



NUTRITION

Bien manger est essentiel pour se maintenir en santé et est bénéfique pour toutes les autres fonctions (mobilité, mémoire, psychologie)

Quelques recommandations nutritionnelles



VEILLEZ À UNE BONNE HYDRATATION (1,5L D'EAU PAR JOUR)

sous toutes ses formes : eau, thé, café, bouillon...

MANGEZ VARIÉ ET EN QUANTITÉ SUFFISANTE

Le bon rythme quotidien : 3 repas et des collations (en matinée, l'après-midi et/ou en soirée). Privilégiez les aliments riches en protéines (viande, poisson, œuf) et les produits laitiers. Ils doivent être présents à chaque repas. Faites-vous plaisir, il n'y a pas d'aliment interdit.



STOP AUX INTERDITS

Régimes sans sucre, sans sel, anticholestérol... Si vos régimes vous font perdre le plaisir de manger, parlez-en à votre infirmière ou votre médecin.

BOUGEZ

Au quotidien, le plus souvent possible. Adaptez vos activités à vos capacités (marche, escaliers...). Profitez du beau temps pour sortir.



PRENEZ SOIN DE VOTRE BOUCHE

Brossez-vous les dents deux fois par jour. Si vous portez un appareil dentaire mais qu'il vous gêne, n'attendez pas pour en parler à votre infirmière ou votre médecin.

SURVEILLEZ VOTRE POIDS

Soyez vigilant dès que vous perdez du poids. Si vous devez resserrer votre ceinture, si vous flottez dans vos vêtements, parlez-en à votre infirmière ou votre médecin.



LES BESOINS NUTRITIONNELS RESTENT LES MÊMES AVEC L'AVANCÉE EN ÂGE