

# HIELORA

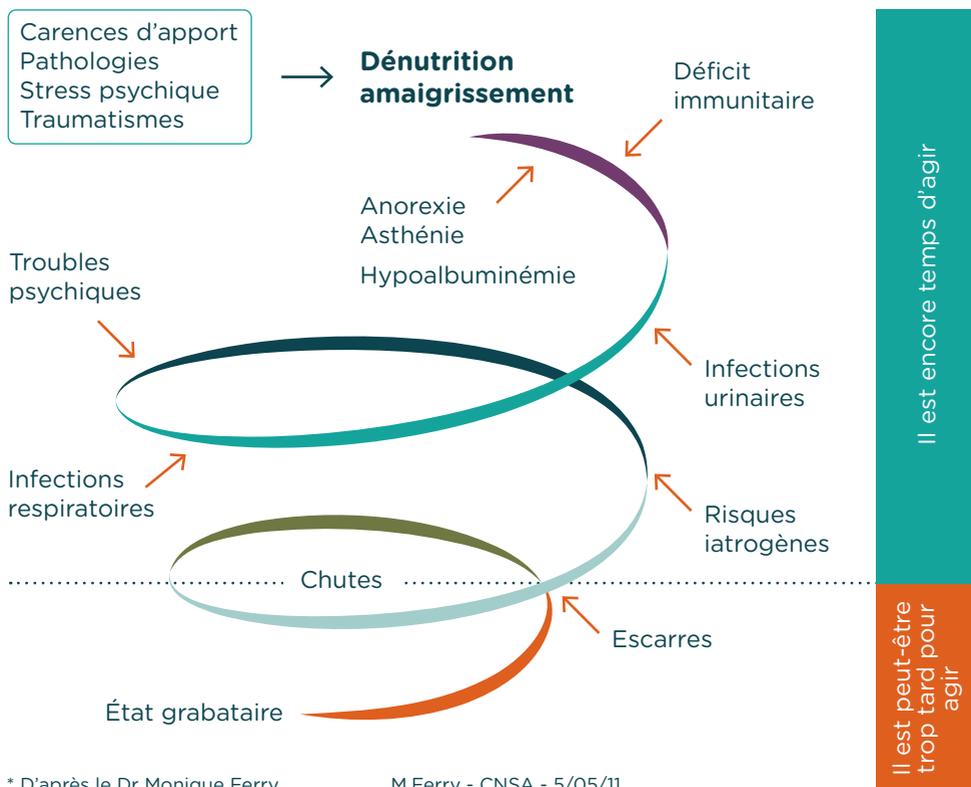
CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

## LES SÉNIORS À L'HONNEUR



- + Bien manger, bien bouger pour protéger votre santé
- + Vivre le plus longtemps possible de manière autonome
- + Lutter contre la malnutrition et ses conséquences
- + Prévenir les complications liées au vieillissement

## LA SPIRALE DE LA DÉNUTRITION\*



## À SAVOIR

**Vous êtes ou vous venez d'être hospitalisé pour une intervention chirurgicale, une maladie, un examen, etc. ?**

- Avoir une alimentation adaptée et suffisante peut aider votre corps à se régénérer, favorise un rétablissement plus rapide et améliore ainsi votre qualité de vie.

- Chez les personnes âgées, l'objectif de l'alimentation est de garder une certaine qualité de vie.
- Avoir une alimentation saine permet de maintenir un bon état nutritionnel, c'est pourquoi il est déconseillé de commencer ou de suivre un régime quel qu'il soit.
- Ne considérez pas une perte de poids comme une conséquence de votre maladie ou de la chirurgie. Un amaigrissement à un moment où votre organisme a besoin de calories et de protéines pour cicatriser ou pour reprendre des forces, peut vous exposer à un risque majeur.

## IL FAUT RESTER VIGILANT À :

### UNE PERTE DE POIDS INVOLONTAIRE

Ce phénomène peut se produire chez les personnes âgées et constitue un problème grave, car **la perte de poids augmente la vulnérabilité aux maladies**, entraîne **une mauvaise cicatrisation** ou **un rétablissement difficile** après une chirurgie ou une maladie.

Si vous avez une perte d'appétit ou que votre alimentation est insuffisante, les produits nutritionnels oraux peuvent être utilisés comme source de protéines et de calories supplémentaires.

N'oubliez pas de toujours consulter votre médecin et/ou votre diététicienne si vous perdez involontairement du poids.

### LA PERTE D'APPÉTIT

Si elle perdure plus de 3 jours, discutez-en avec votre médecin ou n'hésitez pas à contacter le service diététique au 065 41 33 70.

### LA POLYPHARMACIE (prise de 5 médicaments ou plus)

**Les médicaments peuvent modifier votre apport alimentaire** parce qu'ils ont une influence sur l'appétit et la perception du goût et de l'odeur des aliments.

Ils peuvent également avoir des répercussions sur la tolérance de votre appareil digestif (constipation, diarrhée). Pour vous aider à surmonter ces désagréments, si vous consommez plus de 5 médicaments, parlez-en à votre médecin.

# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



- Pour être en bonne santé, il est important d'adopter une bonne alimentation.
- La pyramide alimentaire illustre une alimentation variée et équilibrée, qui garantit un apport suffisant en énergie et en nutriments indispensables à votre organisme. Une alimentation équilibrée contribue de manière significative à notre bien-être.
- Les aliments en bas de la pyramide se retrouvent en plus grande quantité dans notre alimentation.
- Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Pas d'interdit. Il est important de diversifier son alimentation, en choisissant des aliments (de saisons) à chaque étage. Choisissez un mode de préparation qui préserve leurs propriétés nutritionnelles (vapeur, four...).
- Enfin, une alimentation saine devrait bien entendu être aussi une source de plaisir et de convivialité.

## EN PRATIQUE

GROUPES ALIMENTAIRES	FRÉQUENCES DE CONSOMMATION PAR JOUR	REMARQUES
Boissons	Au moins 1L à 1,5L d'eau par jour Soit 8 à 12 verres d'eau	Pour s'hydrater la seule boisson indispensable est l'eau.
Fruits et légumes	Au moins 5 par jour : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 portions de légumes</li> <li>• 2 fruits</li> </ul>	À chaque repas, pensez à manger coloré et de saison : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frais, surgelés ou en conserve</li> <li>• Crus, cuits, nature ou préparés</li> </ul>
Féculents : pain, pommes de terre, pâtes...	À chaque repas	À adapter en fonction de la texture préconisée : pain complet, pain aux céréales, pain blanc, etc.  Varier les féculents : riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, etc.
Laits et produits laitiers	2-3 fois par jour	Là aussi un seul mot d'ordre : variété !  Fromage, lait, yaourt, fromage blanc ne sont que quelques exemples
Viandes, volailles, poissons et oeufs	2 fois par jour	Penser aux morceaux mijotés en sauce, qui sont plus tendres Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve (exemples : thon, maquereau, sardines...).
Matières grasses	De bonne quantité	Varier les huiles (olive, colza, noix...). Pour le pain utiliser de la margarine ou du beurre.
Produits sucrés ou salés	En petites quantités	Penser au plaisir alimentaire sans excès.

## 3 VRAIS REPAS PAR JOUR + 2 À 3 COLLATIONS

### JOURNÉE ALIMENTAIRE TYPE : EN PRATIQUE !

#### PETIT-DÉJEUNER

- 2 tranches de pain + beurre ou margarine + garniture (fromage à tartiner, confiture...)
- 1 fruit frais de saison ou 1 jus de fruit

#### COLLATION

Voir la liste des collations

#### DINER

- Potage
- Minimum 120-150g de viande, volaille, poisson ou 2 œufs
- 4-5 cuillères de purée de pdt ou 4-5 pdt de la taille d'un œuf ou 60g de pâtes ou riz
- Légumes cuits ou crus au minimum 4-5 cuillères à soupe
- 1 dessert

#### COLLATION

Voir la liste des collations

#### SOUPER

- Potage ou minimum 4-5 cuillères à soupe de légumes cuits ou crus
- 2 tranches de pain + beurre ou margarine + garniture (charcuterie, fromage, poisson frais ou en conserves...)
- 1 dessert

#### COLLATION

Voir la liste des collations

#### LISTES DE DESSERTS ET COLLATIONS

- Yaourt, fromage blanc, semoule de riz, crème pudding, flan caramel, riz au lait ;
- Fruit frais, compote de fruits, salade de fruits ;
- Spéculoos, madeleines, petits beurrés, pain d'épices ;
- Gaufre, crêpes, cake, pain perdu, tartines à la confiture ;
- Pâtisseries.

## BOUGER POUR GARDER LA FORME...

Garder une activité physique est bénéfique pour votre santé.

Bouger 30 minutes par jour en fonction de vos possibilités, sans vous mettre en danger.

L'activité physique la plus simple à pratiquer quotidiennement est la marche.

### POUR LES MOINS ACTIFS

- Aller prendre l'air en faisant une promenade, se promener jusqu'au bout de la rue, aller à la pharmacie, faire vos courses...
- Faire des séries d'exercices : assis/ debout,...

### POUR LES PLUS ACTIFS

- Promener votre chien ;
- Aller au parc de jeux avec vos petits enfants ;
- La gymnastique dans des clubs, aller à la piscine, les marches Adepts...

Mais aussi faire le ménage, faire du bricolage, du jardinage...



Votre objectif est de vous garder en mouvement, de renforcer vos muscles... sans compromettre votre santé.

## COMMENT S'ALIMENTER AVEC PLAISIR ?

- Confectionner des recettes simples ;
- Ecouter et respecter les habitudes alimentaires ;
- Manger varié et coloré ;
- Choisir des produits de saison ;
- Penser à la saveur des aliments, ajouter des herbes et aromates (basilic, origan, estragon, romarin...) et/ou des épices ;
- Eviter les périodes de jeunes prolongés - ne pas dépasser 12h sans manger ;
- Bien adapter la texture à l'état bucco-dentaire ou aux éventuels troubles de la déglutition : (voir conseils de la logopède)

7- Normal

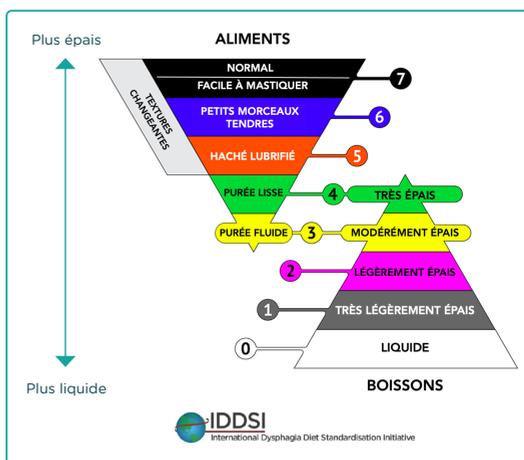
6- Petits morceaux tendres

5- Haché lubrifié

4- Purée lisse

3- Purée fluide

- Avoir des ustensiles adaptés si cela s'avère nécessaire pour s'alimenter ;
- Etre positionné correctement ;
- Penser à la convivialité des repas (en invitant des gens, belle décoration de table...)



- Pièce bien éclairée afin d'offrir une bonne visibilité du repas ;
- Un joli décor peut favoriser la prise alimentaire ;
- Améliorer ou disposer de soins d'hygiène buccale.

## EN RÉSUMÉ

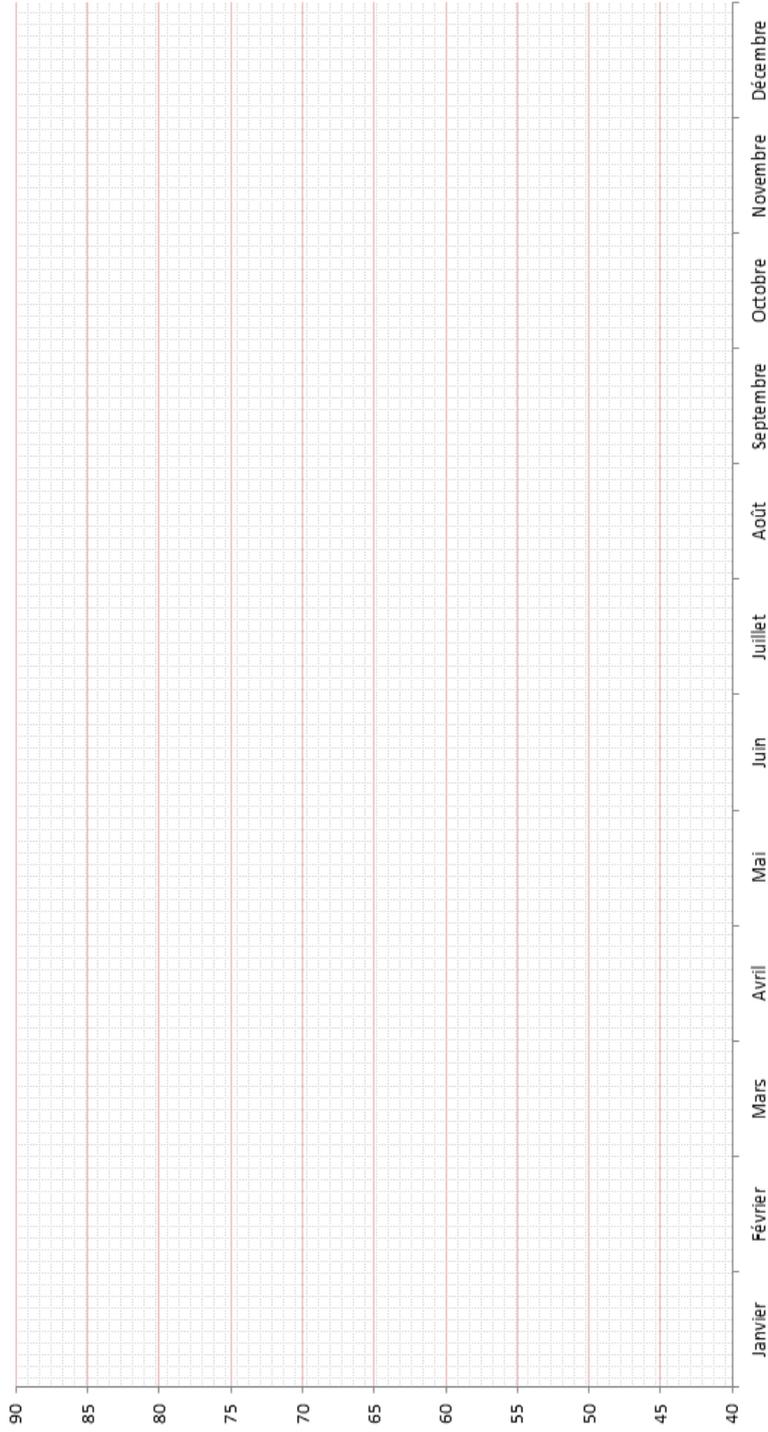
- Stabiliser votre poids ;
- Une pesée mensuelle notée vous aidera à visualiser la variation de votre poids ;
- Avoir une alimentation variée et équilibrée, avec une texture adaptée si cela est nécessaire ;
- Relever les saveurs de vos plats, faire une cuisine odorante et mettre de la coquetterie dans les plats ;
- Chaque famille d'aliment doit être présente pour fournir à l'organisme tous les éléments nutritionnels nécessaires ;
- Fractionner l'alimentation en 3 repas et 2 collations (crème, yaourt, flan...) lorsque l'appétit diminue et que les repas deviennent insuffisants ;
- Si l'alimentation n'est pas suffisante : la compléter par un complément nutritionnel oral disponible en pharmacie ou parapharmacie ;
- Demander conseils auprès d'un diététicien, il vous proposera le support nutritionnel oral qui vous conviendra le mieux.



## EXEMPLE D'UNE SEMAINE ALIMENTAIRE - TEXTURE NORMALE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Déjeuner</b>	Confiture	Gervais	Choco	Fromage fondu	Sirop	Chanteneige	Sandwiches
<b>Collation</b>	Madeleine	Compote de fruits	Salade de fruits	Yaourts aux fruits	Riz au lait	Gruau d'avoine	Compote de fruits
<b>Potage</b>	Céleri rave	Vert pré	Soupe de poisson	Oignons	Poireaux	Tomates	Courgettes
<b>Dîner</b>	Filet de poisson basilic	Paupiette de veau	Cuise de poulet Compote	Rôti de lapin sœ miel et romarin	Filet de poisson sœ meunière	Steak grillé sœ choron	Blanquette de veau sœ champignons/ carottes
	Poireaux à la crème	Brunoise de légumes Pdt nature	Croquignoles aux noix	Flan de carotte Pommes sautées	Potée aux épinards	Salade de haricots	Purée
	Riz aux petits légumes					PDT persillées	
<b>Dessert</b>	Glace ou smoothie	Fromage blanc/ pastèque ou cake	Pain d'épice ou crème pudding	Semoule de riz aux raisins ou crêpes	Crème vanille aux cerises ou smoothie	Yaourt aux fruits ou pain perdu	Tarte au citron ou fromage blanc sucré
<b>Souper</b>	Brie Potage	Roulade de volaille aux fines herbes Potage	Mousse de poisson Potage	Emmenthal Potage	Jambon de dinde Potage	Jambon braisé Choux fleur mayonnaise moutardée	Tortilla aux légumes
<b>Dessert</b>	Fruits de saison	Ananas au sirop	Fruits de saison	Banane	Pomme bonne femme	Abricots au sirop	Fruits de saison

## SUIVEZ L'ÉVOLUTION DE VOTRE POIDS



## CONSEILS PERSONNALISÉS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### COORDONNÉES DE LA DIÉTÉTICIENNE

**NOM :** .....

**TÉLÉPHONE :** 065 / 41 .. ..

**E-MAIL :** .....



Facebook  
CHU Helora - Mons et Warquignies

