

# 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, privilégiiez 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.