NON !

VOUS NE COMPTEZ PAS POUR DU BEURRE

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

LE COLLECTIF

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 ?

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**.

LES SIGNES QUI PEUVENT VOUS ALERTER

- Un enfant qui s'arrête de grandir et de prendre du poids.
- 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.

UN SIGNE MAJEUR : LA PERTE RAPIDE DE POIDS.

DEMANDEZ À ÊTRE PESÉ RÉGULIÈREMENT LORS DE VOS CONSULTATIONS MÉDICALES.

SI VOUS PERDEZ PLUS DE 3KG, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !

COMMENT LA PRÉVENIR ?

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

BIEN S'ALIMENTER

- 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).
- 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.

COMMENT ON Y RÉPOND ?

EN REPRENANT DES FORCES…

Il est conseillé d'enrichir son alimentation et les plats habituels avec des aliments riches en protéines et en énergie.

EN DEMANDANT CONSEIL…

Vous pouvez consulter un diététicien qui va vous aider à adapter votre alimentation.

EN CONSULTANT VOTRE MÉDECIN TRAITANT OU D'AUTRES PROFESSIONNELS DE SANTÉ…

Le médecin peut prescrire des compléments nutritionnels oraux riches en énergie et en protéines à prendre en plus des repas.

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 VOUS POSEZ DES QUESTIONS ?

Trouvez vite en quelques clics les réponses à vos interrogations...

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

Collectif de lutte contre la dénutrition – 2023 © Laure Lacour

AG2R LA MONDIALE