

Astuces pour satisfaire les besoins énergétiques des personnes âgées

- Prenez les repas à heure fixe et dans une ambiance agréable.
- Variez les repas et enrichissez-les avec des aliments tels que du fromage râpé, du beurre, de la crème fraîche, des oeufs, du jambon, du fromage à tartiner, du lait en poudre,...
- Augmentez les saveurs des aliments à l'aide de poivre, d'herbes aromatiques, d'épices et d'huile d'olive.
- Choisissez de préférence des légumes et des fruits frais. Les surgelés sont très faciles d'utilisation ainsi que les conserves. Évitez les jus de fruits en bouteille et les fruits en boîte si vous avez du diabète.
- Prenez plusieurs collations sur la journée si vous mangez peu pendant les repas.
- Ajoutez des céréales ou des fruits dans vos yaourts.
- Pour les personnes désorientées, qui ne restent pas assises à table, privilégiez les aliments qui se mangent avec les doigts.
- Veillez à ce que votre frigo et votre congélateur soient remplis. Si nécessaire, faites-vous aider par votre famille ou par des aides familiales (courses et préparation des repas). Pensez aussi aux repas livrés à domicile.

Aliments préférés = plaisir !

Recommandations

- Consommez des céréales, des féculents et des produits laitiers à chaque repas.
- Variez les apports de protéines : légumineuses, œufs, poisson, volaille, viande blanche, rouge ou hachée.
- N'abusez pas des produits sucrés.
- Privilégiez l'huile de colza et l'huile d'olive.
- Mangez jusqu'à 5 portions de fruits et légumes par jour.
- Buvez 1,5 l d'eau par jour.

Ne pas jeter sur la voie publique - Décembre 2019.



Editeur responsable : François Burhin - Rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

Bien vieillir en mangeant & en bougeant

EpiCURA
mon hôpital

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be



EpiCURA
mon hôpital

Manger est un plaisir de la vie et doit le rester, quels que soient votre âge et votre état de santé.

Une bonne alimentation associée à une activité physique régulière vous assure un bon vieillissement et le maintien de votre autonomie.

Quatre points essentiels

1. LE POIDS, indice de santé majeur

Perte de poids => risque de dénutrition

Pesez-vous 1x/mois minimum.

Vous constatez une perte de poids de 5% en 1 mois ou de 10% en 6 mois ?

Attention au risque de dénutrition !

Facteurs de risque :

- les maladies ;
- la solitude ;
- la dépression ;
- la perte de l'autonomie ;
- une mauvaise alimentation ;
- ...

Conséquences

- Une perte de masse musculaire entraîne une diminution de la force physique.
- Le risque de chute augmente, pouvant provoquer des fractures.
- L'altération de votre immunité peut amener au développement d'infections.

2. L'ALIMENTATION

Alimentez-vous régulièrement. Chez la personne âgée, un effort physique nécessite une plus grande quantité d'énergie.

Prenez trois repas et un goûter par jour pour combler vos besoins. Chaque repas joue un rôle en fonction de sa composition et du moment auquel vous le prenez.

Le déjeuner, repas indispensable, permet à l'organisme de se recharger après la nuit.

Il se compose :

- de pain ;
- de beurre ou margarine ;
- de confiture ;
- de thé ou de café ;
- d'un produit laitier ;
- d'un fruit.

Le dîner est souvent le repas principal de la journée.

Il se compose :

- de potage ;
- de viande, de volaille, de poisson ou d'œufs ;
- de légumes ;
- de féculents (pommes de terre, pâtes, pain,...) ;
- d'un dessert, de fromage ou d'un fruit ;
- d'eau.



Le souper recharge votre organisme en glucides pour la nuit et améliore la qualité de votre sommeil.

Il se compose :

- d'un potage ;
- de viande, de volaille, de poisson, d'œuf ou de charcuterie ;
- de fromage ;
- de légumes ;
- de féculents (pommes de terre, pâtes, pain,...) ;
- d'un dessert ou d'un fruit ;
- d'eau.

Une collation consommée en soirée permet de mieux réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang). Elle constitue aussi un apport alimentaire pour les personnes mangeant peu pendant les repas.

Elle se compose :

- d'un produit laitier ;
- d'un fruit ;
- d'eau, de thé ou de café.

Cette collation se consomme après le souper.

Elle permet que le laps de temps entre la dernière prise alimentaire et le petit déjeuner soit inférieur à 12h.

3. L'HYDRATATION

La sensation de soif diminue avec l'âge. Buvez 1,5 l d'eau par jour, c'est-à-dire 8 verres.

Si vous souffrez de problèmes cardiaques ou d'insuffisance rénale, demandez conseil à votre médecin.

4. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pratiquez au minimum 30 minutes d'exercice physique par jour (marche, vélo, jardinage, etc.).

L'activité physique renforce vos os et muscles. Elle est bénéfique pour votre cœur, vos articulations, votre poids, ...