

# Je suis dénutri.e

La dénutrition est **UNE MALADIE**.

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



Je perds du poids

Je suis fatigué.e

Je perds du muscle



Je perds 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**



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



# 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**

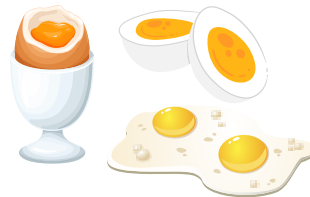
A chaque repas, je mange au moins un aliment riche en **PROTEINES** : viande, poisson, œufs ou légumes secs.



Dans ma soupe ou ma purée, j'ajoute :

- du **fromage** et/ou de la **poudre de lait**
- de la **crème** et/ou du **beurre**.

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



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



Sans oublier le **petit-déjeuner**

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



Avec miel, sucre ou confiture



# MA LISTE DE COURSES ANTI-DENUTRITION

En orange : aliments riches en énergie

En violet : aliments riches en protéines

## Produits frais

- ☐ **Beurre/ crème fraîche**
- ☐ **Lait entier**
- ☐ **Laitages** (*fromage blanc, yaourt, petits suisses, faisselle*)
- ☐ **Fromages** (*comté, parmesan, camembert, fromage fondu, emmental râpé*)
- ☐ **Œufs**
- ☐ **Rillettes / Pâté**
- ☐ **Jambon blanc**
- ☐ **Lardons**

## Epicerie Salée

- ☐ **Poissons en conserve** (*sardine, thon, maquereau*)
- ☐ **Légumes secs** (*y compris conserves ou bocaux : lentilles, pois cassés, haricots rouges/blancs, pois chiches, flageolets*)
- ☐ **Huiles** (*colza, olive, noix*)
- ☐ **Croûtons**
- ☐ **Biscottes**

## Epicerie Sucrée

- ☐ **Poudre de lait entier type Régilait**
- ☐ **Lait concentré entier**
- ☐ **Miel, confiture, chocolat, crème de marron**
- ☐ **Compote**
- ☐ **Fruits à coque** (*y compris en poudres ou purées : noix, amandes, noisettes, pistache*)
- ☐ **Fruits secs** (*abricot, pruneau, figue, raisin*)



## Je consulte un.e **diététicien.ne**



Spécialiste de l'alimentation, il m'aide à retrouver l'appétit, l'énergie et le plaisir de manger grâce à des conseils simples et personnalisés.

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

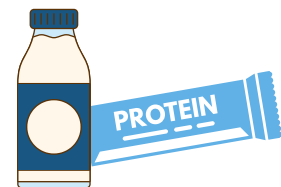


Si mon alimentation ne suffit pas et/ou si je continue à perdre du poids.

Il existe de multiples formes et goûts.  
*Je demande conseil à mon pharmacien.*



Prêts à l'emploi  
(boissons, crèmes, jus, etc.)



A intégrer dans vos recettes  
(boissons neutres,  
poudres de protéines)

→ A consommer à distance d'un repas (2h environ), en plus et non à la place des repas.

## Je consulte mon **dentiste**



Une fois par an,  
ou plus, si j'ai des  
douleurs ou des  
difficultés pour manger.

## J'ai une **activité physique régulière**

**30 minutes** par jour



Je marche



Je me lève  
régulièrement