

# 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...*



# NON ! VOUS NE COMPTEZ PAS POUR DU BEUR.



## 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.