

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 aussi être en surpoids ou obèse.

**Plus d'une personne âgée sur 3
est dénutrie en EHPAD.**



Conseils de prévention



Hydratez-vous



Mangez varié et en quantité suffisante

Le bon rythme : trois repas et une ou des collations.
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 l'équipe soignante.

Conseils de prévention



Bougez

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



Prenez soin de votre bouche

Brossez-vous les dents
deux fois par jour.
Si votre appareil vous gène,
parlez-en à l'équipe soignante
et bénéficiez d'un bilan annuel
chez votre dentiste.



Surveillez votre poids !

Si vous devez resserrer
votre ceinture, si vous flottez
dans vos vêtements, parlez-en
autour de vous et prévenez
l'équipe soignante.

La spirale de la dénutrition

Soyez vigilant dès que vous perdez du poids

