

Je suis dénutri.e

La dénutrition est **UNE MALADIE**.

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

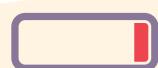


Je perds du poids

Je perds du muscle



Je suis fatigué.e

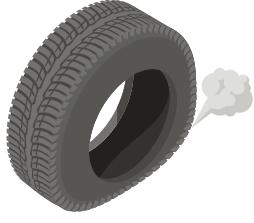


Je perds de la force



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 !



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**

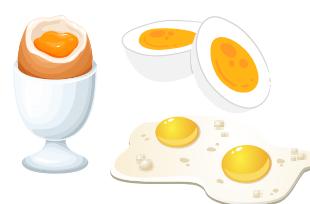
A chaque repas, je mange au moins un aliment riche en **PROTEINES** : **viande, poisson, œufs ou légumes secs.**



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)



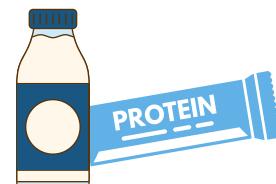
Si mon alimentation ne suffit pas et/ou si je continue à perdre du poids.

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