de certains groupes alimentaires, ce qui signifie moins de nourriture et moins de calories. Les adultes de cet âge doivent toutefois consommer des portions additionnelles du groupe « Lait et substituts » afin d'obtenir suffisamment de vitamine D et de calcium pour conserver des os solides et sains.

Santé Canada recommande également à tous les adultes de plus de 50 ans de prendre des suppléments de 10 microgrammes (400 UI) de vitamine D².

Le tableau suivant indique le nombre de portions de chaque groupe alimentaire dont les personnes de cette catégorie d'âge ont besoin.¹ Vous pouvez également utiliser *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour dénicher les informations relatives à la taille des portions et des suggestions.

	51 ans et plus	
	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	7	7
Produits céréaliers	6	7
Lait et substituts	3	3
Viande et substituts	2	3

N'OUBLIEZ PAS LES FIBRES

Les adultes de plus de 50 ans doivent consommer au moins 21 g de fibres au total chaque jour³; toutefois, selon la Fondation des maladies du cœur, ils n'en consomment en moyenne que 15 g par jour. Les aliments à teneur élevée en fibres contribuent à la régularité, abaissent le risque de maladie du cœur, contrôlent le poids et préviennent le diabète de type 2⁴.

Augmentez votre apport en fibres :

- Optez pour du pain, des pâtes et des céréales de grains entiers – consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

- Mangez des fruits et légumes – ajoutez des fruits à votre gruau du matin, agrémentez vos soupes, salades et sauces de haricots ou de légumes.
- Les collations enrichies comme les barres Fibres et oméga-3 de Quaker® fournissent 5 g de fibres par barre.



hydratation adéquate LE SAVIEZ-VOUS ? Comme la sensation de soif diminue avec l'âge⁵, il est important de faire preuve d'initiative de façon à demeurer hydraté même si vous ne ressentez encore pas la soif. L'Institute of Medicine recommande que les femmes consomment au total 2,7 L et les hommes 3,7 L d'eau provenant des boissons et aliments⁶. Les eaux et jus enrichis de vitamines et minéraux sont doublement efficaces en contribuant à hydrater et à combler les besoins nutritionnels.

Références

1. Santé Canada, <http://bit.ly/8p2h7o>.
2. Santé Canada, *La vitamine D chez les personnes de plus de 50 ans : Contexte*, <http://bit.ly/fUAzax>.
3. Santé Canada, *Valeurs des apports nutritionnels de référence, Valeurs de référence relatives aux vitamines, aux éléments et aux macronutriments*, <http://bit.ly/gBFR0q>.
4. American Dietetic Association, *Special Nutrient Needs of Older Adults*, <http://bit.ly/cCvCn1>.
5. The Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes: Water, Potassium, Sodium, Chloride and Sulfate*. Washington DC: National Academy Press, 2004.
6. Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes: Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate*, <http://bit.ly/4GytWs>.

des besoins nutritionnels en évolution

En vieillissant, notre organisme subit des changements qui ont un effet sur la quantité d'éléments nutritifs qu'il doit absorber et la façon dont il les transforme. Certaines modifications au système digestif peuvent être attribuables à une insuffisance en acide gastrique, un phénomène qui peut rendre plus difficiles la dissolution des protéines et l'absorption des minéraux comme le fer, le calcium, le zinc et la vitamine B12¹.

Les personnes âgées doivent absorber de plus grandes quantités de certains éléments nutritifs pour demeurer en bonne santé² :



ÉLÉMENT NUTRITIF	EN QUOI EST-IL IMPORTANT ?	DANS QUELS ALIMENTS EN RETROUVE-T-ON ?	QUANTITÉ REQUISE CHAQUE JOUR PAR LES ADULTES DE 51 ANS ET PLUS ²
Calcium ^{3,4}	<ul style="list-style-type: none"> Essentiel pour la solidité et la santé des os Aide à combattre l'ostéoporose Important pour les fonctions nerveuse et musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> Fromage, lait et yogourt à faible teneur en gras Légumes comme le brocoli et le chou vert Poisson à arêtes molles comme le saumon en conserve Jus enrichis de calcium 	Hommes 1 000 mg Femmes 1 200 mg (Hommes > 70 : 1 200 mg)
Vitamine D ^{4,5}	<ul style="list-style-type: none"> Essentielle pour la solidité et la santé des os Aide à combattre l'ostéoporose Importante pour les fonctions nerveuse et musculaire Renforce le système immunitaire Contribue à l'absorption du calcium 	<ul style="list-style-type: none"> Lait Poisson gras comme le saumon ou le thon Jaunes d'œuf Jus d'orange enrichi Lumière du soleil (<i>il n'y a pas suffisamment de soleil durant les hivers canadiens pour produire de la vitamine D</i>) 	Hommes 600 UI Femmes 600 UI (Adultes > 70 : 800 UI)
Vitamine B12 ⁶	<ul style="list-style-type: none"> Garde les cellules nerveuses et sanguines en santé Contribue à prévenir l'anémie 	<ul style="list-style-type: none"> Foie de bœuf, palourdes, poisson, œufs, lait, poulet Céréales et boissons enrichies Les personnes de 50 ans et + devraient prendre un supplément alimentaire 	Hommes 2,4 µg Femmes 2,4 µg
Vitamine B6 ⁷	<ul style="list-style-type: none"> Bénéfique pour les systèmes nerveux et immunitaire Contribue à métaboliser les protéines Contribue à maintenir une glycémie normale 	<ul style="list-style-type: none"> Céréales enrichies Pommes de terre, épinards Bananes Poulet, longe de porc, bœuf Saumon, thon, truite 	Hommes 1,7 mg Femmes 1,5 mg

PRODUITS PEPSICO POUVANT CONTRIBUER À COMBLER LES BESOINS NUTRITIONNELS



Fait avec de l'avoine à 100 % de grains entiers

- Fibres 4 g (17 % VQ)
- Calcium 225 mg (20 % VQ)
- Vitamine B6 0,25 mg (10 % VQ)

Par portion de 3/4 tasse (32 g) avec 125 mL de lait à 2 %



Avoine à 100 % de grains entiers

- Sucre 0 g
- Sodium 0 g
- Fibres 2 g (7 % VQ)

Par portion de 1/3 tasse (30 g)



Eau enrichie de vitamines B, C et E

- Vitamine B6 0,7 mg (40 % VQ)
- Vitamine B12 2,3 µg (120 % VQ)

Par bouteille (591 mL)



Fibras et oméga-3

- Fibres 5 g (20 % VQ)
- Oméga-3 300 mg

Par barre (35 g)



Avec calcium et vitamine D

- Vitamine D 100 UI (50 % VQ)
- Calcium 330 mg (30 % VQ)

Par tasse (250 mL)

VQ = Les valeurs quotidiennes indiquées dans le tableau de la valeur nutritive ne sont pas calculées pour un groupe d'âge ou de sexe en particulier. Utilisez le pourcentage de la valeur quotidienne pour déterminer si un aliment contient peu ou beaucoup d'un élément nutritif donné.

Références

1. Mayo Clinic. <http://bit.ly/clrKn0>.
2. Santé Canada, *Apports nutritionnels de référence, Apport nutritif recommandé (ANR)*, <http://bit.ly/gBFR0q>.
3. Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health, <http://bit.ly/aNCgpl>.
4. Ostéoporose Canada, <http://bit.ly/fAVwjg>.
5. Santé Canada, *La vitamine D chez les personnes de plus de 50 ans : Contexte*, <http://bit.ly/fUAzax>.
6. Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health, <http://bit.ly/c7Ox08>.
7. Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health, <http://bit.ly/bguavB>.