



QUIZ VRAI / FAUX

En EHPAD, bien manger
pour lutter contre la dénutrition

Inspiré du quiz « Alimentation santé » réalisé avec l'association Du Pain Sur la Planche

Affirmation 1 :

« Avec l'âge, mon appétit diminue »

VRAI

FAUX



VRAI

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

Pour continuer à manger suffisamment pour couvrir ses besoins, il est recommandé de :

- **Fractionner le nombre de repas** avec des petites prises alimentaires étalées sur la journée (ajout de collations). Si vous n'avez plus d'appétit pour manger le dessert ; gardez-le pour plus tard.
- **Manger de tout avec plaisir et sans restriction** (les régimes sans sel, sans sucres, sans graisses ne sont pas recommandés après 70 ans, sauf période aigue transitoire et sur avis médical).

Affirmation 2 :

« Après 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, même si le niveau d'activité physique diminue. 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 est nécessaire pour réduire le risque de dénutrition.

Affirmation 3 :

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

VRAI

FAUX

FAUX

Les protéines sont des nutriments présents majoritairement dans les viandes, poissons, œufs, produits laitiers mais aussi les légumes secs.

En EHPAD, les menus proposés sont adaptés à vos besoins, avec, à chaque repas, une source de protéines (viande, poisson, œuf ou légumes secs) ainsi qu'un produit laitier.

Si vous consommez peu de viande, il est important que vous consommiez des sources alternatives de protéines : œufs, poisson, produits laitiers, légumes secs.

Affirmation 4 :

« 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 et l'état musculaire. L'activité physique est bénéfique au quotidien, en fonction des capacités de chacun : marcher jusqu'à la salle à manger, se promener à l'extérieur, se lever de sa chaise régulièrement, participer aux animations proposées par l'EHPAD, jardiner, descendre les escaliers, etc.

Affirmation 5 :

« 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 6 :

« 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 carafe dans votre chambre et buvez des verres d'eau régulièrement. Le thé, les tisanes, les jus, le sirop, le potage contribuent également à une bonne hydratation.

Affirmation 7 :

« Si je ne mange pas assez pour couvrir mes besoins, je risque d'être dénutri.»

VRAI

FAUX

VRAI

La dénutrition est une maladie, qui survient quand l'alimentation ne suffit pas à couvrir les besoins de l'organisme. Cela entraîne une perte de poids et des réserves musculaires et de multiples conséquences sur la santé : fatigue, perte de force, chutes, défaut de cicatrisation, infections, etc.

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 risques de dénutrition et de complications. Une perte de poids rapide est souvent une perte de masse musculaire.

C'est pourquoi l'équipe médicale surveille votre poids tous les mois. **En cas de perte de poids soudaine, l'équipe est alertée et adapte votre alimentation.**

Affirmation 9 :

« Si je suis dénutri, mon alimentation sera adaptée par l'équipe soignante. »

VRAI

FAUX

VRAI

Si vous êtes dénutri, pour éviter les risques de complication, l'équipe soignante et/ou de cuisine adaptera votre alimentation. En fonction de votre état de santé, de votre appétit et de vos préférences alimentaires, l'équipe peut vous proposer :

- Une ou des collations dans la matinée et/ou la soirée
- Des produits laitiers supplémentaires
- Un potage, un dessert ou des boissons « enrichis », c'est-à-dire plus denses en protéines et calories
- Un ou des compléments nutritionnels oraux (boissons, crèmes, etc..)

Affirmation 10 :

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

VRAI

FAUX

FAUX

La dénutrition peut concerner tout le monde. Quel que soit le poids de départ, une perte de poids peut témoigner d'une perte de masse musculaire et donc d'une dénutrition.

MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION
A PRÉSENT, VOUS SAVEZ TOUT SUR
L'ALIMENTATION POUR LUTTER CONTRE LA
DÉNUTRITION !

