


SE SURVEILLER ET SIGNALER

□ La perte de poids :

- Se peser une fois par mois
-  aux vêtements qui deviennent trop grands



□ La perte d'appétit :

- Fréquente avec l'âge (⬇ de l'odorat, de la vue, de la mastication)
- Favorisée par la prise de certains médicaments

□ Des difficultés à avaler : fausses routes, bouche sèche

□ Des problèmes bucco-dentaires :

- Se brosser les dents et nettoyer les prothèses dentaires après chaque repas
- Consulter un dentiste



MANGER = 3 REPAS + 1 GOUTER ...

en respectant confort, calme, convivialité

- Manger de tout ; attention aux régimes restrictifs.
- Enrichir son alimentation (Voir Trucs et Astuces au verso).
- Utiliser des compléments nutritionnels oraux (CNO) seulement en cas de dépannage.
- Prendre les médicaments en fin de repas et éviter de les écraser (modification du goût des aliments).



En cas de difficultés à avaler :

- Mixer les aliments (au robot mixeur) sans grumeaux, puis les « mouiller » avec une sauce parfumée pour redonner du goût.
- Penser aux préparations du commerce faciles à utiliser (purées de légumes surgelés, desserts lactés, compotes...).

BOIRE REGULIEREMENT :

sans attendre d'avoir soif !

- Boire de tout : eau, sirops, soupes, bouillon, thé, café, tisanes, jus de fruits, lait.
- Mettre une bouteille d'eau et un verre en évidence.
- Une petite bouteille est plus facile à manipuler.
- Consommer des fruits (orange, melon), des légumes (concombre, tomate) et des yaourts qui contiennent beaucoup d'eau.



En cas de difficultés à avaler :

- Préférer de l'eau gazeuse ou préparer de l'eau gélifiée :

L'eau gélifiée à conserver 24h00

Mélanger 2 à 3 mesures de poudre épaississante pour 150 ml d'eau, et conserver la préparation sous forme fractionnée au réfrigérateur.

FAIRE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE :

30 minutes tous les jours par période de 10 minutes

POUR

- augmenter l'appétit.
- garder le sens de l'équilibre.
- garder son autonomie pour les gestes de la vie quotidienne : marcher, jardiner, préparer les repas, faire sa toilette, s'habiller seule, participer aux tâches ménagères, sortir le chien...



Laitages

□ Comment enrichir les produits laitiers ?

- Enrichissez le lait en ajoutant 100 grammes de lait en poudre écrémé à 1 litre de lait, soit environ 1 cuillère à soupe dans un petit verre de lait (100 ml).
- Enrichissez les laitages industriels (yaourts, petits suisses, fromages blancs) en y ajoutant 2 cuillères à soupe (20 grammes) de lait en poudre écrémé.

□ Comment enrichir les préparations « maison » ?

(entremets, crèmes aux œufs, riz ou semoule au lait)

- Utilisez du lait enrichi avec 100 grammes de poudre de lait écrémé pour 1 litre de lait.
- Utilisez du lait concentré sucré, de la crème fraîche.



Potages

□ Dans 250 ml de potage de légumes « maison » ou industriel, ajoutez :

- Du beurre ou une cuillère à soupe de crème fraîche,
- 40 grammes de jambon haché ou 30 grammes de viande mixée ou 2 jaunes d'œuf ou 15 à 20 grammes de gruyère râpé ou 2 crèmes de gruyère ou 20 grammes de lait en poudre écrémé (soit 2 cuillères à soupes),
- Des pâtes à potage, du tapioca, du pain.



Purées et bouillies

□ Dans une portion de purée de pommes de terre ou de légumes, ajoutez :

- Du beurre ou de la crème fraîche,
- 2 jaunes d'œuf ou 15 à 20 grammes de gruyère râpé ou 2 crèmes de gruyère ou 20 grammes de lait en poudre écrémé (2 cuillères à soupe).



Légumes

□ Nappez de sauce béchamel enrichie :

- Utilisez du lait enrichi pour sa préparation ou ajoutez un jaune d'œuf et 10 à 15 grammes de gruyère râpé.



Desserts à base de fruits

□ Enrichissez la compote :

- Ajoutez à 100 grammes de compote :
 - une cuillère à soupe de crème fraîche,
 - 2 cuillères à soupe (20 grammes) de lait en poudre écrémé.
- Ou servez la compote avec un laitage nature.



□ Proposez des fruits au sirop enrichis :

- Ajoutez du lait concentré, de la crème fraîche, de la chantilly, des biscuits mixés.