

# Qu'y a-t-il dans mon assiette?

65<sup>+</sup>



6 idées reçues sur mon alimentation,  
je fais le test!

# Sommaire

**Je mange équilibré  
et je me fais plaisir**

**1**

**Quand et comment  
j'enrichis mon alimentation**

**2**

**Je bois même sans soif**

**3**

**Je mange mieux quand  
ma bouche est saine**

**4**

**Je bouge plus  
pour mieux manger**

**5**

**Je réfléchis aux interactions  
entre mon alimentation  
et mes médicaments**

**6**

# Le quizz



1. Avec l'avancée en âge, il est conseillé de manger plus léger  
 **Vrai**  
 **Faux**
2. Les personnes en surpoids sont à l'abri des carences alimentaires  
 **Vrai**  
 **Faux**
3. Avec l'âge, on a moins besoin de boire  
 **Vrai**  
 **Faux**
4. A partir d'un certain âge, on n'a plus besoin de consulter un dentiste  
 **Vrai**  
 **Faux**
5. En bougeant moins, on a moins besoin de manger  
 **Vrai**  
 **Faux**
6. Prendre beaucoup de médicaments modifie le goût, l'odorat et l'appétit  
 **Vrai**  
 **Faux**

# Les réponses

- 1. Faux** Avec l'âge, les besoins alimentaires restent les mêmes, mais le risque de dénutrition est plus important.
- 2. Faux** Un excès de masse graisseuse n'empêche pas d'avoir des carences alimentaires qui fragilisent la personne (par exemple: fatigue, perte de muscles, risque de chute).
- 3. Faux** Quel que soit l'âge, il est important de boire 1,5 litre/jour. Une hydratation insuffisante peut provoquer vertiges, maux de tête, crampes musculaires, etc.
- 4. Faux** A tout âge, il est recommandé d'effectuer un contrôle annuel chez son dentiste, même lorsque l'on porte des prothèses dentaires.
- 5. Faux** Si l'activité physique diminue, les besoins nutritionnels restent les mêmes car, avec l'âge, le fonctionnement du système digestif diminue.
- 6. Vrai** De nombreux médicaments influencent l'alimentation et peuvent provoquer une perte d'appétit, modifier le goût ou entraîner une sécheresse buccale.

# Je mange équilibré et je me fais plaisir



Un apport suffisant de protéines est important pour maintenir une bonne masse musculaire et osseuse. J'accorde la priorité aux aliments protéiques comme la viande, le poisson, les œufs, le fromage ou d'autres produits laitiers.

L'assiette optimale pour mes deux repas principaux :

- **1/3 protéines** (viande, poisson, œufs, fromage, charcuteries, légumineuses)
- **1/3 féculents** (pommes de terre, pâtes, riz, pain)
- **1/3 légumes**

## J'ai la recette !

1. Je prends un petit-déjeuner, deux repas principaux et des collations
2. En bonne compagnie, avec des mets appétissants et variés

# Quand et comment j'enrichis mon alimentation



Enrichir les repas dans certaines circonstances peut être nécessaire pour couvrir les besoins nutritionnels (en cas de perte de poids non désirée, perte d'appétit, carences avérées, difficultés pour s'alimenter, etc.)

## **Je fractionne !**

1. Je répartis les apports entre petit-déjeuner, dîner et souper
2. Je mange des collations riches en énergie et/ou en protéines (pain, fromage, milkshake, oléagineux, chocolat, œuf dur)

## **J'enrichis !**

1. J'enrichis mes repas en énergie avec des matières grasses (huile, beurre, crème, amande ou noisette en poudre) ou des sucres (miel, sucre)
2. J'augmente l'apport de protéines (produits laitiers, œufs, jambon, poudre protéinée)
3. Je privilégie entre les repas les boissons riches en énergie (à base de lait, yaourt à boire enrichi)

# Je bois même sans soif



Avec l'âge, les besoins hydriques demeurent identiques même si la sensation de soif diminue. La déshydratation peut avoir des conséquences sur ma santé telles que crampes musculaires, vertiges ou malaises, chutes, constipation. Il est donc conseillé de boire 1.5 à 2 litres d'eau par jour.

## Je bois assez !

1. Je privilégie les petites bouteilles, faciles à manier
2. J'instaure des rituels tels que :
  - prendre une tisane après le repas
  - mettre en évidence une bouteille d'eau ou une bouteille isotherme
3. Je pense à varier mes boissons :
  - eau plate, gazeuse et aromatisée avec un zeste de citron, d'orange, du sirop
  - lait, thé, tisanes, café, bouillons
4. Je pense à noter sur un carnet la quantité journalière de mes boissons
5. J'utilise une vaisselle adaptée en cas de tremblements (verre à bec, tasse, bol)

# Je mange mieux quand ma bouche est saine



Une bonne hygiène bucco-dentaire et des prothèses dentaires adaptées favorisent une bonne mastication et préviennent la dénutrition. De plus, elles me protègent des risques d'infection ou de péjoration de maladies chroniques comme le diabète. Même si je m'hydrate convenablement, certains médicaments assèchent ma bouche. Cette diminution de la sécrétion salivaire peut entraîner : des caries, des douleurs, une inflammation des gencives, des ulcérations et des saignements buccaux.

## Je surveille !

1. Je consulte régulièrement un/e dentiste et/ou un/e hygiéniste dentaire
2. J'adapte mes prothèses dentaires, ce qui contribue à bien m'alimenter
3. Je réalise au quotidien des soins d'hygiène bucco-dentaire (se brosser les dents avec une brosse manuelle souple ou électrique, utiliser du dentifrice fluoré, changer sa brosse à dent tous les 3 mois minimum)



# Je bouge plus pour mieux manger



Pratiquer une activité physique stimule mon appétit, améliore ma digestion et mon équilibre.

De plus, bouger augmente ma force musculaire, ma souplesse et mon endurance à l'exercice. Cela a des effets positifs sur mon activité cardiaque et cérébrale, mon sommeil, mon moral.

## Je m'active !

1. J'adapte mon activité physique à mes capacités et à mon état de santé : 30 minutes par jour suffisent
2. Je commence en douceur, sans forcer, par un échauffement progressif
3. Je ne dépasse pas mes limites
4. Je me déplace à pied ou à vélo
5. Je fais le ménage, je jardine, je monte les escaliers
6. Je danse, je fais du taï-chi ou de la gymnastique douce

# Je réfléchis aux interactions entre mon alimentation et mes médicaments



De nombreux médicaments peuvent altérer mon appétit et provoquer des troubles digestifs.

Un état de malnutrition peut réduire ou augmenter l'efficacité des médicaments et peut renforcer leurs effets secondaires.

## Je me soigne !

1. Je m'assure que mon médecin traitant a connaissance de toute la liste des médicaments que je prends
2. Je discute avec mon médecin et ou mon pharmacien pour une bonne adaptation et répartition de la prise médicamenteuse au cours de la journée
3. Je veille à ce que la prise de traitement :
  - soit conforme à la prescription du médecin
  - respecte la fréquence, le dosage, la durée
  - soit répartie entre tous les repas
  - soit répartie sur toute la journée
4. Je consulte en cas d'apparition de symptôme inhabituel

# Pas bête, j'y pense

- ✓ Je me pèse une fois par mois et m'assure que mon poids est stable
- ✓ Je surveille mon appétit et ma sensation de soif
- ✓ Je suis attentif à l'apparition de troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhée, constipation) ou de problèmes bucco-dentaires (inflammation, saignements)
- ✓ Je regarde si ma fatigue augmente ou si j'ai des troubles de l'équilibre
- ✓ Je suis vigilant à une éventuelle perte de force musculaire et résistance aux efforts physiques
- ✓ Je considère tout changement d'humeur inhabituel, toute augmentation de somnolence ou difficultés de concentration
- ✓ Je repère les signes de déshydratation (sécheresse buccale et de la peau, urines foncées)

# Pas bête, j'y pense

## Je parle à mon médecin traitant :

- ✓ de toute modification de mon état de santé
- ✓ si j'ai des questions sur mes traitements médicamenteux
- ✓ si j'évite de consommer certains aliments (allergies, intolérances digestives) pour savoir comment éviter des carences

## La diététicienne, l'ergothérapeute et l'infirmière imad peuvent :

- ✓ me fournir des réponses concrètes, adaptées à mes capacités, à mes envies
- ✓ me proposer des astuces pour mieux m'alimenter, bouger plus et rester en bonne santé

# Des professionnels à votre écoute

## Service nutrition

022 420 23 00

du lundi au vendredi

7h30-12h30 et 13h30-17h00

## Pour commander ce flyer

info@imad-ge.ch

022 420 20 00

## imad

répond 24h sur 24, 365 jours par an

022 420 20 00

www.imad-ge.ch

## imad c'est aussi :

- **2'240** collaborateurs
- **17'200** clients
- **635'514** heures de soins par année
- **1'810** repas livrés chaque jour au domicile
- **1'440** locataires en immeubles avec encadrement pour personnes âgées (IEPA)
- **300'000** heures de déplacement
- **5'000** personnes équipées d'un dispositif d'alerte depuis leur domicile