



C'est une maladie

Vous êtes dénutri quand vos besoins ne sont pas couverts par votre alimentation. Vous êtes fatigué, vous perdez du poids, des muscles et de la force.

Votre corps a besoin d'énergie pour fonctionner correctement et c'est votre alimentation qui vous l'apporte. Vos besoins ne diminuent pas en vieillissant.

Bien vieillir, c'est aussi bien manger !

Une personne dénutrie peut être en surpoids ou obèse.

À partir de 60 ans, plus d'une personne sur 10 est dénutrie à domicile.



Conseils pour bien vieillir



Veillez à une bonne hydratation

1,5L d'eau par jour
sous toutes ses formes :
eau, thé, café, bouillon...

Conseils pour bien vieillir



Bougez

Au quotidien, le plus souvent possible.
Adaptez vos activités à vos capacités (marche, escaliers...).
Profitez du beau temps pour sortir.

Mangez varié et en quantité suffisante

Le bon rythme : trois repas
et des collations (en matinée,
l'après-midi et/ou en soirée...).
Privilégiez les aliments riches
en protéines comme la viande,
le poisson, les oeufs et les produits
laitiers, ils doivent être présents
à chaque repas.
Faites-vous plaisir, il n'y a pas
d'aliment interdit.



Pour prendre plaisir à manger

Prenez soin de votre bouche.
Brossez-vous les dents
deux fois par jour.
Si votre appareil vous gêne,
n'attendez pas pour en parler
à votre infirmière ou votre médecin.
**Bénéficiez d'un bilan annuel
chez votre dentiste.**



Stop aux interdits

Sans sucre, sans sel, anti-cholestérol...
Si à cause de vos régimes
vous perdez plaisir à manger,
parlez-en à votre infirmière
ou votre médecin.



Surveillez votre poids

Soyez vigilant dès que vous
perdez du poids.
Si vous devez resserrer votre
ceinture, si vous flottez dans
vos vêtements, parlez-en autour
de vous et prévenez votre infirmière
ou votre médecin.



Votre infirmière vous conseille d'enrichir votre alimentation suite à l'évaluation qu'elle a réalisée avec vous.

Voici des moyens faciles pour vous aider à enrichir vos plats au quotidien :



Privilégiez les aliments riches en protéines de bonne qualité (viande, poisson, œuf, produit laitier et légumineuses), les préparer en sauce, en appareil à quiche, en soufflés... Pensez à les inclure au petit-déjeuner et aux collations (fromage, fromage blanc, flan, clafoutis...).

Vos plats doivent avoir du goût, contenir des matières grasses et des protéines !

Enrichir son alimentation

Idée recette



Purée enrichie (pour 1 personne)

- Cuisez à l'eau ou à la vapeur 150g de pommes de terre avec +/- d'autres légumes (carottes, courgettes, panais...)
- Écrasez les pommes de terre et les légumes
- Ajoutez du lait entier jusqu'à obtenir la texture souhaitée
- Ajoutez 1 jaune d'œuf et 1 fromage fondu (Kiri®, Vache qui rit®...)
- Ajoutez 1 cuillère à soupe de crème épaisse ou du beurre
- Assaisonnez avec du sel, du poivre, des herbes aromatiques...
- Agrémentez de fromage râpé

Les Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)

Si les enrichissements avec les aliments traditionnels ne suffisent pas, le médecin pourra vous prescrire des compléments nutritionnels oraux aux goûts et textures variés. Ils ne remplacent pas un repas.

Adaptez leur prise à votre rythme et à vos envies.



Rester actif est essentiel pour garder la forme. L'activité physique régulière est reconnue pour prévenir de nombreuses pathologies, la perte de force ainsi que le risque de chutes.

Pour bouger au quotidien le plus souvent possible, en fonction de vos envies et de vos capacités, vous pouvez par exemple :



**Jardiner,
faire le ménage
ou bricoler**



Marcher



Monter et / ou descendre les escaliers



**Vous asseoir et vous lever d'une chaise
plusieurs fois à la suite**



**Fléchir plusieurs fois les bras avec
une bouteille d'eau ou un paquet
de pâtes à la main**



« Je suis âgée et malade,
je bouge moins donc
je dois manger moins. »

FAUX :

Votre corps a besoin d'énergie pour fonctionner correctement et c'est votre alimentation qui vous l'apporte. Vos besoins ne diminuent pas en vieillissant. Maintenez 30 minutes d'activités physiques par jour adaptées à vos capacités (marche, escaliers...).

