

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

—
**PRÉSENTATION DE LA SEMAINE
NATIONALE DE LA DENUTRITION**

Dénutrition

↓ Apports
en
nutriments

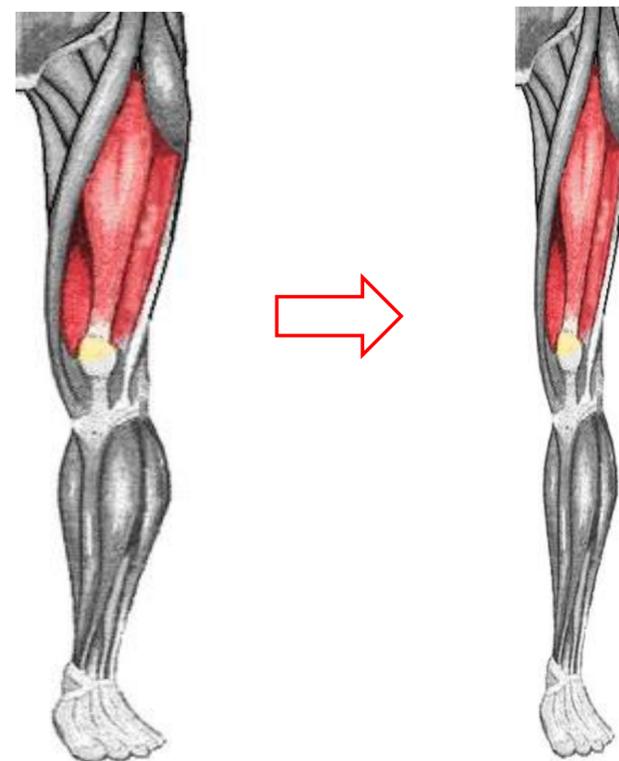
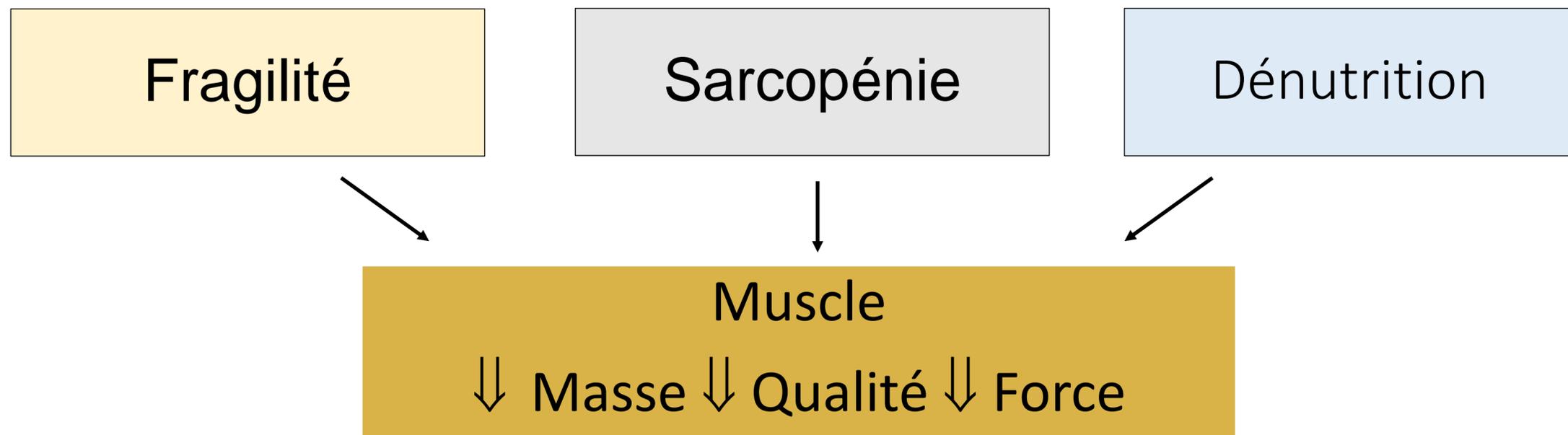


↑ Besoins
en
nutriments

- ↓ tissu adipeux
- ↓ **muscle**

- ↑ hospitalisations
- ↑ décès

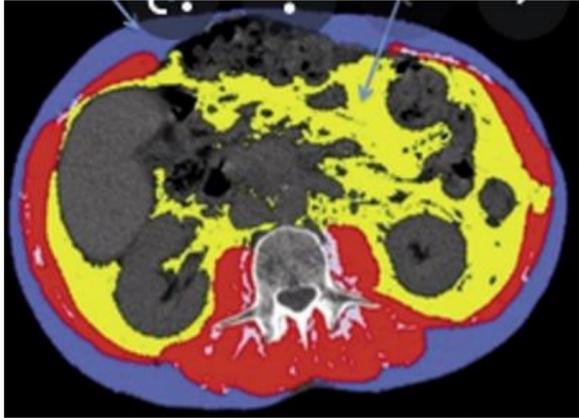
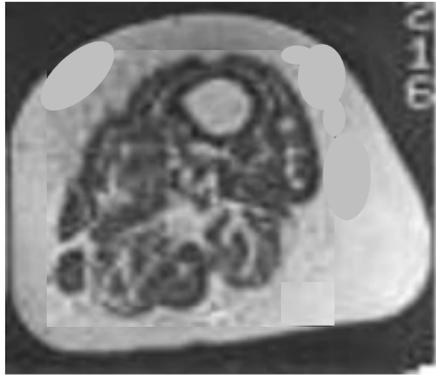
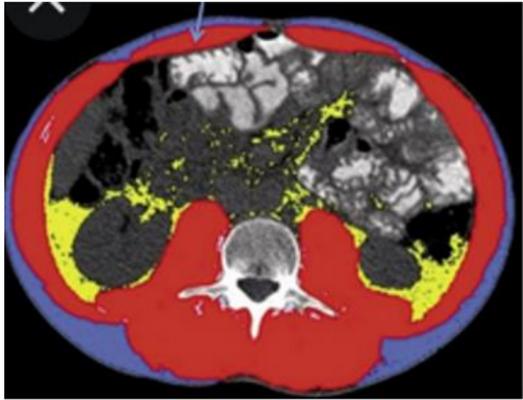
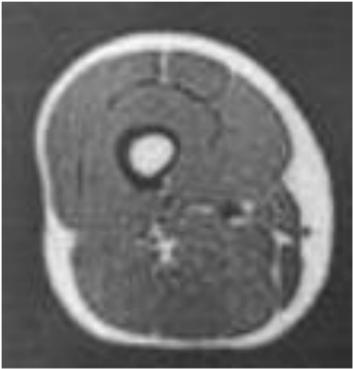
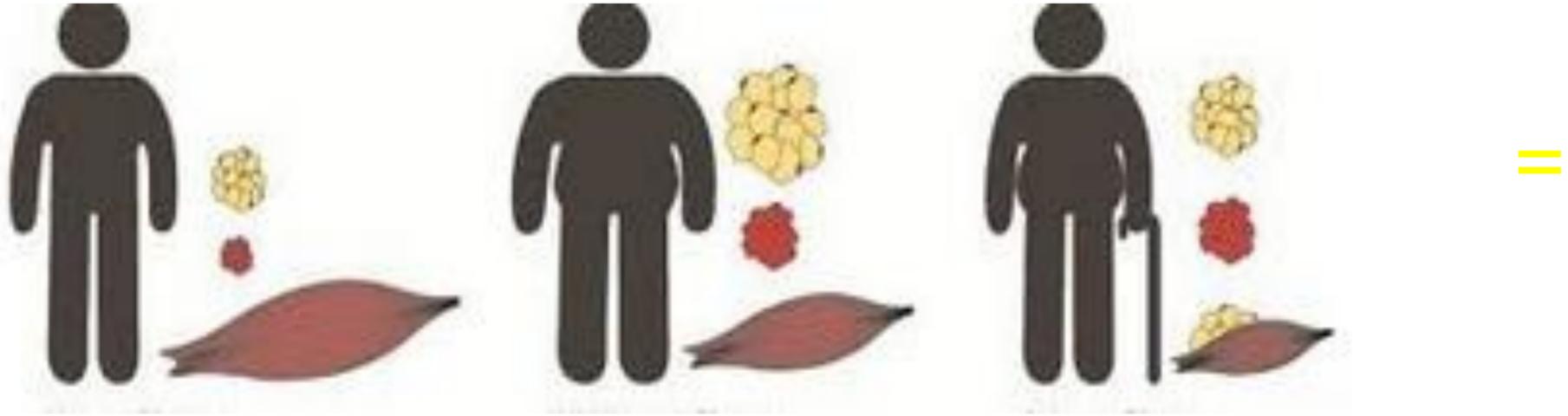
- ↓ **masse et force musculaire**
- ↓ capacités fonctionnelles
- ↑ chutes, fractures
- ↓ **immunité**
- ↑ risque d'infection
- ↑ complications méd. et chir.



↓ Fonction musculaire

↓ Immunité

Surpoids/ obésité et Dénutrition



Prévalence de la dénutrition chez les personnes âgées

La dépendance

=

**↑ risque de
dénutrition**



5 à 10 %

Si aides professionnelles

25 %



35 - 60 %



35 %

Pathologies aiguës et chroniques

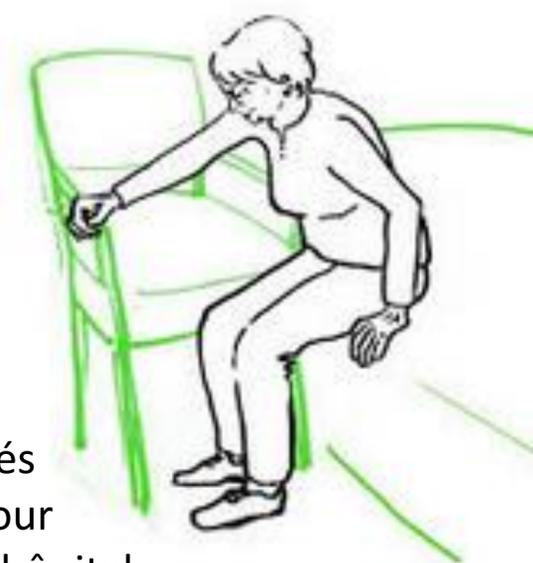
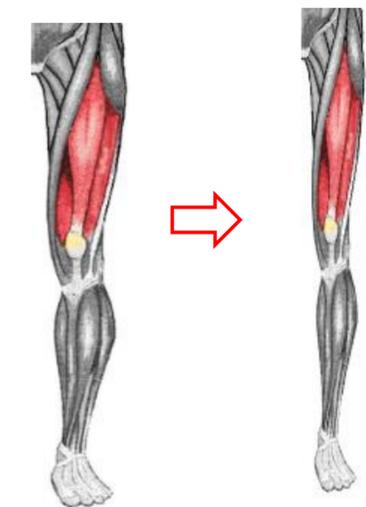
↑↑
↑↑ **Risque de Dénutrition**
Risque de Dépendance

Immobilisation



Anorexie

Inflammation



35 - 60 % des patients âgés perdent de l'autonomie pour actes de la vie quotidienne à l'hôpital

Efficacité de la prise en charge nutritionnelle orale chez les personnes âgées

- Résultats
 - ↑ Poids
 - ↓ Complications
 - ↓ Hospitalisations et réadmissions à l'hôpital

Objectif : 30-40 kcal/kg/j et 1,2 – 1,5 g prot/kg/j
+ 400 kcal/j et 30 g prot/j en plus des repas



LA SEMAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION 2024



La Semaine Nationale de la Dénutrition 2024

Une semaine d'actions dans toute la France avec les acteurs associatifs, du médico-social et du sanitaire pour lutter contre la dénutrition

Quand ? → 12 au 19 Novembre

Où ? → Dans toute la France

→ Avec le soutien :



Pour s'inscrire :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION
Sur le site
luttecontreladenutrition.fr





La Semaine Nationale de la Dénutrition 2024

Pour s'inscrire :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION
Sur le site
luttecontreladenutrition.fr

Pour qui ?

➔ Plus de 3000 participants du secteur associatif, médical, social, ...



Entreprise



Association



Professionnels de santé



Etablissement médico social et de santé



Etablissement d'hébergement ...

Quelles actions ?



Dépistage



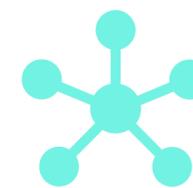
Actions culinaires



Formations



Sensibilisation



Communication



Action pendant les repas ...



La Semaine Nationale de la Dénutrition 2024

Pour s'inscrire :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Sur le site
luttecontreladenutrition.fr

Une semaine d'actions dans toute la France avec les acteurs associatifs, du médico-social et du sanitaire pour lutter contre la dénutrition

Pourquoi s'engager ?

- ➔ Pour combattre une maladie qui touche plus de 2 millions de personnes en France
- ➔ Pour se mobiliser aux côtés d'un vaste réseau de plus de 3000 acteurs
- ➔ Pour se former sur un sujet qui peut toucher toutes les tranches de la population
- ➔ Pour participer à la prise de conscience générale des enjeux de la dénutrition qui concernent toute la population, des familles, des proches et des malades.



La Semaine Nationale de la Dénutrition 2024

Pour s'inscrire :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Sur le site
luttecontreladenutrition.fr

Des opérations thématiques pour sensibiliser sur les sujets phares de la lutte contre la dénutrition



Opération Cuisines Ouvertes



Les Olympiades près de chez vous



Mon poids, un indicateur de taille



La Semaine Nationale de la Dénutrition 2024

Pour s'inscrire :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION
Sur le site
luttecontreladenutrition.fr

Focus sur l'Opérations Cuisines Ouvertes
#CuisinesOuvertes2024

OPÉRATION CUISINES OUVERTES



TROIS PRIX POUR NOS DEUX CONCOURS (salé/sucré)

CONCOURS SUCRÉ

Prix Sandrine Baumann-Hautin

Prix de la créativité ERVMA

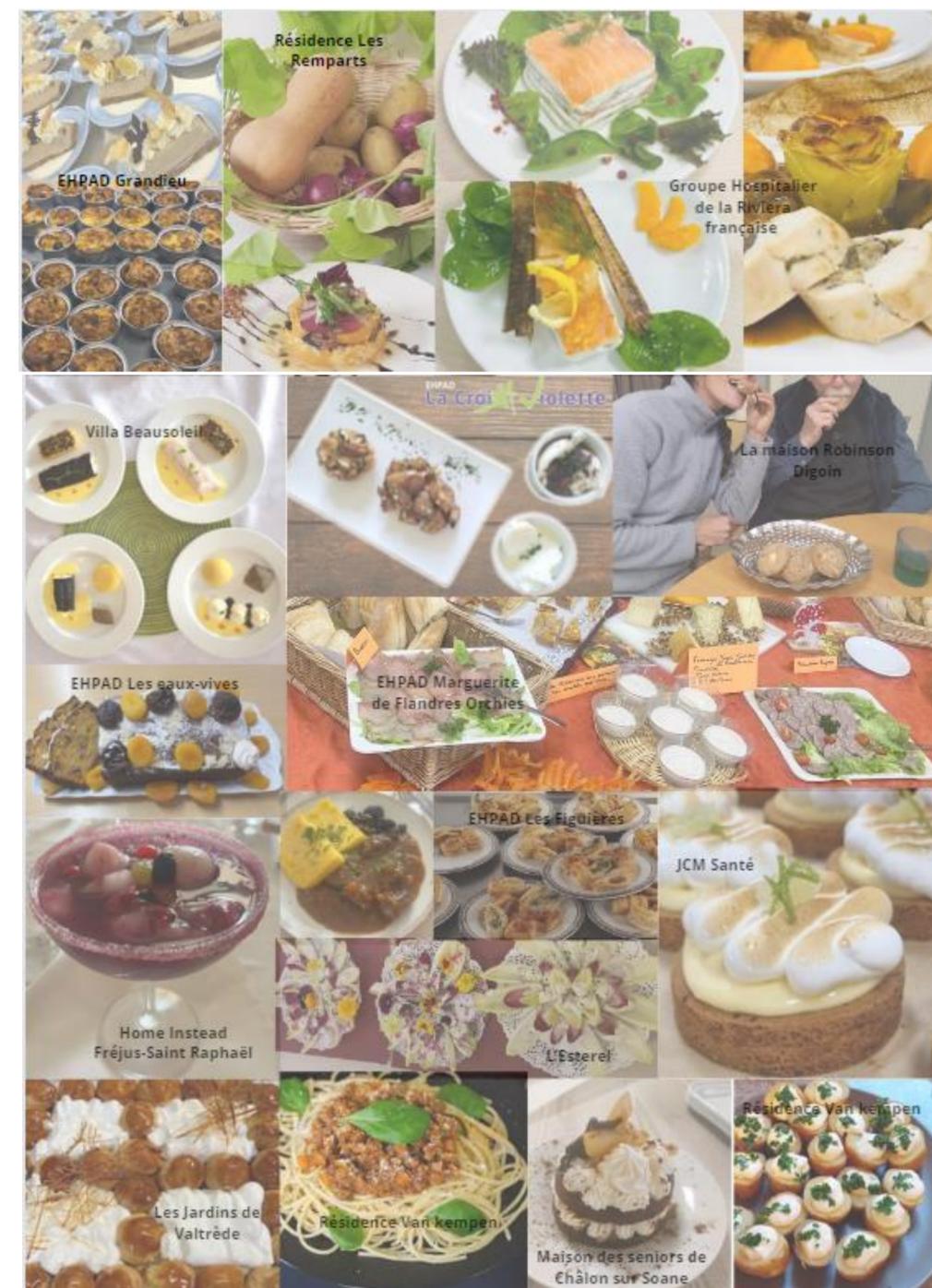
Coup de cœur du Jury

CONCOURS SALÉ

Prix du livret gourmand des Insatiables

Prix de la créativité

Coup de cœur du Jury





**LUTTE
CONTRE LA
DENUTRITION**
LE COLLECTIF

LES NOUVEAUX OUTILS 2024

ET L'IDENTITE DE LA SEMAINE

Le kit de communication que
vous allez recevoir gratuitement
dans votre boîte aux lettres

AFFICHE

DU 12 AU 19 NOVEMBRE 2024



METTONS LES BOUCHÉES DOUBLES

LA DÉNUTRITION, UNE DÉFINITION SIMPLE

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.

LA DÉNUTRITION, ÇA SE SOIGNE !

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

4 CONSEILS POUR PRÉVENIR LA DÉNUTRITION

- Bien s'alimenter
- Surveiller son poids
- Avoir une activité régulière
- Une bonne hygiène dentaire

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION LE COLLECTIF

FLYER

3 catégories différentes cumulables avec des niveaux de 1 à 3 pour répondre à VOS besoins !

Flyers
Déclinaisons

**NON !
VOUS NE
COMPTEZ PAS
POUR DU
BEURD.**

LUTTE CONTRE LA DENUTRITION
LE COLLECTIF

SEMNAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION | manger bouger | PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE | Soutenu par MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION | l'Assurance Maladie | Cnav | cnsa

Flyer grand public

LUTTE CONTRE LA DENUTRITION
LE COLLECTIF

**METTONS
LES
BOUCHÉES
DOUBLES**

SOIGNANT•ES

SEMNAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION | manger bouger | PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE | Soutenu par MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION | l'Assurance Maladie | Cnav | cnsa

Flyer soignant•es

LUTTE CONTRE LA DENUTRITION
LE COLLECTIF

PROCHES AIDANTS ET AIDES À
DOMICILE

**(SE)
NOURRIR,
C'EST
PAS DE LA
TARTE**

SEMNAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION | manger bouger | PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE | Soutenu par MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION | l'Assurance Maladie | Cnav | cnsa

Flyer aidant•es et aides soignant•es



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

2 millions
de personnes
en situation
de **dénutrition**

30%
des personnes
hospitalisées

10%
des personnes
à domicile de
+ de 70 ans

10%
des enfants
hospitalisés

40%
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 Amelle.fr

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

VOUS NE COMPTEZ PAS POUR DU BEAU

LUTTE
CONTRE LA
DENUTRITION
LE COLLECTIF

SEMINE
NATIONALE
DE LA
DENUTRITION

manger
bouger
Programme
National
Nutrition
Santé

Ministère
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION

Flyer aidants et aides-soignants
Couverture



LA DÉNUTRITION, UNE DÉFINITION SIMPLE

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**.

QUELS SONT LES RISQUES ?

- Une diminution des défenses immunitaires.
- Un affaiblissement physique : fatigue, perte de force, difficultés pour marcher, monter les escaliers, chutes et de fractures...
- Une baisse de moral et un risque de dépression.
- Une aggravation des maladies chroniques.
- Entrer dans la dépendance.

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

**SI VOTRE PROCHE
PERD PLUS DE 3KG,
PARLEZ-EN !**

COMMENT PUIS-JE REPÉRER UN PROCHE DÉNUTRI ?

- Présence de nourriture non consommée ou périmée dans le frigo.
- Perte d'appétit.
- Stratégie d'évitement du repas (retard, excuse pour ne pas manger, sortie de table anticipée...).
- Des vêtements qui flottent.
- Une ceinture que l'on resserre d'un ou plusieurs crans.
- Une bague devenue trop grande.

DÈS L'APPARITION DES PREMIERS SYMPTÔMES, IL FAUT AGIR !

Pour traiter une dénutrition dès les premiers symptômes, il faut :

UNE ALIMENTATION RICHE ET DIVERSIFIÉE

- Se faire plaisir : les aliments qu'il faut limiter pour ne pas grossir sont ceux qu'il faut favoriser pour ne pas maigrir... Il ne faut donc pas avoir peur de manger des aliments gras et sucrés, et manger entre les repas selon l'appétit.
- Manger des protéines tous les jours (poisson, œuf, viande, produits laitiers...).

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...

UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE AU QUOTIDIEN

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

CERTAINS GESTES SIMPLES PEUVENT FAIRE LA DIFFÉRENCE

- Vérifier que la personne se pèse régulièrement.
- Lui proposer des recettes enrichies.
- Cuisiner avec des épices pour relever le goût des plats.

**IL FAUT S'INQUIÉTER DE L'APPÉTIT ET DU POIDS
DE LA PERSONNE CONCERNÉE.**

**MAIS SURTOUT... EN PARLER À SON MÉDECIN
OU À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ
QUI LUI EST PROCHE !**

DÉ NUTRI TION

2 millions de personnes en situation de **dénutrition**

30% des personnes hospitalisées

10% des enfants hospitalisés

10% des personnes à domicile + de 70 ans

40% des malades atteints de cancer

VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS ?
Trouvez vite en quelques clics les réponses à vos interrogations...

S'INFORMER
Le site du Collectif de lutte contre la dénutrition

SE FORMER
Le Parcours Formation de la Compagnie des Aidants

SE FAIRE ACCOMPAGNER
La plateforme Ma Boussole Aidants

PROCHES AIDANTS ET AIDES À DOMICILE

SE NOURRIR, C'EST PAS DE LA TARTIFLETTE

SEMAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION

manger bouger PROGRAMME NATIONAL NUTRITION 9 ANS

Ministère de la Santé et de la Prévention

Flyer soignants
Couverture



LA DÉNUTRITION, DES ÉLÉMENTS DE DÉFINITION SIMPLES...

La dénutrition résulte d'une insuffisance d'apports nutritionnels par rapport aux besoins de l'organisme. Elle provoque un affaiblissement généralisé en diminuant les défenses immunitaires et augmentant le risque d'infection. Elle diminue également les forces musculaires ainsi que la mobilité, augmentant le risque de chute et de dépendance. En cas de maladie chronique, la dénutrition diminue l'espérance de vie.

La dénutrition se traduit par une perte de poids, même en cas de surcharge pondérale (perte de 5% de son poids en un mois, ou 10% en six mois, ou 10% depuis le début de la maladie responsable de l'amaigrissement) et/ou par une maigreur (indice de masse corporelle inférieur aux normes pour l'âge).

COMMENT LA DÉPISTER ?

- ✦ Perte de poids \geq 5 % en 1 mois ou \geq 10% en 6 mois ou 10 % depuis le début de la maladie responsable de l'amaigrissement
- ✦ IMC < 18 avant 70 ans
< 22 après 70 ans

LES SITUATIONS LES PLUS À RISQUES

	A tout âge	Chez la personne âgée
PERTE D'APPÉTIT	Cancer	Toute affection aiguë
	Insuffisance cardiaque	Dépendance
	Insuffisance respiratoire	Troubles neurocognitifs
	Insuffisance rénale	Dépression
	Insuffisance hépatique	Douleur
	Maldigestion	Polymédication
	Malabsorption	Régimes
	Pathologie inflammatoire	Trouble de la déglutition
	Pathologie infectieuse	Trouble buccodentaires
		Isolement social

LES CONSÉQUENCES DE LA DÉNUTRITION



QUE PEUT-ON FAIRE FACE À LA DÉNUTRITION ?

Les réflexes à adopter

PESER RÉGULIÈREMENT LES PERSONNES À RISQUE

noter le poids dans leur dossier et le suivre dans la durée afin de dépister les pertes de poids.

Les réponses à apporter par tous les professionnels

CONSEILLER UNE ALIMENTATION RICHE ET DIVERSIFIÉE, ADAPTÉE AUX GOÛTS DE LA PERSONNE,

- ✦ Des protéines tous les jours
(poisson, œuf, viande, produits laitiers, ...)
- ✦ Des aliments gras et sucrés
- ✦ Des collations entre les repas

CONSEILLER DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET QUOTIDIENNE (la marche, le vélo, la gymnastique, ...)

MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Si ces mesures ne suffisent pas, le médecin peut aussi prescrire des compléments nutritionnels oraux hyperénergétiques et hyperprotidiques, de la kinésithérapie et/ou des vitamines/oligoéléments.

Enfin, si cette prise en charge ne suffit pas, discuter de l'indication d'une nutrition artificielle (entérale ou parentérale).

Flyer soignants
Verso

DÉ NUTRI TION

2 millions de personnes en situation de **dénutrition**

- 30%** des personnes hospitalisées
- 10%** des enfants hospitalisés
- 10%** des personnes à domicile de + de 70 ans
- 40%** des malades atteints de cancer

POUR S'INFORMER

- WWW.LUTTECONTRE.LADENUTRITION.FR
- RECOMMANDATIONS SFNCM
- RECOMMANDATIONS HAS

METTONS LES BOUCHÉES DOUBLES

SOIGNANT·ES

SEMINE NATIONALE DE LA DENUTRITION

manger bouger Programme National Nutrition Santé

MINISTRE DE LA SANTE ET DE LA REVOLUTION SANITAIRE

Conseil de la Haute-Normandie - 2017

FALC

Facile à Lire et à Comprendre

The image shows the cover of a document titled 'LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION LE COLLECTIF'. The cover features a white silhouette of a person with a large green question mark on their torso, crossed out by a thick yellow diagonal line. The background is dark blue. At the top left, there is a green speech bubble containing the text 'LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION LE COLLECTIF' and a small silhouette of a person. Below this, a vertical green bar contains the text 'Ce document a été financé par l'Etat (le Falc) et le Centre Appel - Centre des usagers - Centre des usagers de l'Europe' and 'juin et 2022 - Hologramme et Logo - usage des droits d'auteur - Inclusion en Europe'. The acronym 'FALC' is printed vertically on the left side of this bar. The main title 'DÉNUTRITION TOUT FAIRE POUR L'ÉVITER' is written in large yellow and white letters at the bottom. The footer contains several logos: 'SEMMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION', 'manger bouger', 'Ministère de la Santé et de la Prévention', 'Association Française de Nutrition', 'Cnav', and 'cnsa'.

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF

Ce document a été financé par l'Etat (le Falc) et le Centre Appel - Centre des usagers - Centre des usagers de l'Europe
juin et 2022 - Hologramme et Logo - usage des droits d'auteur - Inclusion en Europe

FALC

DÉNUTRITION
TOUT FAIRE POUR L'ÉVITER

SEMMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

manger bouger

Ministère de la Santé et de la Prévention

Association Française de Nutrition

Cnav

cnsa

LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

UNE PERSONNE EST DÉNUTRIE QUAND



elle perd du poids.



elle perd des muscles et de la force.

elle n'a pas assez de muscles et de force.

SA SANTÉ EST FRAGILE !



ATTENTION
JE PERDS DU POIDS.
JE DEMANDE À MON MÉDECIN
DE ME PESER À CHAQUE CONSULTATION.

SI JE PERDS PLUS DE 3 KILOS,
JE PRÉVIENS MON MÉDECIN.

COMMENT JE RECONNAIS UNE PERSONNE DÉNUTRIE ?

UN ENFANT



ne grandit pas



ne prend pas de poids

UN MALADE TRAITÉ POUR UN CANCER



a des nausées



n'a plus d'appétit

UNE PERSONNE AVEC UNE LONGUE MALADIE



mange très peu



fait peu d'activités



UNE PERSONNE QUI A PERDU L'APPÉTIT
a des vêtements qui flottent
ou une ceinture ressermée

UNE PERSONNE ÂGÉE



n'a plus la force de faire les courses



n'a plus envie de faire

QUELS SONT LES RISQUES POUR LES PERSONNES DÉNUTRIES ?



la personne est moins protégée contre les maladies et les virus



la personne a moins de force



la personne tombe et se fait des fractures



la personne est fatiguée



la personne a des difficultés pour marcher



la personne a des difficultés pour monter les escaliers



LA PERSONNE EST DÉPRIMÉE



LA DÉNUTRITION AGGRAVE LES MALADIES ET LA DÉPENDANCE.

COMMENT ÉVITER LA DÉNUTRITION ?

1 • pour éviter la dénutrition, je dois bien manger.



je peux manger tout ce que j'aime.



je peux manger des aliments gras ou sucrés.

JE MANGE DES PROTÉINES TOUS LES JOURS



du poisson
des œufs
de la viande
des produits laitiers
des lentilles
des pois chiches

J'AMÉLIORE LE GOÛT DES PLATS



des épices
des aromates
des condiments

2 - pour éviter la dénutrition, je dois avoir une activité physique adaptée à ma santé.



marcher



faire du vélo



faire de la gymnastique



jardiner

2 - pour éviter la dénutrition, je dois prendre soin de mes dents.



je me brosse les dents tous les jours.



je vais voir mon dentiste 2 fois par an.

COMMENT ME SOIGNER ?

1 - je reprends des forces.



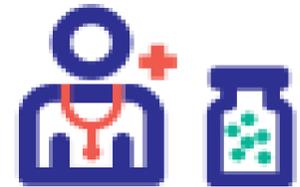
je mange plus.



je mange beaucoup de protéines.

2 - je demande des conseils.

JE CONSULTE MON MÉDECIN TRAITANT



le médecin peut prescrire des compléments alimentaires. les compléments alimentaires sont riches en protéines. je prends ces compléments en plus de mes repas. les compléments m'aident à récupérer des forces.

JE CONSULTE UN DIÉTÉTIICIEN



le diététicien est un spécialiste de l'alimentation. il peut m'aider à améliorer mon alimentation.

DÉ NUTRITION



de personnes en situation de dénutrition



30% des personnes hospitalisées



10% des enfants hospitalisés



10% des personnes à domicile de + de 70 ans



40% des malades atteints de cancer

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Trouvez vite les réponses à vos questions



le site du collectif de lutte contre la dénutrition



le site de la SFNCM



Informations dénutrition sur Amélie.fr



grand âge & petit appétit, le guide de l'INRAE



outils pédagogiques sur le site 50+

L'outil PARAD

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une perte d'appétit ou des difficultés à manger peuvent entraîner une **perte de poids**, favorisée par les problèmes de santé et par la dépendance. La perte de poids affaiblit l'organisme : fatigue, perte de force musculaire et baisse de l'immunité. **On parle de dénutrition**. Une meilleure alimentation est possible, cela fait partie de la prévention et du soin.

C'est pourquoi il est important de parler des résultats de ce test avec votre médecin ou un.e diététicien.ne.

www.parad-denutrition.com
www.luttecontreladenutrition.fr



Poids • Appétit • Repas • Alimentation

Un outil simple, précoce et universel,
pour **prévenir le risque de**

DÉNUTRITION

en 4 questions

P OIDS

Avez-vous perdu du poids ces derniers mois ?

- Oui, plus de 5 kg = ●
- Oui, plus de 3 kg = ■
- Je ne sais pas = ▲
- Non = ★

A PPÉTIT

Mon appétit est :

- Très faible = ●
- Faible = ■
- Bon = ▲
- Très bon = ★

R EPAS

Je prends :

- 1 repas /jour = ●
- 2 repas /jour = ■
- 3 repas /jour = ▲
- 3 repas + 1 collation /jour = ★

A LIMENTATION

Difficultés pour manger :

Il m'arrive souvent d'avaler de travers ou de tousser pendant les repas = ●

Je ne mange que des aliments mous = ■

Je mange de tout ou presque mais j'ai des difficultés à mâcher les aliments durs (ex. : steak ou fruits crus) = ▲

Je mâche tous les aliments (même durs) et j'avale sans difficulté = ★

CUMULEZ LES SYMBOLES CORRESPONDANT À CHAQUE RÉPONSE

Vous avez obtenu au moins 1 ● ou 2 ■

Prenez rendez-vous avec votre médecin et faites-lui part de vos difficultés à manger, de votre perte d'appétit ou de poids. Il peut vous proposer un bilan médical, une consultation avec un.e diététicien.ne, ou un enrichissement de l'alimentation pour vous aider à limiter votre perte de poids ou à reprendre du poids. N'oubliez pas de faire un peu d'activité physique chaque jour, selon vos possibilités.

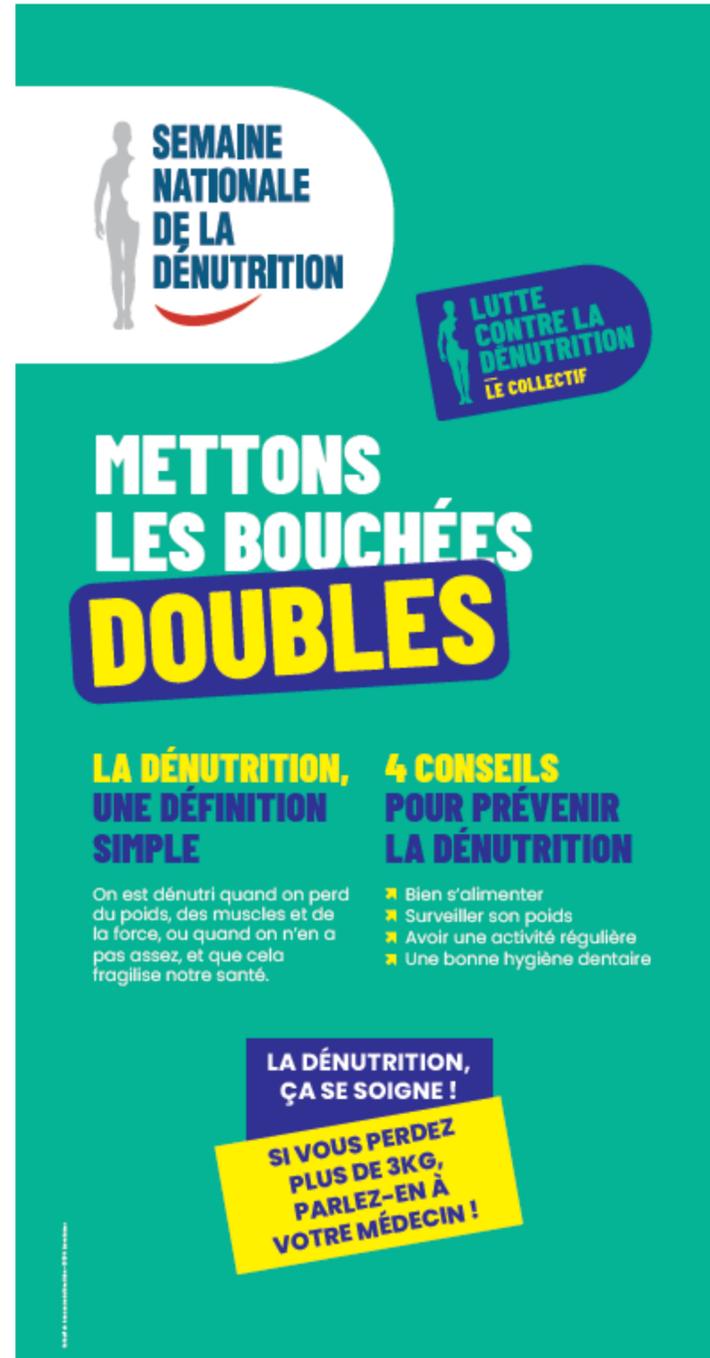
Vous avez obtenu une autre combinaison de symboles

Gardez l'habitude de prendre trois repas complets par jour et prenez une collation dans la journée si cela vous fait plaisir. Entretenez vos muscles avec une activité physique régulière. Consultez un dentiste régulièrement : une bouche saine est importante pour l'alimentation. Pesez-vous tous les mois et, **en cas de perte de poids \geq 3 kg, informez votre médecin.**

Vous avez obtenu 4 ★ ou 3 ★ + 1 ▲

C'est très rassurant ! Continuez à vous alimenter régulièrement et avec plaisir. Pratiquez une activité physique, ce qui vous plaît et selon vos possibilités. Pesez-vous une fois par mois. L'objectif est de garder un poids stable. **Si vous perdez 3 kg ou davantage, signalez-le à votre médecin.**

KAKEMONOS



SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION LE COLLECTIF

METTONS LES BOUCHÉES DOUBLES

LA DÉNUTRITION, UNE DÉFINITION SIMPLE

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.

4 CONSEILS POUR PRÉVENIR LA DÉNUTRITION

- Bien s'alimenter
- Surveiller son poids
- Avoir une activité régulière
- Une bonne hygiène dentaire

LA DÉNUTRITION, ÇA SE SOIGNE !

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

© 2017 - www.malnutrition.fr

LES GUIDES D'ACTION

L'ACADEMIE DE LA LUTTE CONTRE LA DENUTRITION



ACADÉMIE

DE LA LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

Je suis...
TOUS

Je recherche TOUS À destination de TOUS Thématiques TOUS Mots clés ex: dépistage, cancer, alimenta

Rechercher

 Podcast : Ruptures de vie : quelles conséquences sur la nutrition des personnes âgées ?
#Prévention

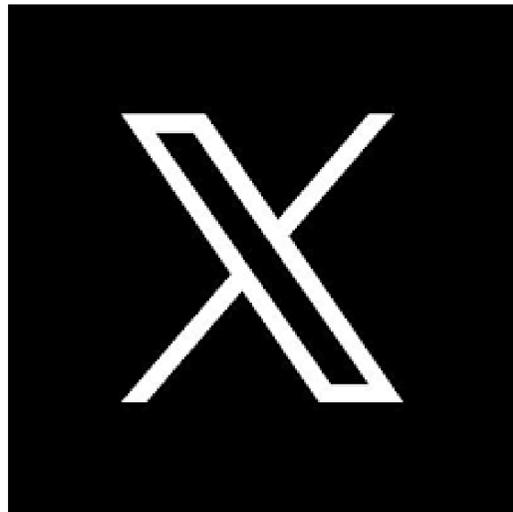
 ARTICLE / GUIDE / DOSSIER
Présentation sur la santé bucco-dentaire par le Dr Anne ABBE DENIZOT
#Matériel adapté #Prévention

Une plateforme de ressources accessible à tous pour s'informer sur la dénutrition et trouver des fiches techniques.

**NOUS SUIVRE ET
NOUS CONTACTER**



Collectif de lutte contre la dénutrition



Stopdenutrition



Collectif Dénutrition

**Inscrivez-vous à
notre newsletter
sur**

www.luttecontreladenutrition.fr



**LUTTE
CONTRE LA
DENUTRITION**
LE COLLECTIF

QUELQUES CONSEILS

Pour lutter contre la dénutrition



DÈS L'APPARITION DES PREMIERS SYMPTÔMES, IL FAUT AGIR !

***Pour traiter une dénutrition
dès les premiers symptômes, il faut :***

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...
Il ne faut donc pas avoir peur de manger des aliments gras et sucrés, et manger entre les repas selon l'appétit.
- ➔ Manger des protéines tous les jours (poissons, œufs, viande, produits laitiers...).

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

**SI VOTRE PROCHE
PERD PLUS DE 3 KG,
PARLEZ-EN !**



DÈS L'APPARITION DES PREMIERS SYMPTÔMES, IL FAUT AGIR !

Pour traiter une dénutrition dès les premiers symptômes, il faut :

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...



VERIFIER SA SANTE BUCCO-DENTAIRE

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