LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

LE COLLECTIF



DÉNUTRITION

TOUT FAIRE POUR L'ÉVITER

FALC

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

Soutenu par GOUVERNEMENT Liberté Égalité Fraternité

SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

manger bouger PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

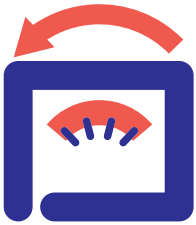
L'Assurance Maladie

l'assurance retraite

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

UNE PERSONNE EST DÉNUTRIE QUAND



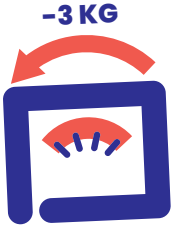
elle perd du poids.



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 ÂGÉE



n'a plus la force de faire les courses



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



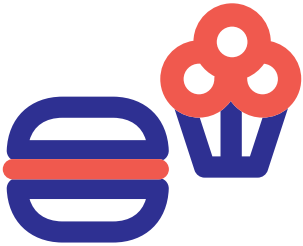
LA DÉNUTRITION AGGRAVE LES MALADIES ET LA DÉPENDANCE.

COMMENT ÉVITER LA DÉNUTRITION ?

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



je peux manger
tout ce que j'aime.



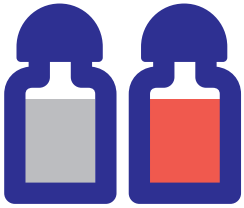
je peux manger
des aliments gras ou sucrés.

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

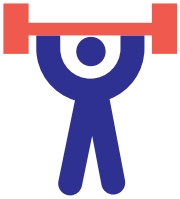
2 • *pour éviter la dénutrition, je dois avoir une activité physique adaptée à ma santé.*



marcher



faire du vélo



faire de la gymnastique

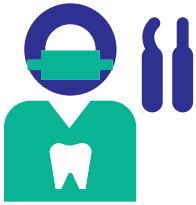


jardiner

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



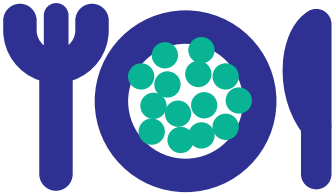
je me brosse les dents tous les jours.



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 peux m'aider à améliorer
mon alimentation.

DÉNUTRITION

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**

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

Collectif de lutte contre la dénutrition – 2023 © Laure Lacour