SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

GUIDE D'ACTION DÉDIÉ AUX CPTS POUR LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF

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**.

UNE PERTE DE POIDS INVOLONTAIRE DE PLUS 3KG

LES SIGNES CRITIQUES

UNE AGGRAVATION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

LES SIGNES QUI PEUVENT VOUS ALERTER

- 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.

COMMENT LA PRÉVENIR ?

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

BIEN S'ALIMENTER ET BIEN S'HYDRATER

- 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).
- Être bien hydraté en buvant régulièrement des petites quantités d'eau, en consommant des yaourts et des fruits et légumes riches en eau.
- 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

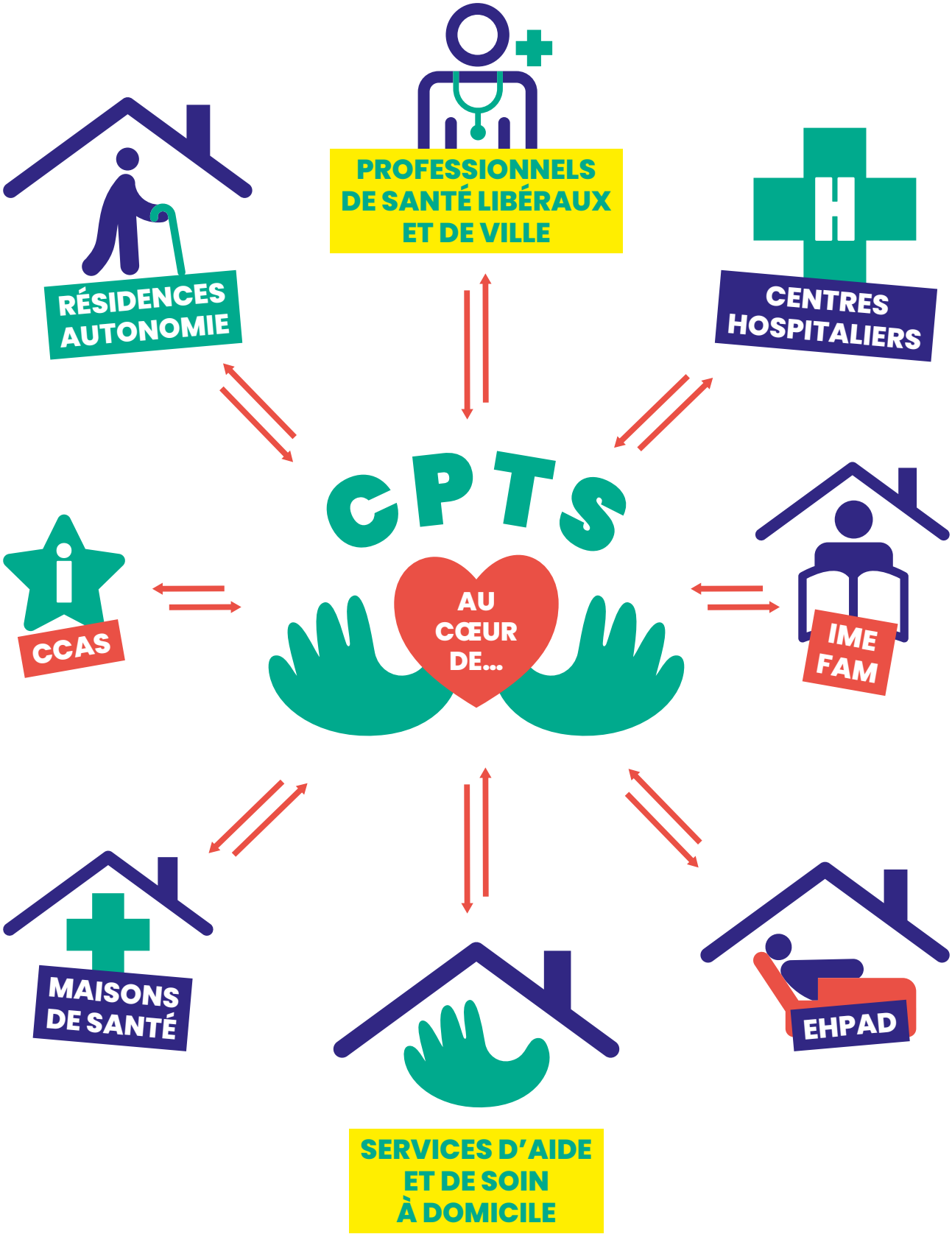
Marcher, se déplacer à vélo, faire de la gymnastique ou du renforcement musculaire, jardiner…

MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE AU QUOTIDIEN

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

POURQUOI UN GUIDE D'ACTION POUR LES CPTS ?

Notre conviction est que la CPTS est le bon niveau de mobilisation et de coordination des professionnels au niveau local pour déployer des efforts de communication et de sensibilisation et pour mener des actions de prévention.



LE COLLECTIF DE LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION ET LA SEMAINE DE LA DÉNUTRITION

Crée en 2016, le Collectif de lutte contre la dénutrition est une association composée de médecins de diverses spécialités mais aussi de représentants de champs professionnels confrontés aux enjeux de la dénutrition dans leurs pratiques professionnelles. Maladie encore trop sous-estimée, l'ambition du Collectif est de faire bouger les lignes en sensibilisant le grand public, les publics spécialisés et les pouvoirs institutionnels.

Depuis 2020, le Collectif est mandaté par le Ministère de la Santé pour organiser la Semaine nationale de la dénutrition. Chaque année, au mois de novembre, c'est un véritable mouvement citoyen de plusieurs milliers de structures et de services qui se met en marche. Grâce à leur mobilisation, la connaissance de la dénutrition et de ses enjeux gagne chaque année du terrain. Concrètement, la Semaine nationale de la dénutrition permet de recevoir une labellisation pour toute action menée et de commander des kits de communication gratuitement.

Les outils du Collectif

Pour sensibiliser efficacement, le Collectif a conçu plusieurs outils pensés pour être les plus opérationnels possibles. Adaptés à chaque public visé, ils fournissent des conseils pour comprendre, prévenir et prendre en charge la dénutrition.



LE FLYER PARAD

peut être distribué à l'ensemble des acteurs sous mentionnés.

POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ LIBÉRAUX EN VILLE



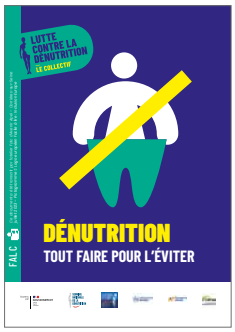
Flyer grand public



Fiche d'aide à la prescription des CNO pour les médecins



Affiche officielle de la Semaine de la dénutrition



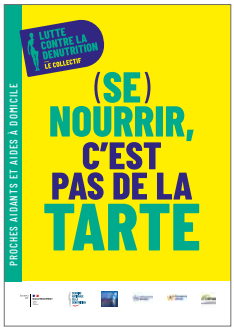
Flyer FALC

Cliquez sur les visuels pour les télécharger.

POUR LES SERVICES D'AIDES ET DE SOIN À DOMICILE



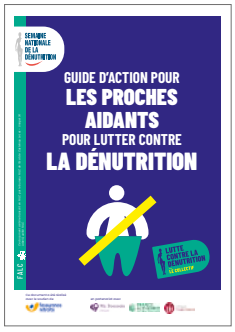
Guide de sensibilisation des acteurs du domicile



Flyer aidants



Affiches de sensibilisation CNAV



Guide d'action pour les proches aidants en FALC

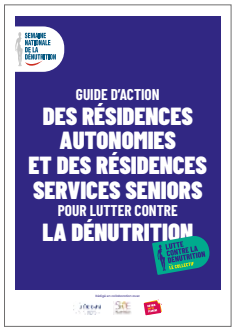
POUR LES RÉSIDENCES AUTONOMIE



Flyer grand public



Affiche officielle de la Semaine de la dénutrition



Guide d'action des résidences autonomie

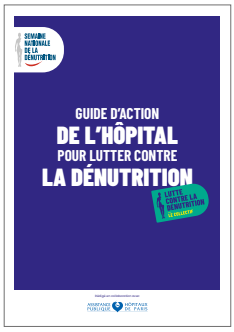


Livret Gourmand EHPAD



Journal de pesée

POUR LES CENTRES HOSPITALIERS



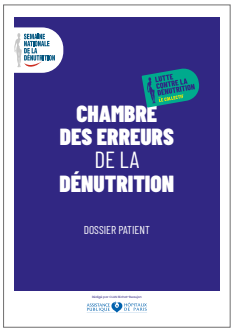
Guide d'action de l'hôpital pour lutter contre la dénutrition



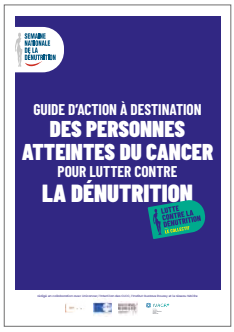
Set de table



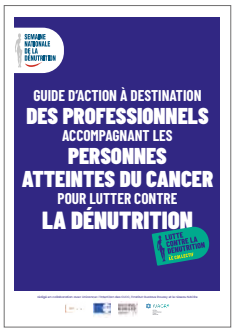
Jeu dé-nutrition



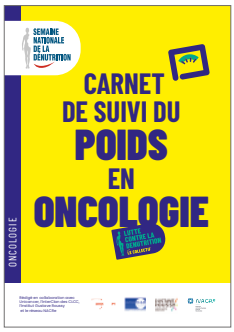
Chambre des erreurs



Guide en oncologie pour les patients



Guide en oncologie pour les professionnels

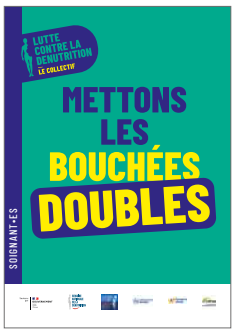


Carnet de suivi du poids

POUR LES IME – FAM



Guide d'action pour les personnes en situation de handicap



Flyer soignants

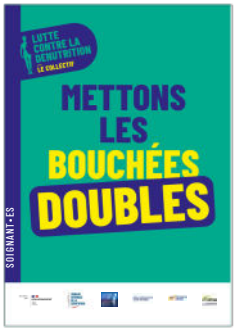


Flyer grand public

POUR LES EHPAD ET LES CCAS



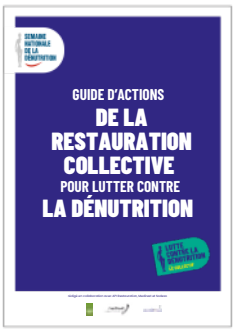
Guide d'action des EHPAD pour lutter contre la dénutrition



Flyer soignants



Flyer grand public



Guide d'action pour la restauration collective



Guide d'action pour les personnes en situation de handicap



Livret Gourmand EHPAD



Poster pour la restauration collective

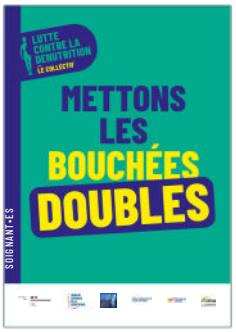


Recettes enrichies



Journal de pesée

MAISONS DE SANTÉ



Flyer soignants



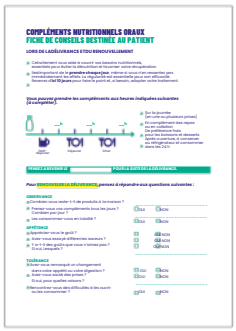
Flyer grand public



Fiche d'aide à la prescription des CNO pour les médecins



Fiche d'aide à la délivrance des CNO pour les pharmacies



Fiche d'aide à la prise des CNO pour les patients

LES IDÉES D'ACTIONS

Le Collectif de lutte contre la dénutrition vous propose une série d'actions innovantes et simples à organiser. Ces idées ont été testées sur d'autres territoires lors des éditions précédentes.

LES ACTIONS POUR LE GRAND PUBLIC

CONFÉRENCES AU SEIN D'UN ÉTABLISSEMENT OU D'UN SERVICE MÉDICO-SOCIAL

QUELQUES ANGLES INTÉRESSANTS

Les idées reçues liées à la dénutrition, les besoins nutritionnels des différents publics, l'impact des Maladies Neuro-Évolutives pour les personnes âgées à domicile, dénutrition et cancer, dénutrition et handicap, la santé bucco-dentaire et la dénutrition, la dénutrition chez les enfants…

SESSIONS DE DÉPISTAGE DE LA DÉNUTRITION

Sensibilisation à la surveillance et au suivi du poids

EXPOSITION

Grâce à l'appui de la Conférence des financeurs et du CPAM de la Nièvre, une exposition sur la prévention de la dénutrition et sur la cuisine du territoire nivernais a également été montée.

ATELIERS DE CUISINE

ORGANISATION D'ATELIERS DE CUISINE ET DE DÉGUSTATION AU SEIN D'UN ÉTABLISSEMENT OU SERVICE MÉDICO-SOCIAL

En lien avec l'hôpital de Beaune, la CPTS Sud Côte d'Or a réalisé des ilots à smoothies enrichis avec des fruits frais et des CNO afin de démystifier l'utilisation des CNO.

ACTIVITÉ LUDIQUE OU JEU

ORGANISATION D'UNE ACTIVITÉ LUDIQUE OU D'UN JEU AUTOUR DE LA DÉNUTRITION

Des concours de handgrip ou des roues de la santé peuvent par exemple être organisés dans les établissements ou les services en compagnie des professionnels.

PRODUCTION DE « MATÉRIEL » DE SENSIBILISATION

LA CPTS SUD CÔTE D'OR A PRODUIT :

Des aimants magnétiques à destination des aidants familiaux et des aidants professionnels pour alerter sur les premiers signaux de dénutrition, un document de conseil pour la prescription des CNO avec une pharmacie, un document sur l'enrichissement de la soupe pour les personnes âgées.

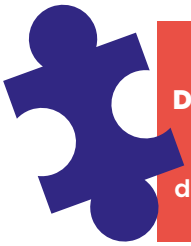
LES ACTIONS POUR LES PROFESSIONNELS



WEBINAIRE / CONFÉRENCES / ATELIERS

La CPTS Centre Essonne a réalisé un webinaire
à destination des libéraux de ville sur l'heure de la pause déjeuner.

La CPTS Pays d'Aubagne et de l'Étoile a organisé la conférence « Dénutrition : comment la combattre en résidence senior » dédiée aux Établissements et Services Médico-Sociaux (ESMS).
Elle a également proposé un atelier de sensibilisation
comprenant un focus sur la dénutrition des patients atteints de Maladies Neuro-Évolutives (MNE).



DES TEMPS LUDIQUES

DESTINÉS À MOBILISER LES PROFESSIONNELS
Des quiz dynamiques, un jeu de piste
ou une course d'orientation dénutrition ,
des sessions de découverte de l'enrichissement
naturel et artificiel.*



DES DISTRIBUTIONS DE FLYERS CHEZ LES ACTEURS DE SANTÉ DU PREMIER RECOURS

Cabinets médicaux, maisons de santé,
professionnels libéraux, officines de pharmacie...



ÉVALUATION DES BESOINS DES PROFESSIONNELS

Avec l'appui de l'association « Mémoire et Santé », la CPTS Centre Essonne a proposé en 2025
une action à destination des aidants professionnels et proches aidants familiaux.
Elle a également lancé un questionnaire de recueil des besoins auprès des professionnels
afin de construire du contenu adapté.

La CPTS Arve et Montagne a diffusé un questionnaire lors d'une soirée pour recueillir
les sujets thématiques que les professionnels souhaitent aborder.

La CPTS Moselle et Madon s'est engagée dans un projet visant à mieux prévenir
et traiter la dénutrition chez les personnes âgées à domicile.
Une grille de repérage de la dénutrition a été créée et les médecins ont bénéficié
d'une formation dédiée à la dénutrition chez la personne âgée, à l'enrichissement des repas
et à la bonne utilisation des Compléments Nutritionnels Oraux (CNO).

*Cf rapport CAPPS à partir de la page 17 :
https://cappsbretagne.fr/wp-content/uploads/2023/07/guide-semaine-lutte-contre-la-denutrition-2022-vf.pdf

LE COLLECTIF DE LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION VOUS OUTILLE POUR AGIR !

ANNEXE : le kit de communication

MODÈLE DE COMMUNIQUÉ POUR LA PRESSE QUOTIDIENNE RÉGIONALE





SIGNATURE DE MAIL



TEXTES POUR NEWSLETTER ET PUBLICATIONS RÉSEAUX SOCIAUX PRÉRÉDIGÉS



VISUELS STANDARDS POUVANT ÊTRE ADAPTÉS AU FORMAT BANNIÈRE

VISUELS STANDARDS POUVANT ÊTRE ADAPTÉS AU FORMAT LINKEDIN



ET DES AFFICHES

DÉNUTRITION

2 millions

de personnes en situation de dénutrition



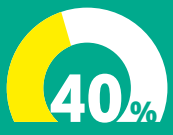
des personnes hospitalisées



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...

S'INFORMER

Le site du Collectif de lutte contre la dénutrition

Ce guide d'action a été réalisé avec le concours des CPTS et des personnes suivantes :

CPTS Pays d'Aubagne et de l'Étoile
CPTS Centre Essonne
CPTS Sud Côte d'Or
CPTS Champigny Sur Marne
CPTS Arve-et-Montagne
CPTS Paris 17
Saïda CHAJAÏ-KAROUMI, diététicienne à Villeneuve

Le Collectif de lutte contre la dénutrition tient à les remercier vivement pour leur aide dans la construction de ce guide.