

Vous alimentez-vous bien à mesure que vous prenez de l'âge? Pour le savoir, voici un outil en ligne très convivial!

Par Hilary Dunn, M.Sc.

À mesure que nous prenons de l'âge, le risque de développer des maladies comme le diabète et le cancer augmente et les mesures de prévention revêtent alors encore plus d'importance. Bien s'alimenter aide à atténuer ce risque.

Comment savoir si nous mangeons les bons aliments et si nous en tirons tous les nutriments dont nous avons besoin?

La professeure Heather Keller, titulaire de la chaire de recherche Schlegel sur la nutrition et le vieillissement à l'Université de Waterloo, a mis au point un outil intitulé Nutri-eSCREEN pour aider les aîné(e)s à déterminer si leurs habitudes alimentaires aident au maintien de leur santé. Cet outil vous indiquera les améliorations que vous pouvez apporter à vos habitudes et des ressources utiles.

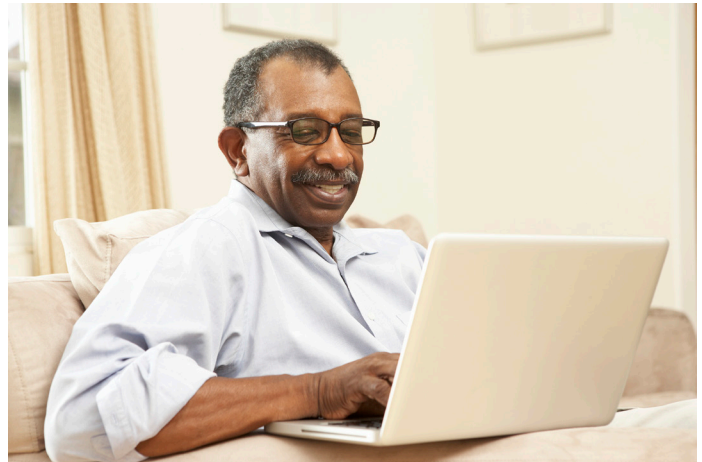
Nutri-eSCREEN est un sondage spécialement conçu à l'intention des adultes âgées de 50 ans et plus. Les 14 questions de ce sondage portent sur votre appétit, vos habitudes alimentaires et vos fluctuations de poids.

« Nutri-eSCREEN est très facile à remplir, et nous savons d'après des recherches qu'il aide à prédire quelles sont les personnes qui ont besoin d'aide par rapport à leurs habitudes alimentaires. Une bonne alimentation et une bonne nutrition jouent un rôle très important pour vieillir en bonne santé, et cet outil aide les gens en les mettant sur la bonne piste », indique la professeure Keller.

Maintenant offert gratuitement en ligne

Grâce à une collaboration entre Les diététistes du Canada et Saine alimentation Ontario, Nutri-eSCREEN est maintenant offert gratuitement en ligne. Après avoir rempli le questionnaire, vous obtiendrez vos résultats individuels qui vous indiqueront ce que vous faites de bien et ce que vous pourriez améliorer dans vos habitudes alimentaires.

Le site de Saine alimentation Ontario renferme d'excellentes ressources comme des « Conseils pour



garder son cerveau jeune et en santé » ou encore des idées sur la façon de « Planifier judicieusement les repas pour une personne ». Si vous vivez en Ontario et si vous avez des questions concernant vos résultats ou si vous avez besoin de plus amples renseignements, composez le numéro sans frais de Saine alimentation Ontario (1-877-510-5102) pour parler à un(e) diététiste professionnel(le).

Un outil et des conseils fiables

Il y a tellement d'informations qui circulent à propos des aliments et de la santé, qu'il est parfois difficile de savoir lesquelles sont dignes de confiance. Nutri-eSCREEN est un outil fondé sur la recherche qui vous aidera à cerner si vous êtes à risque de problèmes de nutrition. En prime, il vous donnera des conseils fiables sur ce que vous pourriez améliorer dans vos habitudes alimentaires.

Essayez Nutri-eSCREEN dès aujourd'hui : www.nutritionscreen.ca/escreen/

Pour en savoir plus :

Pour en savoir plus sur les recherches sur la nutrition et le vieillissement menées par la professeure Keller, visitez le site de *l'Institut de recherche sur le vieillissement (RIA) Schlegel* ou celui du programme *Agri-food for Healthy Aging* (en anglais seulement).

Au sujet de l'auteure

Hilary Dunn est la gestionnaire d'Agri-food for Healthy Aging (A-HA), le programme de recherche sur la nutrition de l'Institut de recherche sur le vieillissement (RIA) Schlegel, de l'Université de Waterloo. Il est possible de la joindre par courriel à son adresse hadunn@uwaterloo.ca.