



SE SURVEILLER ET SIGNALER

La perte de poids :

- Se peser une fois par mois
- ATTENTION 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 et convivialité

- Manger de tout, régulièrement et des protéines à chaque repas !
- Attention aux régimes restrictifs
- Augmenter votre apport calorique et protéique, sans augmenter le volume de vos repas avec l'enrichissement (voir Fiche Nutrition 8)
- Demander conseil (médecin, diététicien) afin d'adapter votre régime alimentaire (diabétique, sans sel, sans résidus) à vos besoins actuels
- 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 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, etc)



HYDRATATION

Boire régulièrement 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
- Consommer des fruits (orange, melon), des légumes (concombre, tomate) et des yaourts qui contiennent beaucoup d'eau

En cas de difficultés à avaler :

- Utiliser un verre à découpe nasale
- Préférer de l'eau gazeuse ou préparer de l'eau gélifiée



Limitier la consommation d'alcool à 1 verre par jour et pas tous les jours !

LES COMPLEMENTS NUTRITIONNELS ORAUX (CNO)

Disponibles uniquement en pharmacie

Si l'enrichissement avec les aliments traditionnels ne suffit pas, le médecin pourra prescrire des **compléments nutritionnels oraux** (notamment **en amont d'une intervention chirurgicale**).

En collation ou en plus du repas, ils peuvent vous aider à augmenter votre apport calorique et protéique.

En aucun cas, ils ne remplacent un repas.



FAIRE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

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, etc