



1/ Avec l'âge, les besoins en protéines diminuent ?

Faux Il n'y a pas d'âge où il est nécessaire de moins manger.

Les séniors ont aussi besoin de leurs muscles et les muscles ont besoin de protéines pour être en forme. Aussi les protéines participent à l'élaboration des anticorps et permettent d'éviter les infections.

2/ Il est conseillé de se peser une fois par mois

Vrai Il est nécessaire de contrôler son poids très régulièrement. Pour anticiper une éventuelle perte de poids il est conseillé de se peser de façon hebdomadaire. On parle de dénutrition dès lors qu'il y a une perte de poids de 5 % par mois.

3/ Le lait demi-écrémé contient moins de calcium ?

Faux Qu'il soit entier, demi-écrémé ou complètement écrémé, les teneurs en calcium du lait reste inchangées.

4/ Le beurre et la crème fraîche sont considérés comme des produits laitiers ?

Faux Même si la crème fraîche et le beurre sont fabriqués à partir du lait, ils ne sont pas considérés comme des produits laitiers : ils sont riches en graisse et pauvre en calcium.

5/ 30 minutes d'activité physique au quotidien permet de conserver sa masse musculaire ?

Vrai C'est un minimum pour conserver sa masse musculaire. L'activité physique permet de retarder les signes de l'Alzheimer. Pour bien vieillir, la pratique d'activité physique est donc la meilleure thérapie.

1/ Avec l'âge, la sensation de soif diminue ?

Vrai Avec l'âge des changements physiologiques se produisent et modifient le comportement alimentaire. Pour les séniors, la clé de la santé réside dans une alimentation équilibrée.

2/ En vieillissant, il est normal de maigrir et de perdre l'appétit ?

Faux La sensation de perte d'appétit peut être causée par les changements physiologiques mais les besoins nutritionnels restent entiers.

3/ L'eau contient peu de glucides ?

Faux L'eau ne contient pas de glucide mais des sels minéraux (sodium, magnésium, etc..)

4/ Une personne âgée a moins de besoins énergétiques qu'une personne de 50 ans ?

Faux Au contraire, elle a besoin de plus d'énergie pour se mouvoir

5/ La dénutrition touche 1 % des personnes entre 60 et 80 ans ?

Faux Elle touche 4 % des plus de 70 ans vivant à domicile. Elle peut atteindre 10% au-delà de 80 ans. Plus de 2 millions de français souffrent de dénutrition.