

FALC

Ce document a été transcrit par l'atelier Falc d'Avenir Apej - Carrières-sur-Seine  
juillet 2023 - Pictogramme © Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe

**LUTTE  
CONTRE LA  
DÉNUTRITION**  
LE COLLECTIF



# DÉNUTRITION

## TOUT FAIRE POUR L'ÉVITER



# 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

## UNE PERSONNE ÂGÉE



n'a plus la force  
de faire les courses



fait peu d'activités



n'a plus envie de faire à manger



## UNE PERSONNE QUI A PERDU L'APPÉTIT

a des vêtements qui flottent  
ou une ceinture resserrée

# 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.



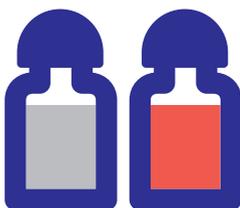
je peux manger  
des aliments gras ou sucrés.

**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

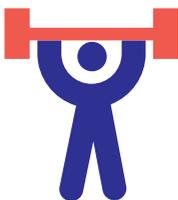
**2 • pour éviter la dénutrition,  
je dois avoir une activité physique adaptée à ma santé.**



marcher



faire du vélo



faire de la  
gymnastique



jardiner

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



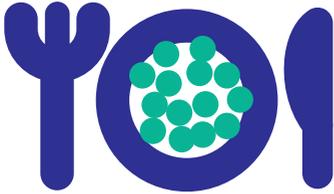
je me brosse les dents tous les jours.



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 DIÉTÉTICIEN



le diététicien est un spécialiste de l'alimentation.

il peut m'aider à améliorer mon alimentation.

# 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 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 Amelie.fr



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



outils pédagogiques  
sur le site santé BD