SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

GUIDE D'ACTION DE LA RESTAURATION COLLECTIVE POUR LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF

rédigé en collaboration avec API Restauration, Medirest et Sodexo

LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La dénutrition est une **MALADIE** qui touche l'ensemble de la population, de l'enfant à la personne âgée. Plus de **2 MILLIONS DE FRANÇAIS** sont atteints de dénutrition.

La dénutrition est une maladie due à la **FONTE DU MUSCLE** qui n'a plus assez d'apport énergétique et n'est pas assez sollicité.

UNE PERTE DE POIDS INVOLONTAIRE DE PLUS 3KG

LES SIGNES CRITIQUES

UNE AUGMENTATION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

LES SIGNES QUI PEUVENT VOUS ALERTER

- Une personne qui ne finit régulièrement pas son assiette.
- Une personne qui refuse de s'alimenter.
- Une personne qui sort de table fréquemment.
- Une personne qui arrive en retard ou se lève avant la fin du repas.
- Une personne qui trie fréquemment son assiette.
- Une personne qui ne mange que l'entrée ou le dessert.
- Une personne qui « picore » dans son assiette.

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

- 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, RÉGULIÈRE ET ADAPTÉE

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

MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE DENTAIRE

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

QU'EST-CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE EN TANT QUE PROFESSIONNEL DE LA RESTAURATION COLLECTIVE ?

Vous avez un rôle clé pour prévenir et traiter la dénutrition. Vous êtes la personne qui est en première ligne pour lui redonner l'appétit et le plaisir de manger via son alimentation.

Dans ce guide, nous vous proposons différentes actions pour lutter contre la dénutrition tout au long de l'année et lors de la Semaine Nationale de la Dénutrition.

ACTION 1

Dans ce guide, vous trouverez un poster en format A1 (possible de l'imprimer également en A3) à afficher dans les cuisines et les salles de restauration indiquant les gestes et conduites à suivre afin de prévenir efficacement et quotidiennement la dénutrition.

ACTION 2

Dans le cas où certains de vos usagers sont atteints de dénutrition, nous vous proposons une fiche sur l'enrichissement naturel des plats et les recommandations en termes d'apport protéiné dans un repas.

SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

PARTICIPEZ À L'OPÉRATION CUISINES OUVERTES QUI PLACE LES EHPAD AU CENTRE DE LA SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

SON OBJECTIF ?

Valoriser les métiers de la restauration qui sont au cœur de la vie des établissements et impliquer les équipes, les résidents et les familles dans une action spécifique du 12 au 19 novembre !

Que vous soyez davantage adepte de recettes salées ou plutôt sucrées, il y en a pour tous les goûts au sein de l'opération Cuisines Ouvertes en Ehpad.

DEUX CONCOURS, UNE METHODE !

- **Organisez un temps d'échange avec les équipes et les résidents.**
- **Inscrivez-vous sur : https://formulaire.luttecontreladenutrition.fr.**
- **Convenez d'une recette à réaliser (retrouvez des exemples sur le site du Collectif).**
- **Réalisez cette recette entre le 12 et le 19 novembre.**
- **Prenez une photo de votre réalisation.**
- **Postez-la avec la recette que vous avez suivie sur le réseau social de votre choix (Twitter, Facebook, LinkedIn) en taguant le Collectif de lutte contre la dénutrition et avec le hashtag #CuisinesOuvertes2024.**
- **Remplissez le formulaire qui vous sera envoyé. Rendez-vous pour l'annonce des gagnants !**
- **Toutes les informations sont disponibles sur le site http://www.luttecontreladenutrition.fr**

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

Le Collectif de lutte contre la dénutrition (CLD) a été créé en 2016. L'association a pour objet de sensibiliser et d'informer l'ensemble de la population sur le dépistage et la prise en charge de la dénutrition, une maladie silencieuse touchant plus de 2 millions de personnes en France (enfants, adultes et personnes âgées).

À la suite des propositions du CLD pour l'élaboration du Plan Nationale Nutrition Santé (PNNS) 2019-2023, le gouvernement a décidé en 2020 de la création d'une Semaine nationale de la dénutrition. La cinquième édition de cette Semaine se tient du 12 au 19 novembre 2024. Elle a pour principal objectif l'amélioration de la connaissance de cette pathologie et ciblera l'ensemble de la population, grand public et professionnels de santé et du secteur médico-social, partout en France.

La Semaine Nationale de la dénutrition permet à l'ensemble des acteurs du secteur médico-social, sanitaire et associatif d'inscrire leur action sur le formulaire d'inscription afin de se faire labelliser et de commander des kits de communication fournis gratuitement. L'action figure ensuite sur la carte interactive de la Semaine qui recense l'ensemble des actions conduites sur tout le territoire français.