



« VRAI / FAUX »

**L'ALIMENTATION SANTÉ
pour prévenir la dénutrition**

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 de l'odorat qui s'amenuisent.

Il est recommandé de :

- **Fractionner le nombre de repas** avec des petites prises alimentaires étalées sur la journée (ajout de collation)
- **Bannir les régimes restrictifs** (sans sel, sans sucres, sans graisses),
- Privilégier le **plaisir de manger et la variété des aliments** en misant sur leur redécouverte sensorielle afin de retrouver l'appétit.

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. Les besoins en protéines sont plus élevés car plusieurs fonctions de l'organisme se modifient : on observe une **fonte musculaire naturelle** et une **diminution de l'absorption efficace des protéines**. Un apport en protéines suffisant prévient le risque de dénutrition.

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, oléagineux et céréales complètes (voir affiche et listes de courses).

Les recommandations actuelles tendent vers une consommation journalière de :

- **2 portions de viande, de poisson, d'œufs ou de légumineuses**
- **et de 3 à 4 produits laitiers**

Affirmation 4 :

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

VRAI

FAUX

VRAI

Pour préserver le système cardio-vasculaire et les fonctions digestives, il est recommandé d'augmenter sa consommation en :

Augmenter la consommation d'aliments d'origine végétale riches en fibres : fruits et légumes, légumes secs et féculents complets

Ces aliments diminuent le risque de cancers aérodigestifs, de maladies cardiovasculaires (MCV), d'obésité et de diabète⁹.

RECOMMANDATIONS



Au moins 5 fruits et légumes par jour (par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits) qui apportent des antioxydants, des vitamines et des minéraux.



Des légumes secs au moins 2 fois par semaine : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.



Au moins un féculent complet par jour : pain complet, pâtes, semoule et riz complets.

BIO

Consommer de préférence des produits locaux, de saison et si possible bio.

Privilégier la consommation d'aliments riches en acide alpha-linolénique (ou oméga 3), ainsi que l'huile d'olive

Les oméga 3 participent à la bonne santé cardiovasculaire, de la rétine, du cerveau et du système nerveux. Dans le cadre d'un régime méditerranéen, l'huile d'olive est associée à une diminution du risque de MCV⁹.

RECOMMANDATIONS



Privilégier les huiles riches en oméga 3 (colza, noix) et l'huile d'olive.



Consommer du poisson 2 fois par semaine dont un poisson gras car riche en oméga 3 (sardine, maquereau, hareng, saumon, etc.).



Consommer une petite poignée de fruits à coque non salés par jour (noix, noisettes, amandes, pistaches) dont la teneur en acides gras polyinsaturés est élevée (notamment en oméga 3 dans les noix).

Source : mangerbouger.fr

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 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 1,5L d'eau 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 mettez aussi sur** le thé, les tisanes, les jus, le sirop, le potage pour vous hydrater.

Affirmation 7 :

« 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 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 suivre votre courbe.

Affirmation 8 :

« 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 9 :

« 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 face à mon état de santé, 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
L'ALIMENTATION DES SENIORS !

