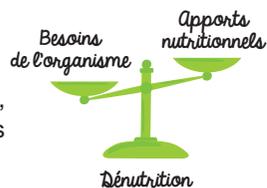


# La dénutrition

La dénutrition est un déséquilibre de la balance énergétique, c'est-à-dire que les apports nutritionnels ne sont pas suffisants comparés aux besoins nutritionnels de l'organisme.

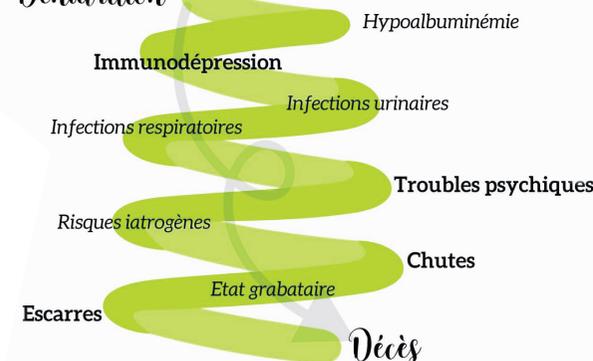


## Les idées reçues sur la nutrition

**On pense souvent à tort que les seniors ont moins de besoins que l'adulte bien portant. Les personnes âgées, moins mobilisées physiquement, estiment que leurs besoins en protéines et énergie sont diminués et qu'il est donc normal qu'elles aient moins d'appétit. Malheureusement, ces croyances sont fausses.**

Avec l'âge, le métabolisme change et les réserves nutritionnelles diminuent. Pour une même activité quotidienne, le coup énergétique est plus élevé chez une personne âgée. Les besoins ne diffèrent donc pas de ceux des adultes, et ils sont même majorés pour les protéines, le calcium, la vitamine B et D.

## Dénutrition

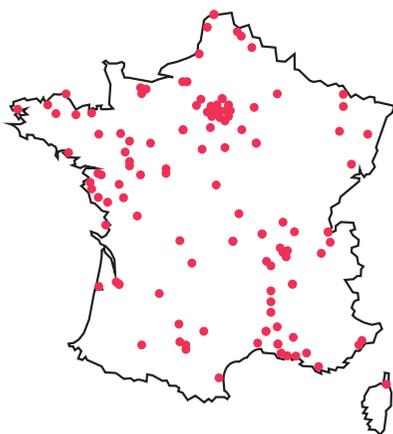


## La spirale de la dénutrition

Chez les seniors, cette pathologie entraîne la diminution des tissus musculaires (augmentation du risque de chutes), l'aggravation de la dépendance, de la fatigue, une plus forte sensibilité aux infections due à une diminution des défenses immunitaires (la dénutrition est la première cause d'immunodépression dans le monde), des risques d'escarre, etc.



LA CONFIANCE À DOMICILE



**120 agences en France**

**IL Y EN A FORCÉMENT UNE PRÈS DE CHEZ VOUS**

Contactez l'une de nos agences nationales pour profiter d'un contrat de prestation 100% personnalisé. Services adaptés et conseils avisés de votre équipe de proximité vous y attendent !

**N° NATIONAL 0810 076 783\***

\* Coût 0,05 €/appel + prix de l'appel

"Les Menus Services" est une marque de JADE SERVICES SAS au capital de 1 358 592 € - 13, rue de La Rochefoucauld 92100 Boulogne-Billancourt RCS Nanterre 498 497 254

[www.les-menus-services.com](http://www.les-menus-services.com)

Scannez moi



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - Illustrations: La Pompadour

# La dénutrition chez les seniors



[www.les-menus-services.com](http://www.les-menus-services.com)

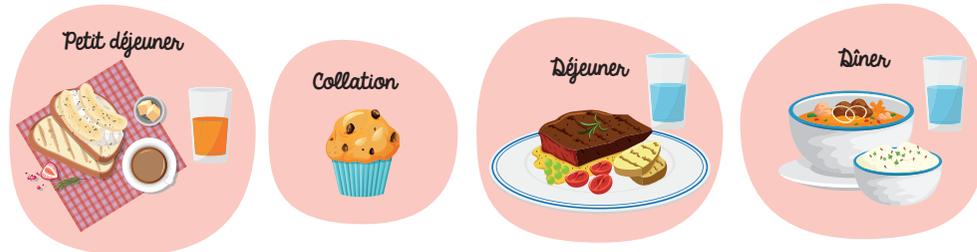


LA CONFIANCE À DOMICILE

# Comment agir ?

Voici quelques points de repère pour aider à prévenir la dénutrition : une alimentation régulière équilibrée

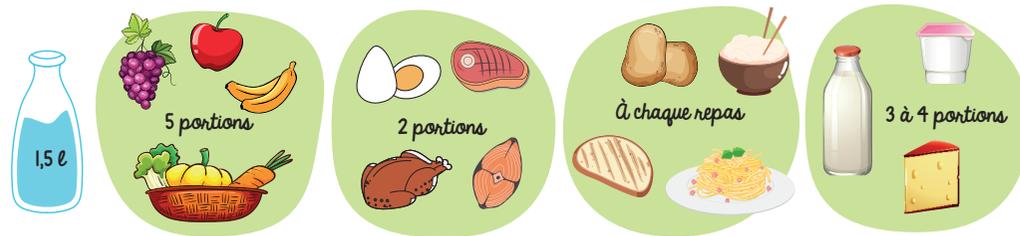
- **Faire au moins 4 repas par jour** : petit déjeuner, déjeuner, collation et dîner ; en suivant une alimentation équilibrée
- Les repas doivent se dérouler en un temps **minimum de 30 minutes**
- Il faut veiller à ramener le jeûne nocturne à moins de dix heures : **éviter de dîner à 18h et de petit déjeuner à 7h**. Dans ce cas prenez une collation le soir avant de vous coucher.



## Manger de façon équilibrée avec :

- Au moins **5 fruits et légumes par jour** qui contribuent à la protection des cellules et facilitent le transit intestinal.
- **1 à 2 fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs**. Riches en protéines, ils permettent de préserver la masse et la force musculaire.
- **3 à 4 produits laitiers par jour** pour garder des os solides.
- **1 à 1,5 L d'eau par jour**. Indispensable au bon fonctionnement corporel.
- **Pain et féculents à chaque repas** afin d'apporter une source d'énergie continue.

### Chaque jour...



# Et si...

...Je manque d'appétit ?  
...Je continue de perdre du poids malgré tout ?

## Mettre en place une alimentation enrichie

L'alimentation enrichie consiste à utiliser des aliments à haute teneur en protéines comme le lait, les œufs ou encore le fromage pour enrichir certains plats. Elle permet de mettre autant de calories et de protéines dans un même volume.

### En pratique...



#### POTAGES

Ajoutez des pâtes, du pain, des croûtons, de la crème fraîche, du beurre, du fromage (gruyère, fromage fondu...), du lait en poudre, du lait concentré non sucré, des œufs, de la viande ou du jambon haché.



#### ENTRÉES

Complétez ou commandez les entrées avec des œufs durs, du jambon émincé, des lardons, du poulet, du thon, du surimi, des crevettes, des cubes de fromages, du maïs, des olives, des raisins secs.



#### PLATS PROTIDIQUES

Choisissez des plats naturellement riches, tel que des viandes en sauce, des soufflés, du gratins de poisson, des quenelles, des lasagnes...



#### LÉGUMES

Prenez-les plutôt en béchamel, sauce blanche ou en gratins enrichis avec du lait en poudre, du gruyère, de la crème fraîche, du beurre, des œufs, etc.



#### FÉCULENTS

Ajoutez du fromage râpé, du beurre, de la crème fraîche, du lait ...



#### LAITAGES ET DESSERTS

Favorisez les desserts les plus énergisants tels que les gâteaux de riz ou de semoule, les flans aux œufs, les crèmes anglaise et pâtisseries, les clafoutis de fruits, etc.

# Exemples de menus

PETIT DÉJEUNER	MATINÉE	MIDI	APRÈS-MIDI	DÎNER	SOIRÉE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 boisson chaude</li> <li>• 2 tranches de pain</li> <li>• 10 g beurre</li> <li>• 2 caf de confiture</li> <li>• 1 orange</li> <li>• 1 yaourt sucré/aromatisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 à 3 verres d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôti au jus*</li> <li>• Purée de pomme de terre*</li> <li>• Brie*</li> <li>• Purée de fruits tradi s/sucre*</li> <li>• 1 à 2 verres d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 petits beurres</li> <li>• 1 boisson chaude ou</li> <li>• 2 verres d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 potage* + 1 fromage fondu (type kiri, vache qui rit, etc.)</li> <li>• Carottes râpées*</li> <li>• Semoule au lait ou riz ou lait*</li> <li>• 1 à 2 tranches de pain *</li> <li>• 1 à 2 verres d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 carrés de chocolat</li> <li>• 1 à 2 verres d'eau ou 1 tisane</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 boisson chaude</li> <li>• 2 tranches de pain de mie</li> <li>• 2 caf de pâte à tartiner</li> <li>• 1 poire</li> <li>• 1 fromage blanc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 à 3 verres d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouchée à la reine*</li> <li>• Riz* + 10 g beurre</li> <li>• Chou enrobé de chocolat*</li> <li>• 1 à 2 verres d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 poignée de fruits secs/oléagineux</li> <li>• 2 à 3 verres d'eau ou 1 boisson chaude</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 potage* + 1 c.s de crème fraîche + 1 poignée de gruyère</li> <li>• 1 tranche de jambon d'eau ou 1</li> <li>• Yaourt aromatisé/sucré*</li> <li>• 1 à 2 tranches de pain *</li> <li>• 1 à 2 verres d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 galettes petit beurre</li> <li>• 1 tisane ou</li> <li>• 1 à 2 verres d'eau</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 boisson chaude</li> <li>• 40 g Céréales pour petit déjeuner</li> <li>• 200 mL de lait demi-écrémé</li> <li>• 1 pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 à 3 verres d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filet de colin au citron *</li> <li>• Semoule *</li> <li>• Riz* + 10 g d'huile</li> <li>• Yaourt sucré/aromatisé*</li> <li>• 1 à 2 tranches de pain*</li> <li>• 1 à 2 verres d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarte aux poires*</li> <li>• 1 boisson chaude et/ou 2 verres d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Potage* + 30 g de dés de jambon + 10 g beurre</li> <li>• Feuilleté au chèvre*</li> <li>• Kiwi*</li> <li>• 1 à 2 tranches de pain *</li> <li>• 1 à 2 verres d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fromage blanc aromatisé/sucré*</li> <li>• 1 tisane ou</li> <li>• 1 à 2 verres d'eau</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 croissant</li> <li>• 1 verre de jus de fruit</li> <li>• 1 yaourt sucré/aromatisé</li> <li>• 1 boisson chaude</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 à 3 verres d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omelette au fromage *</li> <li>• Riz* + 10 g beurre</li> <li>• Crème caramel*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 petits suisses*</li> <li>• 1 compote*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potage* + croûtons</li> <li>• Museau de boeuf *</li> <li>• Emmental *</li> <li>• 1 à 2 tranches de pain *</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 orange</li> <li>• 1 biscuit</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 boisson chaude</li> <li>• 2 tranches de pain</li> <li>• Camembert *</li> <li>• Clémentines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 à 3 verres d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto de poulet et légumes *</li> <li>• Galette des rois *</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 poire *</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potage* + 1 œuf</li> <li>• Coleslaw *</li> <li>• 2 petit suisse* + sucre</li> <li>• 1 à 2 tranches de pain *</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 carrés de chocolat</li> </ul>

(\*) Peuvent être délivrés par Les Menus Services