

Comment lutter contre la dénutrition ?

La dénutrition est **UNE MALADIE**.

Je suis dénutri.e lorsque **MES BESOINS NE SONT PAS COUVERTS** par mon alimentation.

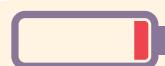


Je perds du poids

Je perds du muscle



Je suis fatigué.e



Je perds de la force



Les conséquences de la dénutrition sont multiples :

Sensation d'être à plat



Plaie qui ne cicatrice pas



Chutes à répétition



Infections en chaîne



Pour lutter contre la dénutrition, il faut bien s'alimenter et se faire plaisir !



MON ALIMENTATION POUR LUTTER CONTRE LA DENUTRITION

Je mange **suffisamment** et **avec plaisir**



Je peux manger tout ce que j'aime, même des aliments gras et sucrés.
Il n'y a pas d'aliment interdit.

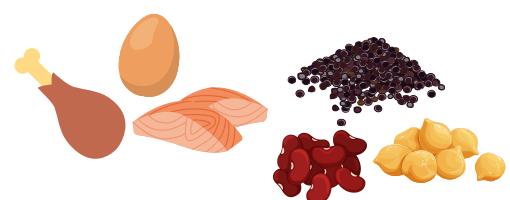
Si je n'arrive pas à finir mon produit laitier ou mon dessert, **je demande à le consommer un peu plus tard.**



En soirée ou dans la nuit, **je peux demander une collation.**

Je consomme en priorité les aliments riches en **protéines et en énergie**

A chaque repas, je privilégie les aliments riches en **protéines** : viande, poisson, œufs ou légumes secs.



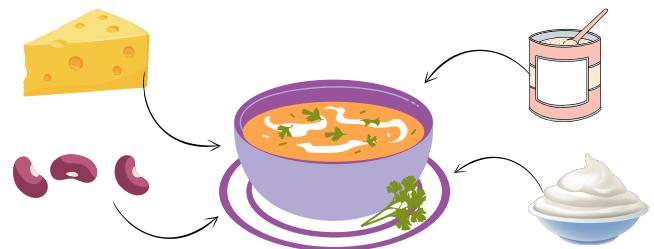
Je consomme des **produits laitiers** à chaque repas et/ou collations.



Sans oublier **le petit-déjeuner**

Mon alimentation est **enrichie**

L'équipe complète mes plats avec **plus de protéines et de calories**.



Si nécessaire, elle me propose des **crèmes enrichies** ou des **compléments nutritionnels** en dessert et/ou collation.



Grâce aux adaptations de mon alimentation, je peux :



stabiliser mon poids



préserver ma force



retrouver de l'énergie

AUTRES CONSEILS DE PRÉVENTION

Je bouge suffisamment



Au quotidien, le plus souvent possible.
Selon mes capacités, je marche et je
me lève régulièrement.

Même quelques pas
sont bénéfiques !

Je prends soin de ma bouche



Je me brosse les dents deux fois par jour.
Si mon appareil me gène, j'en parle à
l'équipe soignante pour faire un bilan
chez le dentiste.

Je m'hydrate



Même si je n'ai pas soif, je
bois régulièrement tout au
long de la journée.

