

NON ! VOUS NE COMPTEZ PAS POUR DU BEURRÉ.

LUTTE
CONTRE LA
DÉNUTRITION
LE COLLECTIF



Soutenu par



LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

On est **DÉNUTRI** quand on perd du poids, des muscles et de la force, ou quand on n'en a pas assez, et que cela **FRAGILISE NOTRE SANTÉ**.

LES SIGNES QUI PEUVENT VOUS ALERTER

- ✦ Un enfant qui s'arrête de grandir et de prendre du poids.
- ✦ Un malade traité pour un cancer qui a des nausées et manque d'appétit.
- ✦ Une personne atteinte de maladie chronique qui diminue son alimentation et ses activités.
- ✦ Une personne âgée qui n'a plus la force ou l'envie de faire les courses ou la cuisine.
- ✦ Une personne qui a perdu l'appétit, des vêtements qui « flottent » ou des crans de ceinture resserrés.

LES RISQUES PESANT SUR LES PERSONNES DÉNUTRIES

- ✦ Une immunité moins efficace causant un plus grand risque d'infection.
- ✦ Un affaiblissement physique : fatigue, perte de force, difficultés pour marcher, monter les escaliers, risque de chutes et de fractures...
- ✦ Une baisse du moral et un risque accru de dépression.
- ✦ Une aggravation des maladies chroniques et de la dépendance.

**UN SIGNE MAJEUR :
LA PERTE RAPIDE DE POIDS.**

**DEMANDEZ À ÊTRE
PESÉ RÉGULIÈREMENT
LORS DE VOS
CONSULTATIONS
MÉDICALES.**

**SI VOUS PERDEZ
PLUS DE 3KG,
PARLEZ-EN À
VOTRE MÉDECIN !**

COMMENT LA PRÉVENIR ?

Par une alimentation plaisir, l'activité physique régulière et l'hygiène dentaire

BIEN S'ALIMENTER

- ✦ Se faire plaisir : les aliments qu'il faut limiter pour ne pas grossir sont ceux qu'il faut favoriser pour ne pas maigrir, n'ayez pas peur de manger des aliments gras ou sucrés !
- ✦ Manger des protéines tous les jours (poisson, œuf, viande, produits laitiers, lentilles, pois chiches).
- ✦ Avoir une alimentation diversifiée : on peut manger tout ce qu'on aime... en variant les plaisirs !
- ✦ Réhausser le goût des plats avec des épices, aromates et condiments.
- ✦ Ne pas perdre de poids.

AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À SON ÉTAT DE SANTÉ ET QUOTIDIENNE

Marcher, se déplacer à vélo, faire de la gymnastique ou du renforcement musculaire, jardiner...

MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE AU QUOTIDIEN

Il est conseillé de consulter son dentiste deux fois par an.

COMMENT ON Y RÉPOND ?

EN REPRENANT DES **FORCES**...

Il est conseillé d'enrichir son alimentation et les plats habituels avec des aliments riches en protéines et en énergie.

EN DEMANDANT **CONSEIL**...

Vous pouvez consulter un diététicien qui va vous aider à adapter votre alimentation.

EN **CONSULTANT** VOTRE MÉDECIN TRAITANT OU D'AUTRES PROFESSIONNELS DE SANTÉ...

Le médecin peut prescrire des compléments nutritionnels oraux riches en énergie et en protéines à prendre en plus des repas.

DÉ NUTRI TION



de personnes
en situation
de **dénutrition**



des personnes
hospitalisées



des enfants
hospitalisés



des personnes
à domicile de
+ de 70 ans



des malades
atteints de
cancer

VOUS VOUS POSEZ DES **QUESTIONS ?**

*Trouvez vite en quelques clics
les réponses à vos interrogations...*



Le site du Collectif
de lutte contre
la dénutrition



Le site de
la SFNCM



Informations
dénutrition
sur Amelie.fr



Grand âge
& Petit appétit,
le guide de l'INRAE