

# La dénutrition, c'est quoi ?



## GÉNÉRALITÉS

On parle de dénutrition quand un malade ou une personne fragile a des **apports alimentaires insuffisants par rapport à ses besoins** conduisant à une perte de poids involontaire.

La dénutrition touche **4 à 10%** des personnes âgées vivant à domicile.

Les conséquences peuvent être :

- Des infections
- Un risque plus élevé de chutes
- Des plaies qui ne cicatrisent pas
- Un retentissement psychique
- Une fonte de la masse musculaire

## POINTS D'ATTENTION

Ce qui doit retenir votre attention :



Une perte d'autonomie de la personne (capacité à faire ses courses, capacité à se faire à manger, capacité à manger seule, etc...).



Des quantités d'aliments disponibles insuffisantes (réfrigérateur et/ou placards vides ou remplis de produits périmés, non respect des dates limites de consommation, etc..).



Un isolement social.



Le manque d'équipements fonctionnels pour cuisiner ou faire réchauffer des plats (plaque de cuisson, four, micro-ondes, etc..).



Des revenus insuffisants.

# Conseils de prévention



## VEILLEZ À UNE BONNE HYDRATATION.

Environ 1,5 L d'eau par jour sont recommandés. Une bonne hydratation facilite le transit et contribue à rester en forme. Si vous avez des difficultés à boire de l'eau, variez les sources de liquide : thé, tisane, café, jus de fruits, eau gazeuse, aromatisée, lait, bouillon, etc...



## VEILLEZ À UNE BONNE ALIMENTATION.

Mangez varié, aucun aliment n'est interdit, équilibrez vos repas sur une semaine. A chaque repas : un légume, des céréales (pain, pâtes, riz...), une source de protéines (animale ou végétale), un peu de matières grasses (huile, beurre), un fruit et un produit laitier ! Le bon rythme : 3 repas et une collation.



## MAINTENEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Variée et adaptée à vos capacités et qui vous plaît ! 30 minutes d'activité par jour sont recommandées (jardinage, marche, vélo, danse...). Profitez du beau temps pour sortir dès que possible !



## PRENEZ SOIN DE VOTRE BOUCHE.

Votre bouche est essentielle pour bien manger. Veillez à vous brosser les dents deux fois par jour et à bien nettoyer votre appareil si vous en avez un. Si votre appareil vous fait mal ou s'il n'est plus adapté, n'hésitez pas à en parler à votre dentiste.



## SURVEILLEZ VOTRE POIDS

Toute perte de poids est à prendre en considération. Si vous devez resserrer votre ceinture, si vous flottez dans vos vêtements, parlez-en autour de vous et prévenez votre médecin !



## CAS PARTICULIERS DES RÉGIMES.

Sans sucre, sans sel, anti-cholestérol... : si votre ou vos régimes alimentaires vous imposent trop de contraintes, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

**MANGER DOIT RESTER UN PLAISIR...**