

Ensemble, restons actifs et en santé!

Bien se nourrir



Savourez une variété d'aliments sains tous les jours:
Canada.ca/GuideAlimentaire

Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

Consommez des
aliments protéinés

Faites de l'eau
votre boisson
de choix

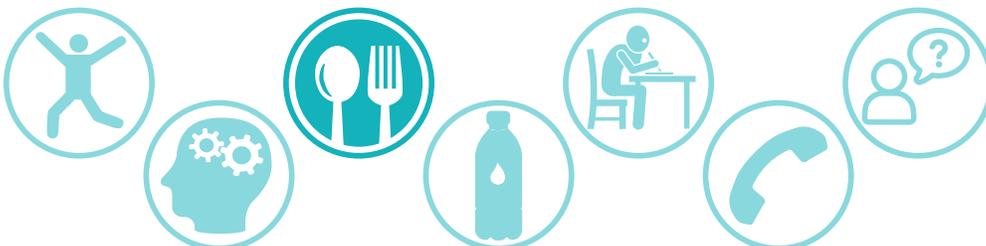


Choisissez
des aliments à
grains entiers

Les protéines

Les protéines sont importantes pour vos muscles et votre squelette. Consommez des protéines à chaque repas pour mieux vous protéger contre les chutes, leurs conséquences et limiter les risques de plaies. Vous pouvez les incorporer de diverses façons dans les repas ou les collations.

- Lait ou lait au chocolat
- Œufs
- Viandes, volailles
- Yogourt
- Noix ou beurre de noix
- Poissons et fruits de mer
- Fromage
- Légumineuses (pois, lentilles, haricots, hummus)
- Tofu et produits de soja



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'île-de-Montréal

Québec

Vous manquez d'appétit?

- Consommez vos trois repas à des heures régulières. Si vous avez peu d'appétit, veuillez aussi prendre 2 ou 3 collations (fromage, lait 3,25 %, lait au chocolat, noix, beurre d'arachide, etc.)
- Mangez votre repas principal avant votre salade ou votre soupe.
- Mettez sur le plaisir en mangeant : écoutez de la musique, dressez une belle table. Vous pouvez même manger en compagnie de vos proches par appel vidéo! (Skype, Messenger, etc.)
- Mangez des aliments que vous aimez et faciles à préparer.
- Mettez de la couleur dans votre assiette : un beau plat, c'est toujours plus appétissant!

Êtes-vous à risque de malnutrition?

Au cours des 6 derniers mois, avez-vous perdu du poids sans avoir essayé de perdre ce poids?

Depuis plus d'une semaine, mangez-vous moins que d'habitude?

Si vous répondez oui à ces deux questions, vous êtes à risque de malnutrition, c'est-à-dire de perdre votre masse musculaire, vos forces et votre autonomie. Les conseils offerts dans cette fiche sont d'autant plus importants pour vous.

- Choisissez des collations riches en protéines (fromage, lait 3,25 % de matière grasse, lait au chocolat, noix, beurre d'arachide, etc.).
- Choisissez des desserts riches en calories (pâtisseries, tartes, gâteaux, desserts au lait, etc.).
- Évitez les aliments dits allégés, optez pour les versions régulières.
- Augmentez la quantité d'huile, de beurre, de margarine ou de mayonnaise à vos aliments.
- Prenez un verre de lait, de lait au chocolat ou un supplément nutritionnel liquide entre les repas ou avec vos médicaments

**CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Hôpital Maisonneuve-Rosemont**

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

514 252-3400

<https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP)

<https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2022
CP-AGE-012