

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...

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.

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.

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.



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.



Surveillez votre poids

Soyez vigilant dès que vous perdez du poids.

Si vous devez resserrer votre ceinture, si vous flotez dans vos vêtements, parlez-en autour de vous et prévenez votre infirmière ou votre médecin.

La spirale de la dénutrition



Perte d'appétit

Amaigrissement



Perte d'énergie

Troubles psychiques

Infections respiratoires - Déficit Immunitaire



Escarres

Chutes - Infections urinaires

Etat grabataire

Hospitalisation

