

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

—
**PRÉSENTATION DE LA SEMAINE
NATIONALE DE LA DENUTRITION**



**SEMAINE
NATIONALE
DE LA
DÉNUTRITION**



Les enjeux nutritionnels ?

Enfants

Grandir

Adolescents

Résister à la malbouffe

Adultes jeunes

Prévenir les maladies de surcharge et le cancer

Adultes vieux

Prévenir la dénutrition

Les personnes dépendantes

Traiter la dénutrition



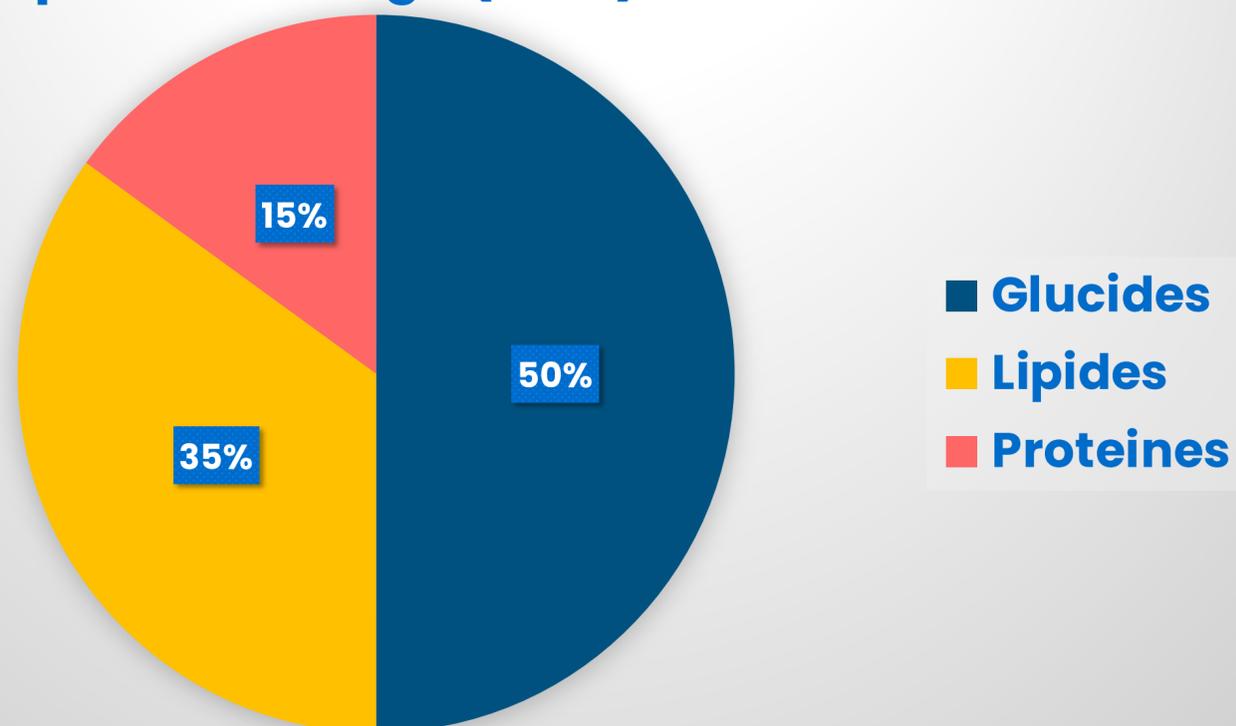


Pourquoi faut-il manger ?

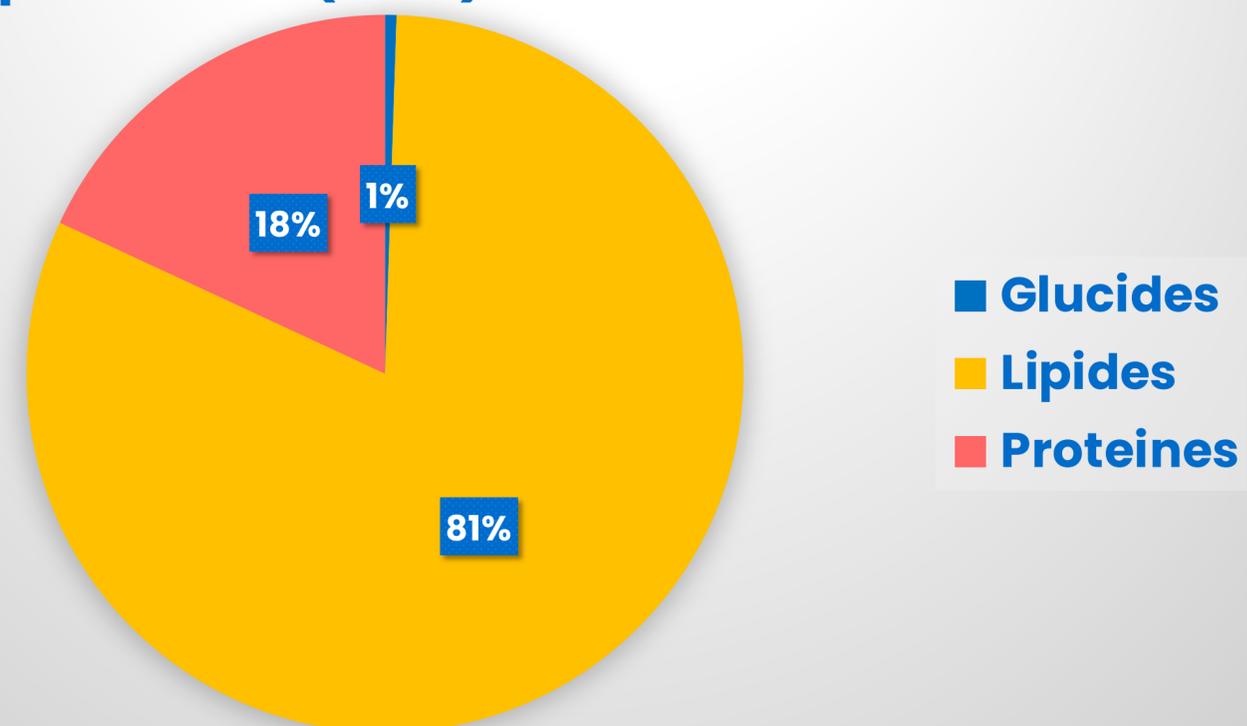


Ce que l'on mange, ce que l'on est

Ce que l'on mange (kcal)



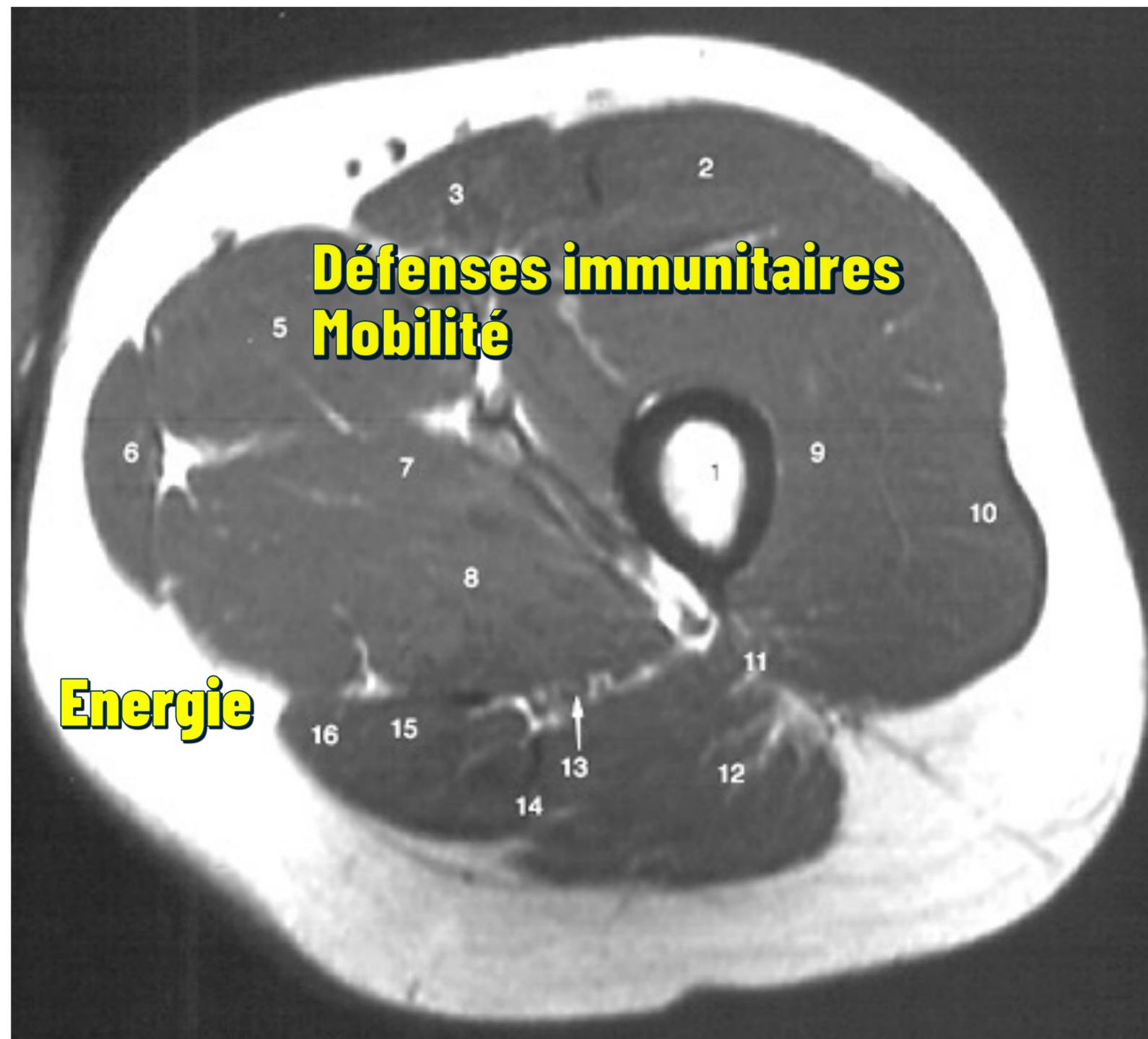
Ce que l'on est (kcal)



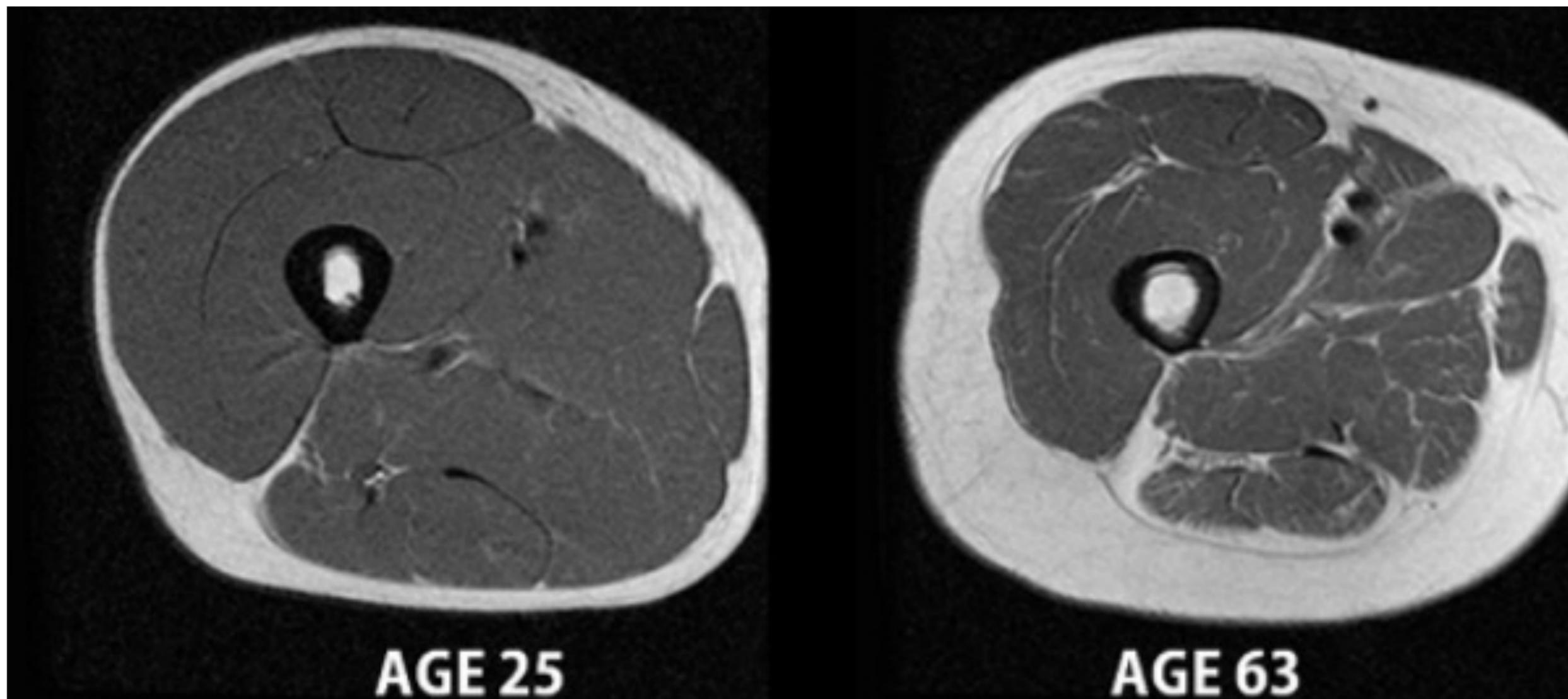
Les réserves ?



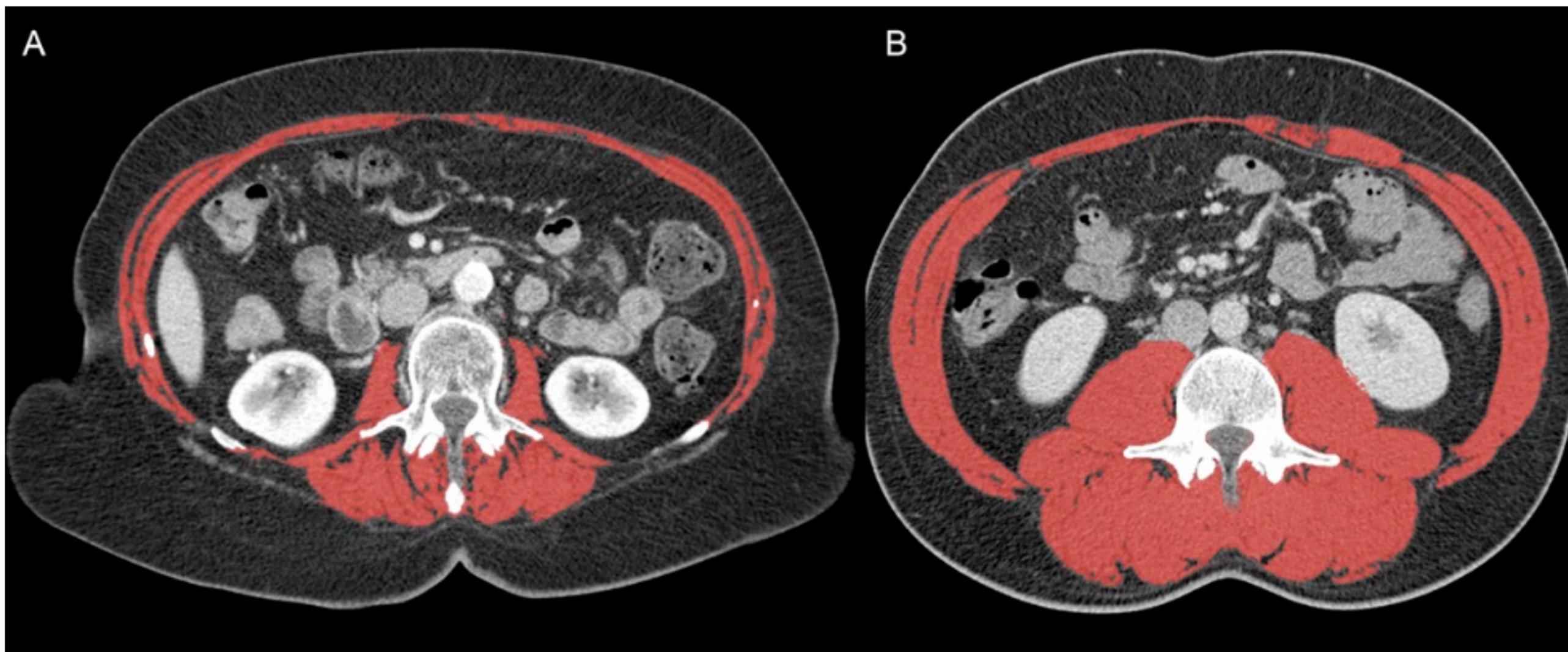
Ce qu'il faut comprendre



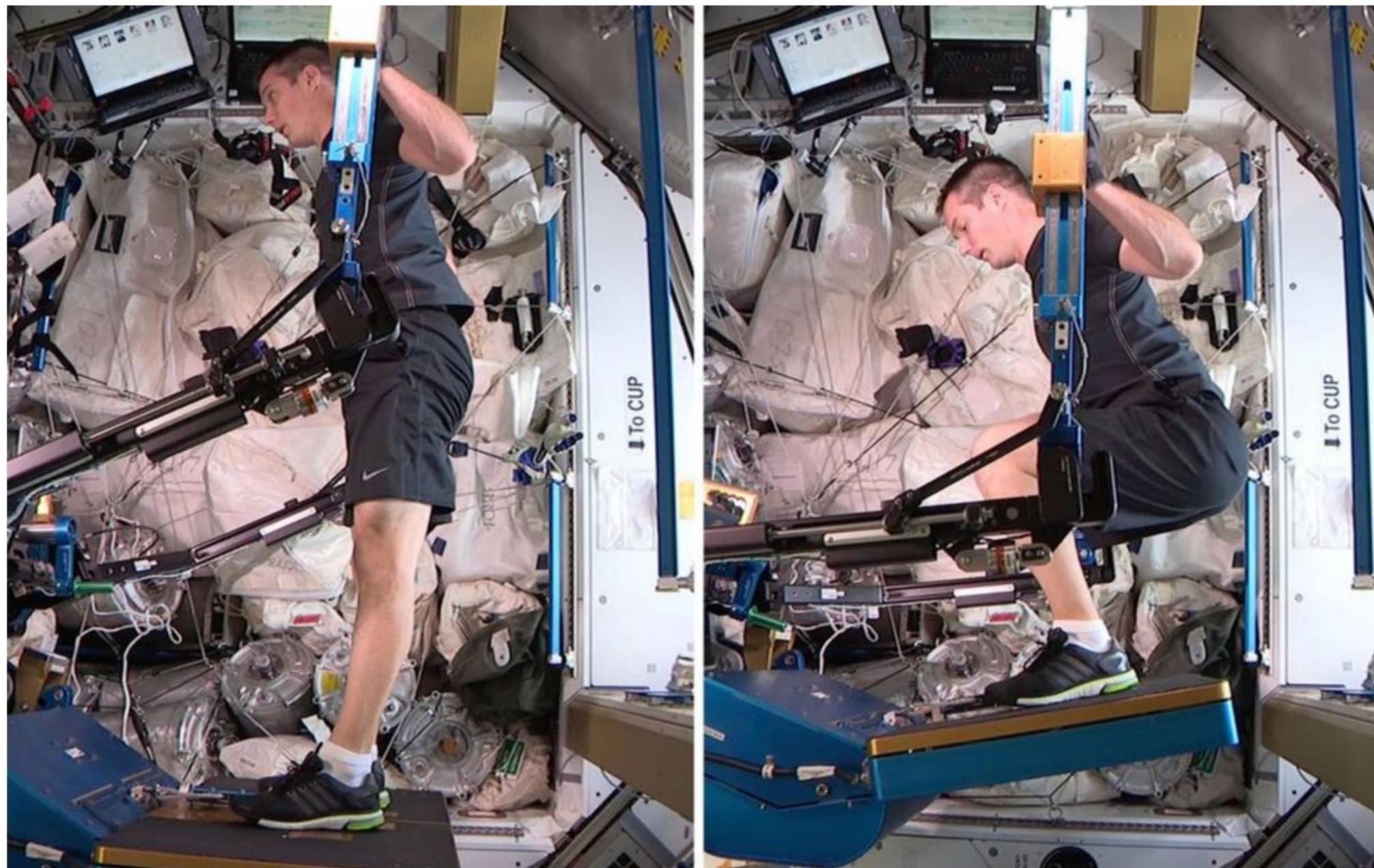
Avec l'âge...



Même chez l'obèse !



Un muscle qui ne travaille pas est un muscle qui fond



Thomas Pesquet en pleine séance de musculation dans la Station spatiale. ESA

Comment prendre du muscle ?



Prévalence de la dénutrition chez les personnes âgées

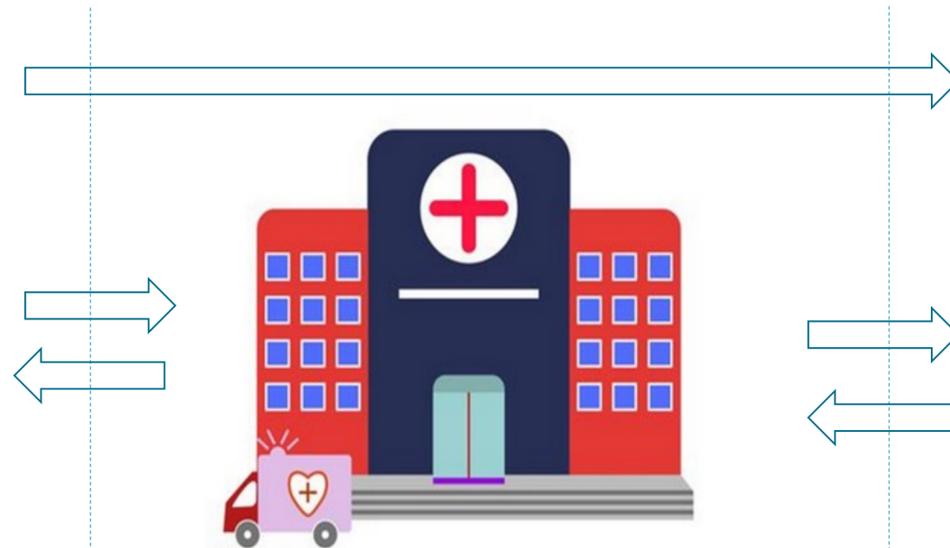
Dépendance = ↑↑ risque de dénutrition



5 à 10 %

Si aides professionnelles

25 %



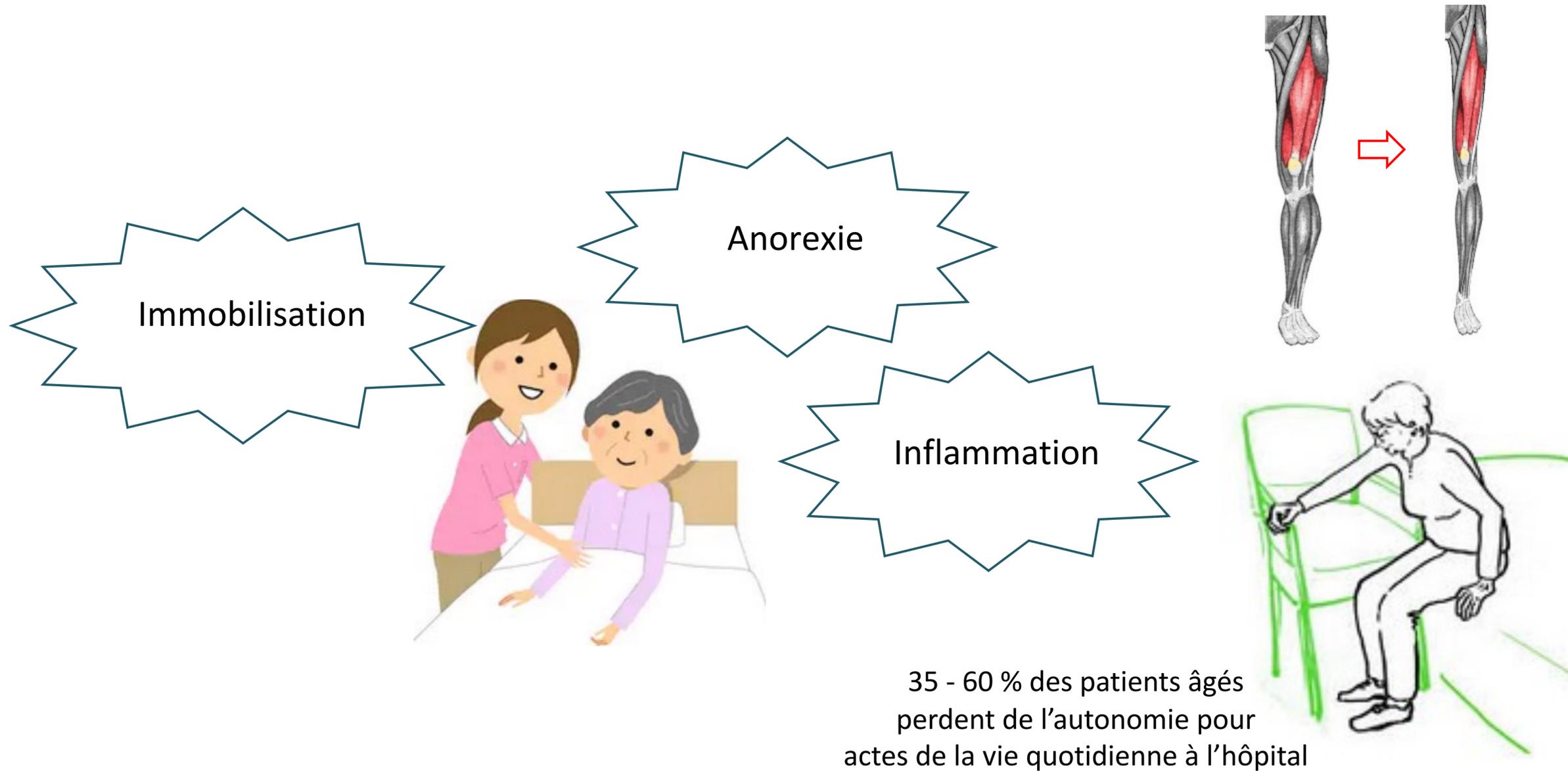
35 - 60 %



35 %

Pathologies aiguës et chroniques

↑↑ Risque de Dénutrition
↑↑ Risque de Dépendance

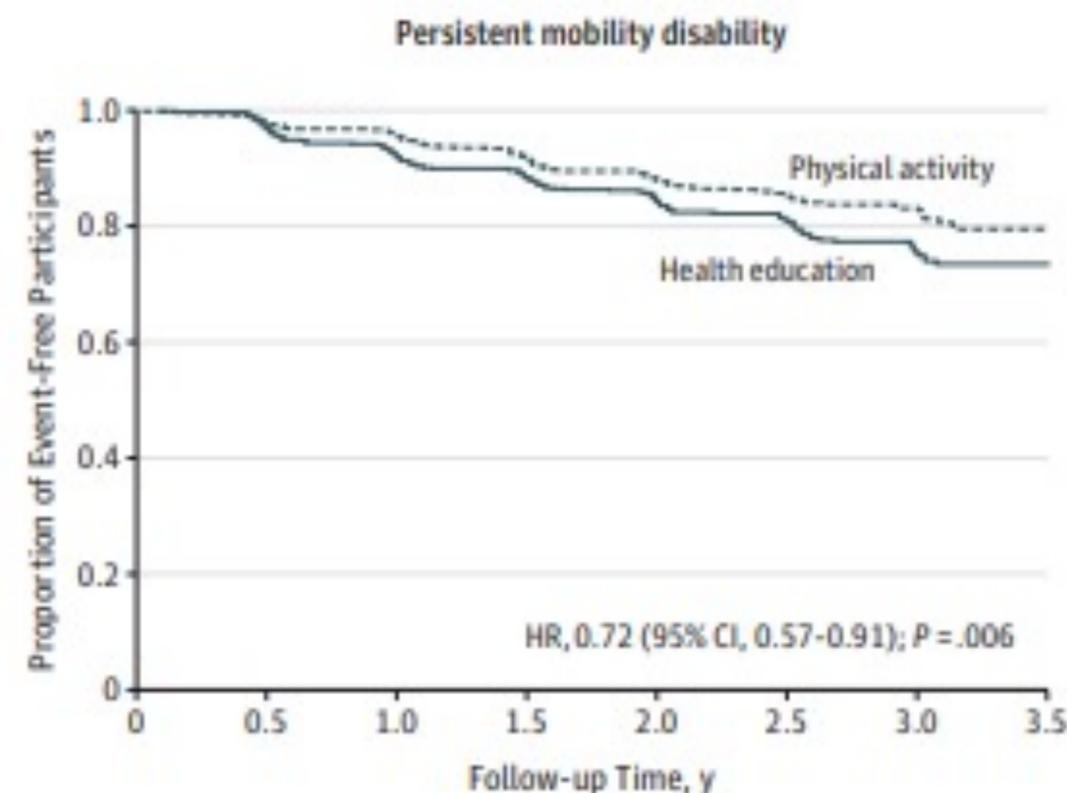
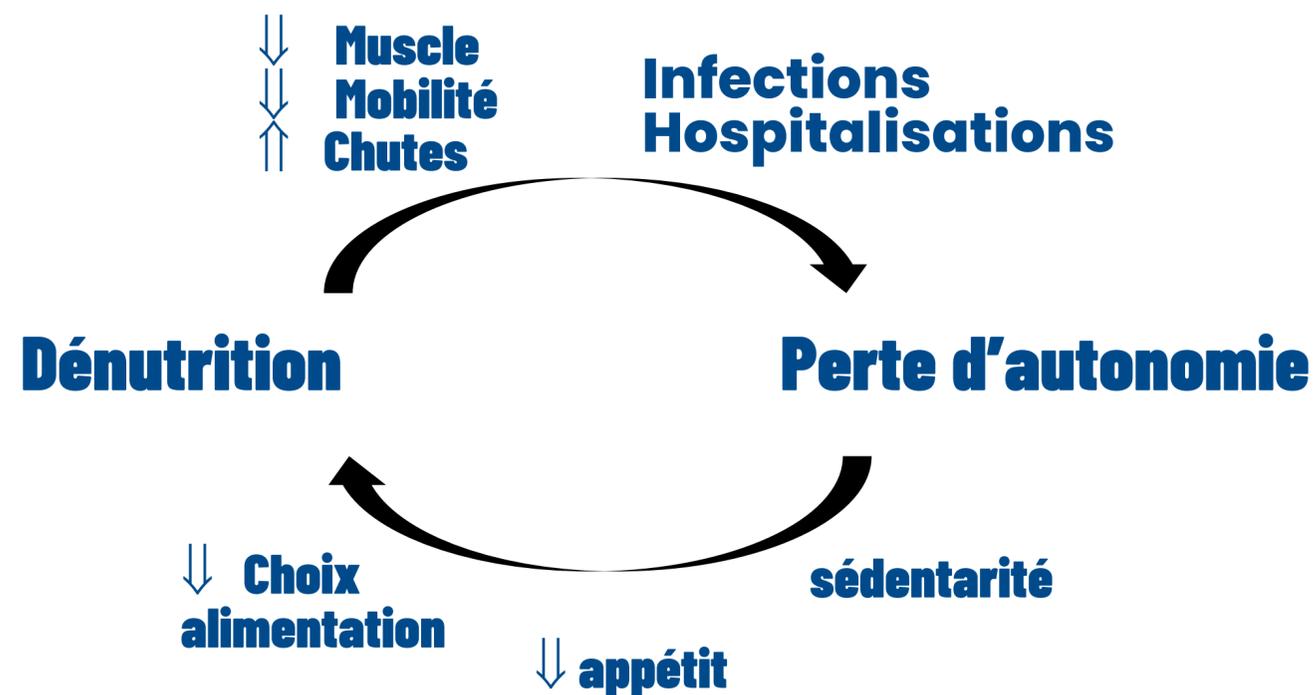




Nutrition et Activité Physique Adaptée (APA) dans la prévention de la perte d'autonomie

Prévention des troubles de la mobilité par l'activité physique adaptée

Sujets :1635, randomisés en 2 groupes
Intervention : marcher 150 min/semaine + renforcement musculaire, assouplissement
2 séances/sem en centre et 3 à 4 fois/sem à domicile
Critère de jugement : incapacité à marcher 400 m en 15 min, sans s'asseoir, sans aide



Cordes T, Exp Gerontology, 2021

Efficacité

de la prise en charge nutritionnelle orale chez les personnes âgées

- Résultats
 - ↑ Poids
 - ↓ Complications
 - ↓ Hospitalisations et réadmissions à l'hôpital

Objectif :	30-40 kcal/kg/j et 1,2 – 1,5 g prot/kg/j + 400 kcal/j et 30 g prot/j en plus des repas
------------	---

*Milne AC, Cochrane 2009 ; Cawood, Aging Res Rev 2012 ;
Stratton RJ, Aging Res Rev 2013; Avenell A, Cochrane 2016 ;
Seguy D, Clin Nutr 2020, Pratt KJ BMJ 2020*



**LUTTE
CONTRE LA
DENUTRITION**
LE COLLECTIF

LA SEMAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION 2023



La Semaine Nationale de la Dénutrition 2023

Une semaine d'actions dans toute la France avec les acteurs associatifs, du médico-social et du sanitaire pour lutter contre la dénutrition

Quand ? → 7 au 14 Novembre

Où ? → Dans toute la France



Pour s'inscrire :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION
Sur le site
luttecontreladenutrition.fr

→ Avec le soutien :



Soutenu par





La Semaine Nationale de la Dénutrition 2023

Pour s'inscrire :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Sur le site
luttecontreladenutrition.fr

Pour qui ?

➔ Plus de **2000 participants** du secteur associatif, médical, social, ...



Entreprise



Association



Professionnels de santé



Etablissement médico social et de santé



Etablissement d'hébergement ...

Quelles actions ?

➔ Plus de **15 000 actions** en 2022



Dépistage



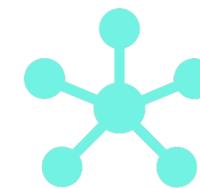
Actions culinaires



Formations



Sensibilisation



Communication



Action pendant les repas ...



La Semaine Nationale de la Dénutrition 2023

Pour s'inscrire :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION
Sur le site
luttecontreladenutrition.fr

Une semaine d'actions dans toute la France avec les acteurs associatifs, du médico-social et du sanitaire pour lutter contre la dénutrition

Pourquoi s'engager ?

- ➔ Pour combattre une maladie qui touche plus de 2 millions de personnes en France
- ➔ Pour se mobiliser aux côtés d'un vaste réseau de plus de 2000 acteurs
- ➔ Pour se former sur un sujet qui peut toucher toutes les tranches de la population
- ➔ Pour participer à la prise de conscience générale des enjeux de la dénutrition qui concernent toute la population, des familles, des proches et des malades.



La Semaine Nationale de la Dénutrition 2023

Pour s'inscrire :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION
Sur le site
luttecontreladenutrition.fr

Une semaine d'actions dans toute la France avec les acteurs associatifs, du médico-social et du sanitaire pour lutter contre la dénutrition

De nouveaux outils pour mieux vous accompagner

- ➔ **Un kit de communication**, remis à jour en 2023 avec des affiches, flyers, kakémonos et un outil d'autodiagnostic
- ➔ **Des guides d'actions** dédiés à votre secteur
En 2023 : Guide d'Action pour les professionnels du domicile, du handicap et en Ehpad
- ➔ **Une plateforme de ressources et un moteur de recherche précis et spécialisé** pour trouver les ressources dont VOUS avez besoin (Académie de la Dénutrition)
- ➔ **Et toutes les ressources que le Collectif peut vous fournir pour que vous construisiez vous-même vos outils !**



**LUTTE
CONTRE LA
DENUTRITION**
LE COLLECTIF

LES NOUVEAUX OUTILS 2023

ET LA NOUVELLE IDENTITÉ

Le kit de communication que
vous allez recevoir gratuitement
dans votre boîte aux lettres

AFFICHE

Affiches

Jeux typographiques à partir d'expressions sur le thème de l'alimentation

NON !
VOUS NE
COMPTEZ PAS
POUR DU
BEURD.

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF

Conseil de lutte contre la dénutrition - 2023 © Laure Labor

SEMMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION
manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Soutenu par **MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION**
Délégation Régionale Santé

l'Assurance Maladie

Cnav Service Assurance Maladie
Solidarité sociale

cnsa Centre national de solidarité pour l'alimentation

(SE)
NOURRIR,
C'EST
PAS DE LA
TARTE.

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF

Conseil de lutte contre la dénutrition - 2023 © Laure Labor

SEMMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION
manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Soutenu par **MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION**
Délégation Régionale Santé

l'Assurance Maladie

Cnav Service Assurance Maladie
Solidarité sociale

cnsa Centre national de solidarité pour l'alimentation

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF

METTONS
LES
BOUCHÉES
DOUBLES.

Conseil de lutte contre la dénutrition - 2023 © Laure Labor

SEMMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION
manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Soutenu par **MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION**
Délégation Régionale Santé

l'Assurance Maladie

Cnav Service Assurance Maladie
Solidarité sociale

cnsa Centre national de solidarité pour l'alimentation

FLYER

3 catégories différentes cumulables avec des niveaux de 1 à 5 pour répondre à VOS besoins !

Flyers
Déclinaisons

NON !
VOUS NE
COMPTEZ PAS
POUR DU
BEURRÉ.

LUTTE CONTRE LA DENUTRITION
LE COLLECTIF

SEMMAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION

manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE

Soutenu par
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION
L'Assurance Maladie
Cnav
cnsa

Flyer grand public

LUTTE CONTRE LA DENUTRITION
LE COLLECTIF

METTONS
LES
BOUCHÉES
DOUBLES

SOIGNANT•ES

SEMMAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION

manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE

Soutenu par
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION
L'Assurance Maladie
Cnav
cnsa

Flyer soignant.es

LUTTE CONTRE LA DENUTRITION
LE COLLECTIF

PROCHES AIDANTS ET AIDES À DOMICILE

(SE)
NOURRIR,
C'EST
PAS DE LA
TARTE

SEMMAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION

manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE

Soutenu par
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION
L'Assurance Maladie
Cnav
cnsa

Flyer aidant.es et aides soignant.es



LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

On est **DÉNUTRI** quand on perd du poids, des muscles et de la force, ou quand on n'en a pas assez, et que cela **FRAGILISE NOTRE SANTÉ**.

LES SIGNES QUI PEUVENT VOUS ALERTER

- ✦ Un enfant qui s'arrête de grandir et de prendre du poids.
- ✦ Un malade traité pour un cancer qui a des nausées et manque d'appétit.
- ✦ Une personne atteinte de maladie chronique qui diminue son alimentation et ses activités.
- ✦ Une personne âgée qui n'a plus la force ou l'envie de faire les courses ou la cuisine.
- ✦ Une personne qui a perdu l'appétit, des vêtements qui « flottent » ou des crans de ceinture resserrés.

LES RISQUES PESANT SUR LES PERSONNES DÉNUTRIES

- ✦ Une immunité moins efficace causant un plus grand risque d'infection.
- ✦ Un affaiblissement physique : fatigue, perte de force, difficultés pour marcher, monter les escaliers, risque de chutes et de fractures...
- ✦ Une baisse du moral et un risque accru de dépression.
- ✦ Une aggravation des maladies chroniques et de la dépendance.

**UN SIGNE MAJEUR :
LA PERTE RAPIDE DE POIDS.
DEMANDEZ À ÊTRE
PESÉ RÉGULIÈREMENT
LORS DE VOS
CONSULTATIONS
MÉDICALES.**

**SI VOUS PERDEZ
PLUS DE 3KG,
PARLEZ-EN À
VOTRE MÉDECIN !**

COMMENT LA PRÉVENIR ?

Par une alimentation plaisir, l'activité physique régulière et l'hygiène dentaire

BIEN S'ALIMENTER

- ✦ Se faire plaisir : les aliments qu'il faut limiter pour ne pas grossir sont ceux qu'il faut favoriser pour ne pas maigrir, n'ayez pas peur de manger des aliments gras ou sucrés !
- ✦ Manger des protéines tous les jours (poisson, œuf, viande, produits laitiers, lentilles, pois chiches).
- ✦ Avoir une alimentation diversifiée : on peut manger tout ce qu'on aime... en variant les plaisirs !
- ✦ Réhausser le goût des plats avec des épices, aromates et condiments.
- ✦ Ne pas perdre de poids.

AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À SON ÉTAT DE SANTÉ ET QUOTIDIENNE

Marcher, se déplacer à vélo, faire de la gymnastique ou du renforcement musculaire, jardiner...

MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE AU QUOTIDIEN

Il est conseillé de consulter son dentiste deux fois par an.

COMMENT ON Y RÉPOND ?

EN REPRENANT DES FORCES...

Il est conseillé d'enrichir son alimentation et les plats habituels avec des aliments riches en protéines et en énergie.

EN DEMANDANT CONSEIL...

Vous pouvez consulter un diététicien qui va vous aider à adapter votre alimentation.

EN CONSULTANT VOTRE MÉDECIN TRAITANT OU D'AUTRES PROFESSIONNELS DE SANTÉ...

Le médecin peut prescrire des compléments nutritionnels oraux riches en énergie et en protéines à prendre en plus des repas.

DÉ NUTRI TION

2 millions
de personnes
en situation
de **dénutrition**

30%
des personnes
hospitalisées

10%
des personnes
à domicile de
+ de 70 ans

10%
des enfants
hospitalisés

40%
des malades
atteints de
cancer

VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS ?

Trouvez vite en quelques clics
les réponses à vos interrogations...

Le site du Collectif
de lutte contre
la dénutrition

Le site de
la SFNCM

Informations
dénutrition
sur Amelle.fr

Grand âge
& Petit appétit,
le guide de l'INRAE

VOUS NE COMPTEZ PAS POUR DU BEURRA!

LUTTE
CONTRE LA
DENUTRITION
LE COLLECTIF

SEMINE NATIONALE
DE LA
DENUTRITION

manger
bouger
Programme
National
Nutrition
Santé

Ministère
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION

Flyer aidants et aides-soignants
Couverture



LA DÉNUTRITION, UNE DÉFINITION SIMPLE

On est **DÉNUTRI** quand on perd du poids, des muscles et de la force, ou quand on n'en a pas assez, et que cela **FRAGILISE NOTRE SANTÉ**.

QUELS SONT LES RISQUES ?

- ✦ Une diminution des défenses immunitaires.
- ✦ Un affaiblissement physique : fatigue, perte de force, difficultés pour marcher, monter les escaliers, chutes et de fractures...
- ✦ Une baisse de moral et un risque de dépression.
- ✦ Une aggravation des maladies chroniques.
- ✦ Entrer dans la dépendance.

**UN SIGNE
MAJEUR :
LA PERTE RAPIDE
DE POIDS.**

**SI VOTRE PROCHE
PERD PLUS DE 3KG,
PARLEZ-EN !**

COMMENT PUIS-JE REPÉRER UN PROCHE DÉNUTRI ?

- ✦ Présence de nourriture non consommée ou périmée dans le frigo.
- ✦ Perte d'appétit.
- ✦ Stratégie d'évitement du repas (retard, excuse pour ne pas manger, sortie de table anticipée...).
- ✦ Des vêtements qui flottent.
- ✦ Une ceinture que l'on resserre d'un ou plusieurs crans.
- ✦ Une bague devenue trop grande.

DÈS L'APPARITION DES PREMIERS SYMPTÔMES, IL FAUT AGIR !

Pour traiter une dénutrition dès les premiers symptômes, il faut :

UNE ALIMENTATION RICHE ET DIVERSIFIÉE

- ✦ Se faire plaisir : les aliments qu'il faut limiter pour ne pas grossir sont ceux qu'il faut favoriser pour ne pas maigrir... Il ne faut donc pas avoir peur de manger des aliments gras et sucrés, et manger entre les repas selon l'appétit.
- ✦ Manger des protéines tous les jours (poisson, œuf, viande, produits laitiers...).

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À SON ÉTAT DE SANTÉ ET QUOTIDIENNE

Marcher, se déplacer à vélo, faire de la gymnastique ou du renforcement musculaire, jardiner...

UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE AU QUOTIDIEN

Il est conseillé de consulter un dentiste deux fois par an.

CERTAINS GESTES SIMPLES PEUVENT FAIRE LA DIFFÉRENCE

- ✦ Vérifier que la personne se pèse régulièrement.
- ✦ Lui proposer des recettes enrichies.
- ✦ Cuisiner avec des épices pour relever le goût des plats.

**IL FAUT S'INQUIÉTER DE L'APPÉTIT ET DU POIDS
DE LA PERSONNE CONCERNÉE.**

**MAIS SURTOUT... EN PARLER À SON MÉDECIN
OU À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ
QUI LUI EST PROCHE !**

DÉ NUTRI TION

2 millions de personnes en situation de **dénutrition**

- 30%** des personnes hospitalisées
- 10%** des enfants hospitalisés
- 10%** des personnes à domicile de + de 70 ans
- 40%** des malades atteints de cancer

VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS ?
Trouvez vite en quelques clics les réponses à vos interrogations...

S'INFORMER
Le site du Collectif de lutte contre la dénutrition

SE FORMER
Le Parcours Formation de la Compagnie des Aidants

SE FAIRE ACCOMPAGNER
La plateforme Ma Boussole Aidants

PROCHES AIDANTS ET AIDES À DOMICILE

SE NOURRIR, C'EST PAS DE LA TARTIFLETTE

SEMINE NATIONALE DE LA DENUTRITION

manger bouger
Programme National Nutrition Santé

Ministère de la Santé et de la Prévention

Collectif de lutte contre la dénutrition - 2022 et 2023

Flyer soignants
Couverture



LA DÉNUTRITION, DES ÉLÉMENTS DE DÉFINITION SIMPLES...

La dénutrition résulte d'une insuffisance d'apports nutritionnels par rapport aux besoins de l'organisme. Elle provoque un affaiblissement généralisé en diminuant les défenses immunitaires et augmentant le risque d'infection. Elle diminue également les forces musculaires ainsi que la mobilité, augmentant le risque de chute et de dépendance. En cas de maladie chronique, la dénutrition diminue l'espérance de vie.

La dénutrition se traduit par une perte de poids, même en cas de surcharge pondérale (perte de 5% de son poids en un mois, ou 10% en six mois, ou 10% depuis le début de la maladie responsable de l'amaigrissement) et/ou par une maigreur (indice de masse corporelle inférieur aux normes pour l'âge).

COMMENT LA DÉPISTER ?

- ✦ Perte de poids \geq 5 % en 1 mois ou \geq 10% en 6 mois ou 10 % depuis le début de la maladie responsable de l'amaigrissement
- ✦ IMC < 18 avant 70 ans
< 22 après 70 ans

LES SITUATIONS LES PLUS À RISQUES

	A tout âge	Chez la personne âgée
PERTE D'APPÉTIT	Cancer	Toute affection aiguë
	Insuffisance cardiaque	Dépendance
	Insuffisance respiratoire	Troubles neurocognitifs
	Insuffisance rénale	Dépression
	Insuffisance hépatique	Douleur
	Maldigestion	Polymédication
	Malabsorption	Régimes
	Pathologie inflammatoire	Trouble de la déglutition
	Pathologie infectieuse	Trouble buccodentaires
		Isolément social

LES CONSÉQUENCES DE LA DÉNUTRITION



QUE PEUT-ON FAIRE FACE À LA DÉNUTRITION ?

Les réflexes à adopter

PESER RÉGULIÈREMENT LES PERSONNES À RISQUE

noter le poids dans leur dossier et le suivre dans la durée afin de dépister les pertes de poids.

Les réponses à apporter par tous les professionnels

CONSEILLER UNE ALIMENTATION RICHE ET DIVERSIFIÉE, ADAPTÉE AUX GOÛTS DE LA PERSONNE,

- ✦ Des protéines tous les jours
(poisson, œuf, viande, produits laitiers, ...)
- ✦ Des aliments gras et sucrés
- ✦ Des collations entre les repas

CONSEILLER DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET QUOTIDIENNE (la marche, le vélo, la gymnastique, ...)

MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Si ces mesures ne suffisent pas, le médecin peut aussi prescrire des compléments nutritionnels oraux hyperénergétiques et hyperprotidiques, de la kinésithérapie et/ou des vitamines/oligoéléments.

Enfin, si cette prise en charge ne suffit pas, discuter de l'indication d'une nutrition artificielle (entérale ou parentérale).

Flyer soignants
Verso



LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

UNE PERSONNE EST DÉNUTRIE QUAND



elle perd du poids.



elle perd des muscles et de la force.

elle n'a pas assez de muscles et de force.

SA SANTÉ EST FRAGILE !



ATTENTION
JE PERDS DU POIDS.
JE DEMANDE À MON MÉDECIN
DE ME PESER À CHAQUE CONSULTATION.

SI JE PERDS PLUS DE 3 KILOS,
JE PRÉVIENS MON MÉDECIN.

COMMENT JE RECONNAIS UNE PERSONNE DÉNUTRIE ?

UN ENFANT



ne grandit pas



ne prend pas de poids

UN MALADE TRAITÉ POUR UN CANCER



a des nausées



n'a plus d'appétit

UNE PERSONNE AVEC UNE LONGUE MALADIE



mange très peu



fait peu d'activités



UNE PERSONNE QUI A PERDU L'APPÉTIT
a des vêtements qui flottent
ou une ceinture resserrée

UNE PERSONNE ÂGÉE



n'a plus la force de faire les courses



n'a plus envie de faire

QUELS SONT LES RISQUES POUR LES PERSONNES DÉNUTRIES ?



la personne est moins protégée contre les maladies et les virus



la personne a moins de force



la personne tombe et se fait des fractures



la personne est fatiguée



la personne a des difficultés pour marcher



la personne a des difficultés pour monter les escaliers



LA PERSONNE EST DÉPRIMÉE



LA DÉNUTRITION AGGRAVE LES MALADIES ET LA DÉPENDANCE.

COMMENT ÉVITER LA DÉNUTRITION ?

1 • pour éviter la dénutrition, je dois bien manger.



je peux manger tout ce que j'aime.



je peux manger des aliments gras ou sucrés.

JE MANGE DES PROTÉINES TOUS LES JOURS



du poisson
des œufs
de la viande
des produits laitiers
des lentilles
des pois chiches

J'AMÉLIORE LE GOÛT DES PLATS



des épices
des aromates
des condiments

2 • pour éviter la dénutrition,
je dois avoir une activité physique adaptée à ma santé.



marcher



faire du vélo



faire de la
gymnastique



jardiner

2 • pour éviter la dénutrition,
je dois prendre soin de mes dents.



je me brosse les dents tous les jours.



je vais voir mon dentiste 2 fois par an.

COMMENT ME SOIGNER ?

1 • je reprends des forces.



je mange plus.



je mange beaucoup
de protéines.

2 • je demande des conseils.

JE CONSULTE
MON MÉDECIN TRAITANT



le médecin peut prescrire
des compléments alimentaires.

les compléments alimentaires
sont riches en protéines.

je prends ces compléments
en plus de mes repas.

les compléments m'aident
à récupérer des forces.

JE CONSULTE
UN DIÉTÉTICIEN



le diététicien est un spécialiste
de l'alimentation.

il peut m'aider à améliorer
mon alimentation.

DÉ NUTRI TION



de personnes
en situation de **dénutrition**



30%
des personnes
hospitalisées



10%
des enfants
hospitalisés



10%
des personnes
à domicile de
+ de 70 ans



40%
des malades
atteints de
cancer

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Trouvez vite les réponses à vos questions



le site du collectif de lutte
contre la dénutrition



le site de la SFNCM



Informations dénutrition
sur Amelle.fr



grand âge & petit appétit,
le guide de l'INRAE



outils pédagogiques
sur le site 80+

L'outil PARAD

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une perte d'appétit ou des difficultés à manger peuvent entraîner une **perte de poids**, favorisée par les problèmes de santé et par la dépendance. La perte de poids affaiblit l'organisme : fatigue, perte de force musculaire et baisse de l'immunité. **On parle de dénutrition**. Une meilleure alimentation est possible, cela fait partie de la prévention et du soin.

C'est pourquoi il est important de parler des résultats de ce test avec votre médecin ou un.e diététicien.ne.

www.parad-denutrition.com
www.luttecontreladenutrition.fr



Poids • Appétit • Repas • Alimentation

Un outil simple, précoce et universel,
pour **prévenir le risque de**

DÉNUTRITION

en 4 questions

P OIDS

Avez-vous perdu du poids ces derniers mois ?

- = ●
- = ■
- = ▲
- = ★

A PPÉTIT

Mon appétit est :

- = ●
- = ■
- = ▲
- = ★

R EPAS

Je prends :

- = ●
- = ■
- = ▲
- = ★

A LIMENTATION

Difficultés pour manger :

Il m'arrive souvent d'avaler de travers ou de tousser pendant les repas = ●

Je ne mange que des aliments mous = ■

Je mange de tout ou presque mais j'ai des difficultés à mâcher les aliments durs (ex. : steak ou fruits crus) = ▲

Je mâche tous les aliments (même durs) et j'avale sans difficulté = ★

CUMULEZ LES SYMBOLES CORRESPONDANT À CHAQUE RÉPONSE

Vous avez obtenu au moins 1 ● ou 2 ■

Prenez rendez-vous avec votre médecin et faites-lui part de vos difficultés à manger, de votre perte d'appétit ou de poids. Il peut vous proposer un bilan médical, une consultation avec un.e diététicien.ne, ou un enrichissement de l'alimentation pour vous aider à limiter votre perte de poids ou à reprendre du poids. N'oubliez pas de faire un peu d'activité physique chaque jour, selon vos possibilités.

Vous avez obtenu une autre combinaison de symboles

Gardez l'habitude de prendre trois repas complets par jour et prenez une collation dans la journée si cela vous fait plaisir. Entretenez vos muscles avec une activité physique régulière. Consultez un dentiste régulièrement : une bouche saine est importante pour l'alimentation. Pesez-vous tous les mois et, **en cas de perte de poids \geq 3 kg, informez votre médecin.**

Vous avez obtenu 4 ★ ou 3 ★ + 1 ▲

C'est très rassurant ! Continuez à vous alimenter régulièrement et avec plaisir. Pratiquez une activité physique, ce qui vous plaît et selon vos possibilités. Pesez-vous une fois par mois. L'objectif est de garder un poids stable. **Si vous perdez 3 kg ou davantage, signalez-le à votre médecin.**

KAKEMONOS

NON ! VOUS NE COMPTEZ PAS POUR DU BEUR.

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF



2 millions
de personnes
en situation
de **dénutrition**

 30% des personnes hospitalisées	 10% des enfants hospitalisés
 10% des personnes à domicile de + de 70 ans	 40% des malades atteints de cancer

SEMINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

Logo: manger bouger

Soutenu par: MINISTRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION, Assurance Maladie, Cnav, cnsa

(SE) NOURRIR, C'EST PAS DE LA TARTE

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF



2 millions
de personnes
en situation
de **dénutrition**

 30% des personnes hospitalisées	 10% des enfants hospitalisés
 10% des personnes à domicile de + de 70 ans	 40% des malades atteints de cancer

SEMINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

Logo: manger bouger

Soutenu par: MINISTRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION, Assurance Maladie, Cnav, cnsa

METTONS LES BOUCHÉES DOUBLES

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF



2 millions
de personnes
en situation
de **dénutrition**

 30% des personnes hospitalisées	 10% des enfants hospitalisés
 10% des personnes à domicile de + de 70 ans	 40% des malades atteints de cancer

SEMINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

Logo: manger bouger

Soutenu par: MINISTRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION, Assurance Maladie, Cnav, cnsa

SEM AINE DE LA DÉNUTRITION

DU 7 AU 14 NOVEMBRE 2023



METTONS LES DOUBLES

LA DÉNUTRITION, UNE DÉFINITION SIMPLE

On est dénutri quand on perd du poids, des muscles et de la force, ou quand on n'en a pas assez, et que cela fragilise notre santé.

LA DÉNUTRITION,
ÇA SE SOIGNE !

SI VOUS PERDEZ
PLUS DE 3KG,
PARLEZ-EN À
VOTRE MÉDECIN !

4 CONSEILS POUR PRÉVENIR LA DÉNUTRITION

- Bien s'alimenter
- Surveiller son poids
- Avoir une activité régulière
- Une bonne hygiène dentaire

LUTTE
CONTRE LA
DÉNUTRITION
LE COLLECTIF

Collectif de lutte contre la dénutrition - 2023 © Laure Lacour







SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

DU 7 AU 14 NOVEMBRE 2023

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION LE COLLECTIF

METTONS LES BOUCHÈES DOUBLES

LA DÉNUTRITION, UNE DÉFINITION SIMPLE

On est dénutri quand on perd du poids, des muscles et de la force, ou quand on n'en a pas assez, et que cela fragilise notre santé.

4 CONSEILS POUR PRÉVENIR LA DÉNUTRITION

- Bien s'alimenter
- Surveiller son poids
- Avoir une activité régulière
- Une bonne hygiène dentaire

LA DÉNUTRITION, ÇA SE SOIGNE !

SI VOUS PERDEZ PLUS DE 3KG, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !

© 2023 Cnsa

manger bouger
Prévention
Maladies
Santé

Soutenu par
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION
Jean-Pierre
Poncet

Assurance Maladie

Cnav
Assurance
Maladie
Sécurité sociale

cnsa
Centre national de
solidarité pour l'handicap



**LUTTE
CONTRE LA
DENUTRITION**
LE COLLECTIF

QUELQUES CONSEILS

Pour lutter contre la dénutrition



DÈS L'APPARITION DES PREMIERS SYMPTÔMES, IL FAUT AGIR !

*Pour traiter une dénutrition
dès les premiers symptômes, il faut :*

BIEN S'ALIMENTER

- ➔ Se faire plaisir : les aliments qu'il faut limiter pour ne pas grossir sont ceux qu'il faut favoriser pour ne pas maigrir...
Il ne faut donc pas avoir peur de manger des aliments gras et sucrés, et manger entre les repas selon l'appétit.
- ➔ Manger des protéines tous les jours (poissons, œufs, viande, produits laitiers...).

UN SIGNE MAJEUR :
LA PERTE RAPIDE DE POIDS

SI VOTRE PROCHE
PERD PLUS DE 3 KG,
PARLEZ-EN !



DÈS L'APPARITION DES PREMIERS SYMPTÔMES, IL FAUT AGIR !

Pour traiter une dénutrition dès les premiers symptômes, il faut :

AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À SON ÉTAT DE SANTÉ ET QUOTIDIENNE

➔ Marcher, se déplacer à vélo, faire de la gymnastique ou du renforcement musculaire, jardiner...



VERIFIER SA SANTE BUCCO-DENTAIRE

➔ Il est conseillé de consulter son dentiste deux fois par an