

La dénutrition, tous concernés

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

« 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'activité physique
par jour adaptées à vos capacités
(marche, escaliers...).



« Je dois manger
léger le soir pour
bien dormir »

FAUX :

Vous avez besoin de manger
en quantité suffisante avant
la nuit. Pour éviter de perdre
du muscle, privilégiez les aliments
riches en protéines comme
la viande, le poisson, les œufs
et les produits laitiers.



Perte d'appétit



Amaigrissement

Perte d'énergie

Troubles psychiques

Infections respiratoires - Déficit Immunitaire



Escarres

Chutes - Infections urinaires

Etat grabataire

Hospitalisation

DÉCÈS



« Je suis
fatiguée,
c'est normal
vu mon âge
/mes maladies »

FAUX :

Une fatigue importante et prolongée
peut être le signe d'une dénutrition.
Veillez à ce que vos apports alimentaires
soient suffisants et variés, pour fournir
l'énergie nécessaire à votre corps.



« J'ai de l'embonpoint,
je dois faire attention
à mon alimentation,
et ne pas manger trop
gras, trop sucré,
trop salé... »

FAUX :

Les régimes augmentent le risque de dénutrition,
ils sont à bannir à partir de 70 ans, au profit
d'une alimentation variée et d'une activité physique
régulière. Le surpoids ou l'obésité ne protègent
pas contre la dénutrition.

