SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

DU PAIN sur la PLANCHE

Pays de la Loire SRAE Nutrition
Structure régionale d'appui et d'expertise

« VRAI / FAUX »

« Bien manger »
pour prévenir la dénutrition

V2025

Affirmation 1 :

« Avec l’âge, mon appétit diminue. »

VRAI

FAUX

VRAI

Le niveau d'appétit est un signal de l'organisme. Avec l'âge, il peut changer, tout comme le goût et l'odorat qui deviennent moins performants.

Il est recommandé de :

- **Fractionner le nombre de repas** avec des petites prises alimentaires étalées sur la journée (ajout de collations)
- **Manger de tout avec plaisir et sans restriction** (les régimes sans sel, sans sucres, sans graisses ne sont pas recommandés sauf période aigüe transitoire sur avis médical)

Affirmation 2 :

« Depuis mes 65 ans, j'ai besoin de moins manger que lorsque j'étais en activité. »

VRAI

FAUX

FAUX

Avec l'âge, les apports nutritionnels ne doivent pas diminuer. Les besoins en protéines sont plus élevés car plusieurs fonctions de l'organisme se modifient : on observe une **diminution des réserves musculaires** et une **diminution de la capacité à utiliser efficacement les protéines**. Un apport en protéines suffisant prévient le risque de développer une dénutrition (voir affiche).

Affirmation 3 :

« Si je ne mange pas de viande, je serai forcément carencé en protéines. »

VRAI

FAUX

FAUX

Les protéines sont des nutriments présents dans les viandes, poissons, œufs, produits laitiers mais aussi les légumineuses, fruits à coque et céréales complètes (voir affiche et liste de courses).

Les recommandations actuelles pour les séniors sont :

- **1 à 2 portions de viande, poisson ou œuf par jour**
- **3 à 4 produits laitiers par jour**
- **Des légumes secs au moins 2 fois/semaine**

Affirmation 4 :

« Pour préserver ma santé, je dois manger des aliments riches en fibres et en Oméga 3. »

VRAI **FAUX**

VRAI

Pour préserver le système cardio-vasculaire et contribuer au bon fonctionnement digestif, il est recommandé d'augmenter sa consommation en :





Affirmation 5 :

« Bouger 30 minutes par jour à mon âge, c’est impossible. »

VRAI

FAUX

FAUX

On peut bouger à tous les âges de la vie ! Tout mouvement est précieux pour préserver l'activité cardiaque, le souffle, l'équilibre, la mobilité articulaire et l'état musculaire. **Bouger c'est avant tout continuer à faire ses activités de la vie courante quand cela est possible.**

30 minutes d'activité physique modérée par jour peuvent s'intégrer à la vie courante : marcher, faire ses travaux ménagers (aspirateur, serpillère, etc..), jardiner, descendre les escaliers, danser, faire du vélo, faire des étirements et des activités douces (yoga, tai chi, …).

Affirmation 6 :

« Il vaut mieux rester assis pour éviter le risque de chute. »

VRAI

FAUX

FAUX

Il est bénéfique de rompre le temps passé assis en se levant **au moins toutes les deux heures**. Profitez de chaque moment pour vous mettre debout (aller prendre un verre d'eau, téléphoner…)

Moins vous marchez, moins vous marcherez.

Affirmation 7 :

« Il faut boire seulement quand on a soif. »

VRAI

FAUX

FAUX

Avec l'âge, la sensation de soif diminue. Il est important de boire des petites quantités tout au long de la journée.

Il est recommandé de boire **au minimum 1,5 L** par jour, et d'augmenter en cas de forte chaleur, d'activité physique ou de fièvre.

Gardez une petite bouteille d'eau ou une gourde à portée de main, et misez aussi sur le thé, les tisanes, les jus, le sirop, le potage pour vous hydrater.

Affirmation 8 :

« A mon âge, c’est normal de perdre du poids. »

VRAI

FAUX

FAUX

Toute variation de poids doit alerter : plus on réagit tôt face à une perte de poids, moins il y a de risque de complication.

Une perte de poids soudaine doit amener à une consultation auprès de votre médecin généraliste. Une perte de poids rapide est souvent une perte de masse musculaire.

Il est recommandé de se peser 1 fois par mois et de noter votre poids pour repérer une variation.

Affirmation 9 :

« La dénutrition concerne uniquement les personnes maigres et pas celles en surpoids ni en obésité. »

VRAI

FAUX

FAUX

La dénutrition touche aussi bien les personnes en surpoids qu'en obésité. **Une perte de poids importante peut alors témoigner d'une perte en masse musculaire et donc une dénutrition**.

A l'inverse, une personne maigre peut avoir un statut nutritionnel tout à fait normal et ne pas être dénutrie.

Affirmation 10 :

« Quand on est dénutri, on ne mange que des purées et des plats mixés. »

VRAI

FAUX

FAUX

Les textures doivent être adaptées uniquement s'il y a des troubles de la déglutition identifiés par un professionnel de santé (orthophoniste, diététicien, médecin), ou un état bucco-dentaire insatisfaisant.

Avoir une bonne dentition permet de bien mastiquer les aliments et de continuer à consommer des protéines (viande, poisson, fromage à pâte dure, etc..). Il est important de maintenir ses consultations chez le dentiste au moins une fois par an et d'avoir une **bonne hygiène bucco-dentaire**. Et si la texture mixée est nécessaire, manger mou n'est pas une fatalité : on peut y prendre du plaisir en découvrant des recettes savoureuses de plats traditionnels.

MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION

A PRÉSENT, VOUS SAVEZ TOUT SUR LA NUTRITION DES SENIORS !

SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

DU PAIN sur la PLANCHE

Pays de la Loire SRAE Nutrition
Structure régionale d'appui et d'expertise