


La dénutrition : qu'est-ce que c'est ?


La dénutrition est **UNE MALADIE**.

Vous êtes dénutri lorsque **VOS BESOINS NE SONT PAS COUVERTS** par votre alimentation.



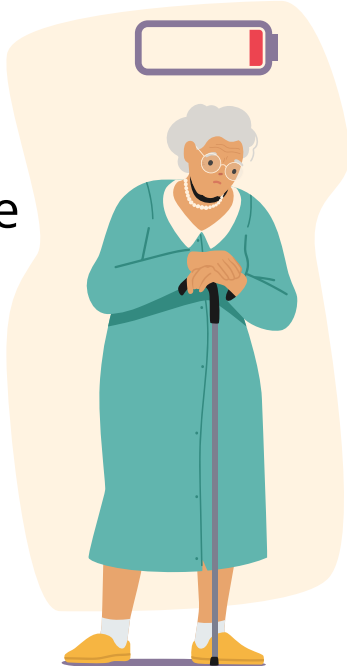
Vous perdez du poids

Vous perdez du muscle



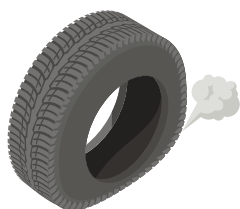
Vous êtes fatigué

Vous perdez de la force

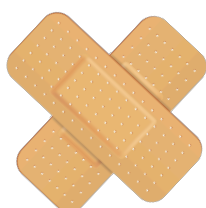


Les conséquences de la dénutrition sont multiples :

Sensation d'être à plat



Plaie qui ne cicatrise pas



Chutes à répétition



Infections en chaîne



COMMENT ADAPTER MON ALIMENTATION FACE A LA DENUTRITION ?

Je mange **suffisamment** et avec plaisir

3 repas & au moins **1 collation**



Je peux manger tout ce que j'aime, même des aliments gras et sucrés.



Si je n'arrive pas à finir mon produit laitier ou mon dessert, je le consomme un peu plus tard !

Je consomme des **aliments riches** en **PROTEINES** et en **ENERGIE**

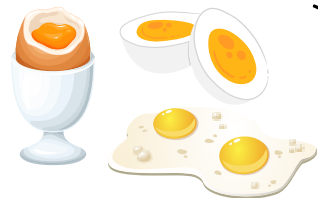
A chaque repas, je mange au moins un aliment riche en **PROTEINES**.



J'ajoute du **fromage**, de la **crème** ou de la **poudre de lait** dans ma soupe ou ma purée.

Le soir, une soupe et une tomate, ça ne suffit pas !

Je peux manger des **œufs** sous toutes leurs formes.

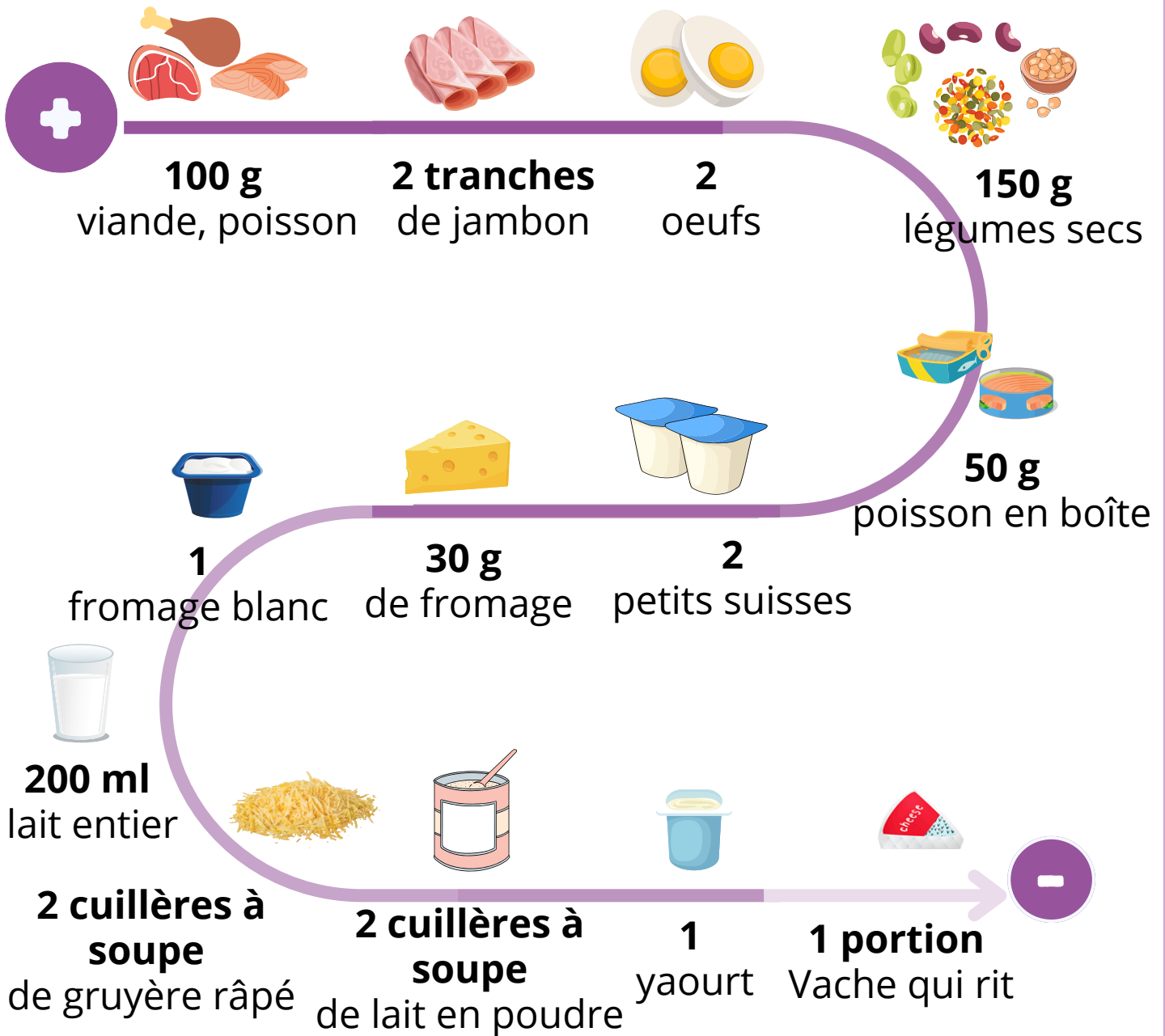


Je consomme des **produits laitiers** à chaque repas et/ou collations.

Les plus riches en **protéines** : les petits suisses, le fromage blanc ou l'emmental !



LES ALIMENTS RICHES EN PROTEINES



LES ALIMENTS RICHES EN ENERGIE

➤ **Matières grasses**



Crème fraîche



Huile



Beurre

➤ **Produits sucrés**



Confiture



Miel



Sucre

Mon médecin peut me prescrire des **compléments nutritionnels oraux (CNO)**



Si mon alimentation ne suffit pas et/ou si je continue à perdre du poids.



A consommer à distance d'un repas (2h environ)



Il existe de multiples formes, goûts et textures. Pour éviter la lassitude, je demande conseil à mon pharmacien.



+ CNO

A consommer en plus et pas à la place des repas

Je maintiens une **activité physique régulière**

30 minutes d'activité physique par jour, selon mes envies et mes capacités pour **préserver mes muscles**



Aller me promener



Faire des exercices



Jardiner

