PROCHES AIDANTS ET AIDES À DOMICILE

LUTTE CONTRE LA DENUTRITION
LE COLLECTIF

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

Soutenu par
GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

L'Assurance Maladie

l'assurance retraite

cnsa
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

# 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 !**

# DÉNUTRITION




**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

**SE FAIRE ACCOMPAGNER**

La plateforme Ma Boussole Aidants

Collectif de lutte contre la dénutrition – 2023 © Laure Lacour