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

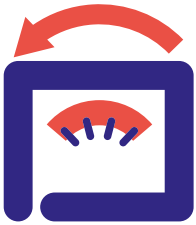
L'Assurance Maladie

l'assurance retraite

cnsa

# LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

## UNE PERSONNE EST DÉNUTRIE QUAND



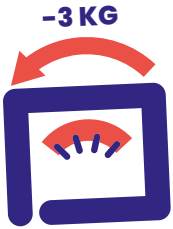
elle perd du poids.



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 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**



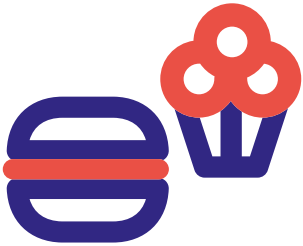
**LA DÉNUTRITION AGGRAVE LES MALADIES ET LA DÉPENDANCE.**

# COMMENT ÉVITER LA DÉNUTRITION ?

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



je peux manger
tout ce que j'aime.



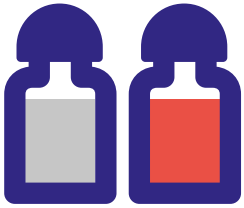
je peux manger
des aliments gras ou sucrés.

## 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

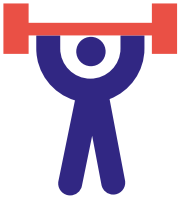
## 2 • *pour éviter la dénutrition, je dois avoir une activité physique adaptée à ma santé.*



marcher



faire du vélo



faire de la gymnastique

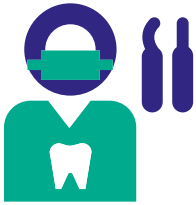


jardiner

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



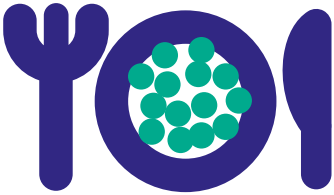
je me brosse les dents tous les jours.



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 Ameli.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

AG2R LA MONDIALE