

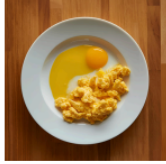
WEBINAIRE Plaisir de manger 2

GERIATRIE – S3 –

Fiche pratique – Identifier le vrai du faux

1. Faire piocher une carte au premier participant
2. Il lit l'idée reçue et dit ce qu'il en pense (VRAI/FAUX, raisons...)
3. Tour de table
4. L'animateur donne les éléments de réponses

1. La dénutrition c'est juste manger moins.



VRAI ou FAUX ?

2. C'est normal de maigrir quand on vieillit.



VRAI ou FAUX ?

3. Quand on a un peu de ventre, on ne peut pas être dénutri.



VRAI ou FAUX ?

4. La dénutrition, ça se voit tout de suite.



VRAI ou FAUX ?

5. Si on n'a pas faim, c'est qu'on n'a pas besoin de manger.



VRAI ou FAUX ?

7. Il suffit de se forcer à manger.



VRAI ou FAUX ?

7. Les CNO, c'est pour les cas graves seulement.



VRAI ou FAUX ?

8. La dénutrition, c'est juste une question d'alimentation.



VRAI ou FAUX ?

9. Si on mange à tous les repas, on n'est pas dénutri.



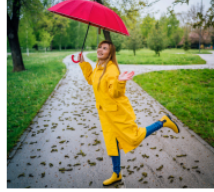
VRAI ou FAUX ?

10. Si on ne perd pas de poids, on n'est pas dénutri.



VRAI ou FAUX ?

11. La dénutrition ce n'est pas grave, ça va passer tout seul.



VRAI ou FAUX ?

12. Le soir, une soupe et un yaourt ça suffit.



VRAI ou FAUX ?

**1. La dénutrition
c'est juste manger
moins.**

**Dénutrition = manque
d'apports par rapport
aux besoins du corps**

**Même si on pense
manger
"normalement", cela
peut ne pas suffire pour
couvrir les besoins
(maladie, inflammation,
vieillesse)**

**2. C'est normal
de maigrir quand
on vieillit.**

**En vieillissant on peut
perdre du muscle.**

**Le vieillissement ne
justifie pas une perte
de poids importante.
La perte de poids et
notamment de masse
musculaire augmente
le risque de chutes,
d'infections, et de
perte d'autonomie.**

**3. Quand on a un
peu de ventre, on
n'est pas dénutri.**

**On peut être en
surpoids et dénutri.
On perd alors de la
masse musculaire.**

**La dénutrition est
encore plus difficile à
évaluer**

**4. La dénutrition,
ça se voit tout de
suite.**

**Elle peut être
invisible.**

**Puis viennent des
indices : fatigue, perte
d'appétit, vêtements
plus larges, baisse de
force...**

**Il faut la repérer et la
diagnostiquer**

**5. Si on n'a pas
faim, c'est qu'on
n'a pas besoin de
manger.**

**Le manque d'appétit
est un symptôme.**

**Une personne a
toujours besoin
d'énergie pour se
maintenir en forme et
se soigner, même
quand l'appétit baisse.**

**6. Il suffit de se
forcer à manger.**

**Il faut faire un effort
pour repenser son
alimentation :
fractionner le repas,
enrichir les plats,
proposer des
collations...**

**Mais se forcer à
manger est souvent
contre-productif et
aggrave souvent la
situation.**

7. Les CNO, c'est pour les cas graves.

Ils peuvent être utiles dès les premiers signes de dénutrition et dès le repérage d'un risque.

Ils font partie des solutions proposées et peuvent être utiles à de nombreuses personnes.

8. La dénutrition c'est juste une question d'alimentation.

De nombreux facteurs favorisent la dénutrition même quand on s'alimente correctement : douleurs, aiguës ou chroniques, troubles bucco-dentaires, troubles respiratoires, isolement, difficultés émotionnelles...

9. Si on mange à tous les repas, on n'est pas dénutri.

Si on consomme moins d'aliments ou peu énergétiques on peut être dénutri, tout en mangeant régulièrement.

La réduction progressive des apports est un signe d'alerte.

10. Si on ne perd pas de poids, il n'y a pas de dénutrition.

La dénutrition peut commencer par une perte de masse musculaire, de force ou d'appétit, bien avant une perte de poids.

11. La dénutrition ce n'est pas grave, ça va passer tout seul.

La dénutrition s'aggrave avec le temps si on ne prend pas d'action. Elle augmente les risques de : chutes, infections, retard de cicatrisation, hospitalisation...

12. Le soir, une soupe et un yaourt ça suffit.

Un dîner de ce type ne couvre pas les besoins d'un senior.

Tout repas doit être complet en comprenant suffisamment de calories et surtout de protéines; particulièrement en cas de maladie ou de fragilité.