

Programme

Doctorat en sciences biomédicales
(option vieillissement)

Sujet de recherche

Le vieillissement réussi



ADRIÁN NORIEGA DE LA COLINA

adrian.noriega.de.la.colina@umontreal.ca

Vieillessement et insécurité alimentaire

La vaccination contre la COVID-19 est porteuse d'espoir et un retour à la vie normale semble maintenant à portée de main. Toutefois, les effets de la pandémie se feront sentir pendant encore de nombreuses années. Celle-ci a notamment accéléré l'insécurité alimentaire parmi les groupes les plus vulnérables de la société, en particulier chez les personnes âgées.

La décennie 2021-2030 a été nommée par l'Organisation mondiale de la santé celle du vieillissement en bonne santé. Une question se pose toutefois : comment bien vieillir dans un contexte de manque de nourriture ? Avant la pandémie, l'insécurité alimentaire touchait déjà environ 4,4 millions de Canadiens, et dès la mi-2020, ce nombre avait augmenté de 23 %, atteignant 5,4 millions¹. L'insécurité alimentaire est définie comme un accès inadéquat à la nourriture en raison de contraintes financières ; elle va d'un choix limité de nourriture du fait de ne pas avoir assez d'argent pour l'épicerie à des repas manquants. Sans surprise, l'insécurité alimentaire affecte particulièrement les personnes les plus vulnérables de la société et elle devient souvent un fardeau considérable pour elles, avec des conséquences sur leur santé mentale et physique.

Cette augmentation de l'insécurité alimentaire causée par la pandémie pourrait avoir des conséquences très concrètes sur la santé physique. Par exemple, au Canada, des études populationnelles ont montré que l'insécurité alimentaire est associée à un risque plus élevé de diabète chez les adultes. Aussi, ses effets ne se limitent pas à la santé métabolique : des études datant d'avant la pandémie avaient déjà associé l'insécurité alimentaire à une prévalence accrue de troubles cognitifs légers (affectant, entre autres, la mémoire et la capacité à résoudre des problèmes) chez les adultes d'âge moyen et les personnes âgées. Ce lien avec la cognition est particulièrement intéressant, car les études montrent que de vivre des périodes d'insécurité alimentaire à l'âge

adulte est associé à un risque plus élevé de présenter des baisses de performances cognitives plus tard dans la vie². Enfin, l'insécurité alimentaire a également des conséquences néfastes sur la santé mentale, étant notamment associée à l'augmentation de la dépression, de l'anxiété et des idées suicidaires. En raison de ces graves répercussions sur la santé des Canadiens qui conduisent à leur tour à une pression accrue sur les systèmes de santé déjà surchargés, l'insécurité alimentaire représente un problème déterminant.

La clé pour un vieillissement en bonne santé est de s'assurer que tous les besoins nutritionnels des personnes âgées sont comblés. Pour atteindre cet objectif, les établissements de santé pourraient systématiquement prendre en compte l'insécurité alimentaire lors des soins aux personnes âgées à l'aide d'une évaluation nutritionnelle qui viendrait s'ajouter aux informations médicales et dentaires³. De plus, des interventions en santé publique pourraient outiller les médecins, les infirmières et les autres professionnels de la santé à reconnaître correctement les personnes à risque afin de les diriger vers les banques alimentaires et les travailleurs sociaux. Finalement, une meilleure communication et une meilleure diffusion des programmes d'aide alimentaire et nutritionnelle pourraient aider les personnes âgées qui ignorent l'existence de ces programmes. Parler d'une décennie du vieillissement en bonne santé, c'est aussi parler de sécurité alimentaire. ©

¹ Tarasuk, V. et Mitchell, A. (2020). *Household food insecurity in Canada, 2017-18. Research to identify policy options to reduce food insecurity (PROOF)*.

² Na, M., Dou, N., Ji, N., Xie, D., Huang, J., Tucker, K. L. et Gao, X. (2020). Food insecurity and cognitive function in middle to older adulthood: A systematic review. *Advances in Nutrition*, 11(3), 667-676. <https://doi.org/10.1093/advances/nmz122>

³ National Center for Equitable Care for Elders. (2019). *Food insecurity among older adults*. Harvard University.