



Soutenu  
par



# La dénutrition, tous concernés, tous mobilisés !





## LES SIGNAUX D'ALERTE

On est dénutri quand on ne mange pas assez par rapport à ses besoins, parfois même sans s'en apercevoir. On perd du poids, des muscles et de la force.

- **Une personnes âgée** qui n'a plus la force ou l'envie de faire les courses et la cuisine.
- **Un malade traité pour un cancer**, qui a perdu l'appétit ou qui des nausées
- **Un enfant** qui ne grossit ni ne grandit plus.
- **Une personne** qui a du mal à mâcher ou à avaler.
- **Un réfrigérateur** vide ou des restes qui s'accumulent.
- **La prise de moins de trois repas par jour** et/ou une assiette non terminée.
- **Des vêtements** qui "flottent" ou des crans de ceinture resserrés.



## DES CONSEILS POUR PRÉVENIR LA DÉNUTRITION



### Bien s'alimenter

- Se faire plaisir avec **3 repas/jour** et pourquoi pas un goûter
- Votre alimentation peut comprendre des **aliments riches** (fromage, charcuterie, gâteaux).
- **Manger des protéines tous les jours** (viande, œufs, poissons et produits laitiers, légumineuses).
- **Rehausser le goût des plats** avec des épices, aromates, condiments.
- **Varier le contenu** et les couleurs dans l'assiette. Le repas, c'est un moment convivial, partagez-le.





## POURQUOI EST-CE GRAVE ?

- **Affaiblissement** de l'immunité avec risque d'infection.
- **Affaiblissement physique** : perte de force, difficultés à la marche, chutes, fractures...
- **Baisse du moral**, dépression.
- **Aggravation** des maladies chroniques et de la dépendance.



## SURVEILLER SON POIDS

**Si vous perdez plus de 3 kg,** parlez-en à votre médecin.

**Demandez à être pesé régulièrement** lors de vos consultations médicales.

**Professionnels de santé :** pesez et renseignez le dossier médical avec le poids.



## Activité régulière et hygiène dentaire

• **Avoir une activité régulière** : marcher, jardiner, monter/descendre les escaliers, promener son chien...  
**Pensez aux activités physiques adaptées.**

• **Maintenir une bonne hygiène de la bouche et des dents** au quotidien pour s'alimenter avec plaisir. Consultez votre dentiste 1 ou 2 fois/an.

### Si cela ne suffit pas ?

- **Enrichir son alimentation** : enrichir les plats habituels avec du fromage râpé, des œufs, de la matière grasse (crème, beurre ou huile)...
- Vous pouvez **consulter un.e diététicien.ne** qui va vous aider à **adapter votre alimentation.**
- Le médecin peut vous prescrire **des compléments nutritionnels** oraux **riches en énergie et en protéines** à prendre en plus des repas.





# QUATRE IDÉES FAUSSES SUR LA DÉNUTRITION



**LA DÉNUTRITION  
TOUCHE UNIQUEMENT  
LES PERSONNES ÂGÉES**

Perdre du poids involontairement n'est pas normal quel que soit l'âge. Chez les personnes âgées, cela favorise les chutes, la perte d'autonomie et les hospitalisations. La dénutrition peut aussi toucher les adultes, en cas de problème de santé grave.



**LA DÉNUTRITION  
EST INCOMPATIBLE  
AVEC TOUTE ACTIVITÉ  
PHYSIQUE**

Au contraire ! L'activité physique adaptée et l'alimentation limitent la fonte musculaire, favorisent la guérison et accélèrent la convalescence.



**LES PERSONNES  
ÂGÉES ONT BESOIN DE  
MANGER MOINS  
DE VIANDE**

Les personnes âgées ont besoin de manger davantage de protéines pour garder leurs muscles et leur forme. Une portion de viande, œuf ou poisson deux fois par jour est recommandée.



**LES RÉGIMES AVEC  
RESTRICTIONS EN SEL,  
SUCRE ET GRAISSES  
DOIVENT TOUJOURS  
ÊTRE RESPECTÉS**

En cas de perte d'appétit et de perte de poids, une personne malade peut élargir son alimentation pour éviter la dénutrition. Parlez-en à votre médecin pour adapter ou suspendre votre régime habituel.



Retrouvez les informations sur la  
dénutrition sur le site du Collectif de  
lutte contre la dénutrition :  
[luttecontreladenutrition.fr](http://luttecontreladenutrition.fr)

L'organisation de  
la semaine de la  
dénutrition est  
soutenue par



AG2R LA MONDIALE

GRUPE  
vyv