



# LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

---

PRÉSENTATION DE LA SEMAINE  
NATIONALE DE LA DENUTRITION  
2025

# Dénutrition

⇓ Apports  
en  
nutriments



↑ Besoins  
en  
nutriments

- ⇓ tissu adipeux
- ⇓ **masse et force musculaire**

- ↑ hospitalisations
- ↑ décès

- ↑ **Coût de santé**

- ↑ asthénie
- ⇓ capacités fonctionnelles
- ⇓ **immunité**
- ↑ risque d'infection
- ↑ complications méd. et chir.

# Critères diagnostiques de dénutrition

## Au moins 1 critère phénotypique

- **Perte de poids**
  - ≥ 5 % en 1 mois
  - ≥ 10 % en 6 mois
  - ≥ 10 % /poids habituel avant la maladie
- **IMC** < 18,5 < 22
- **Paramètres musculaires**
  - ↓↓ masse musculaire ou
  - ↓↓ force ou ↓↓ vitesse de marche
  - ↓↓ **masse musculaire** et
  - ↓↓ **force**

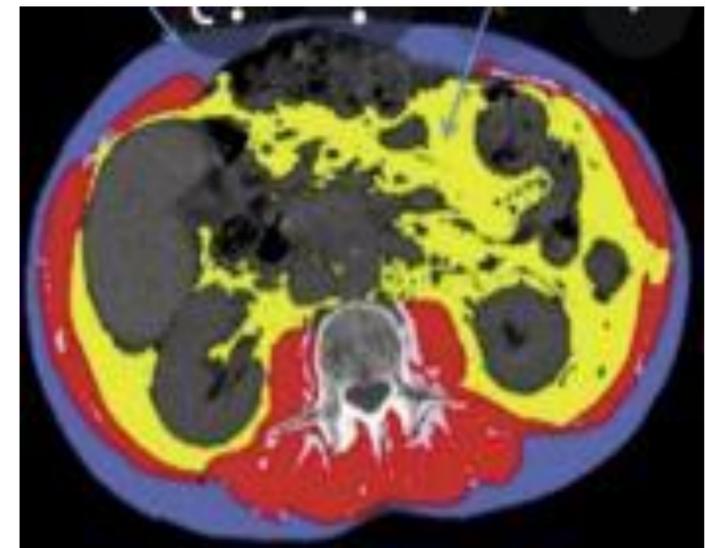
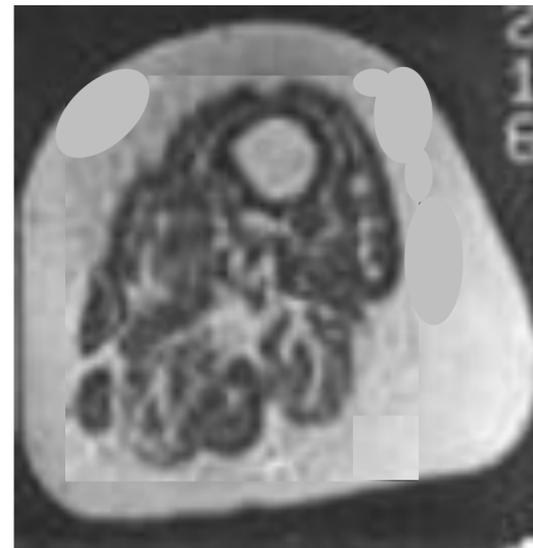
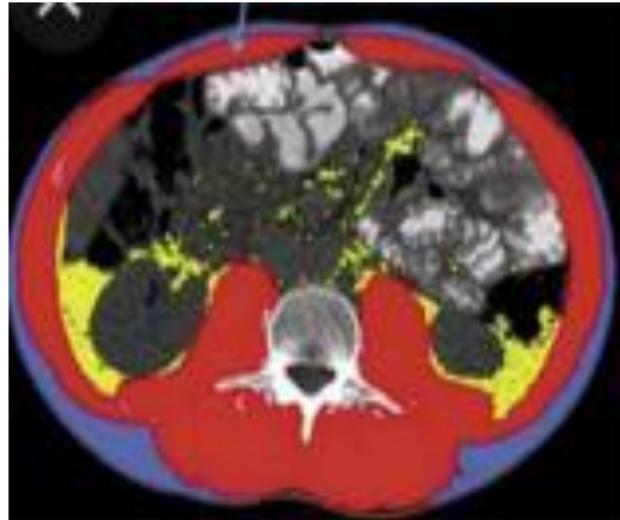
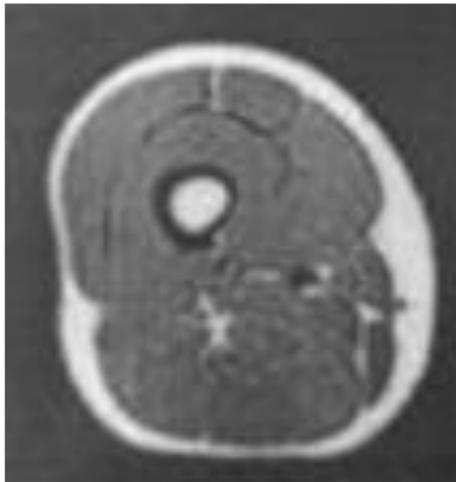
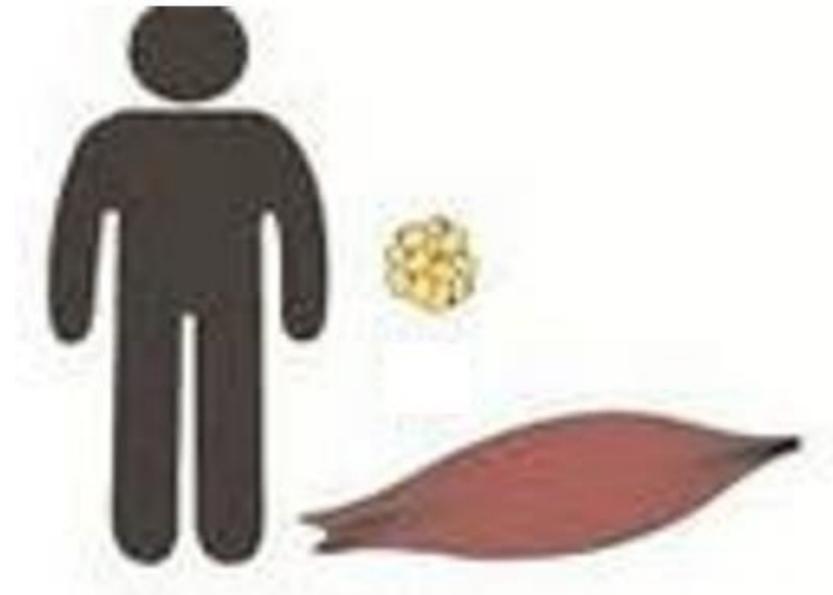


## Au moins 1 critère étiologique

- ↓↓ apport alimentaires
- Pathologie
  - ✓ Aiguë
  - ✓ Chronique
  - ✓ Cancer
- Malabsorption

☐ Pour les personnes âgées ≥ 70 ans

# Surpoids / Obésité et Dénutrition

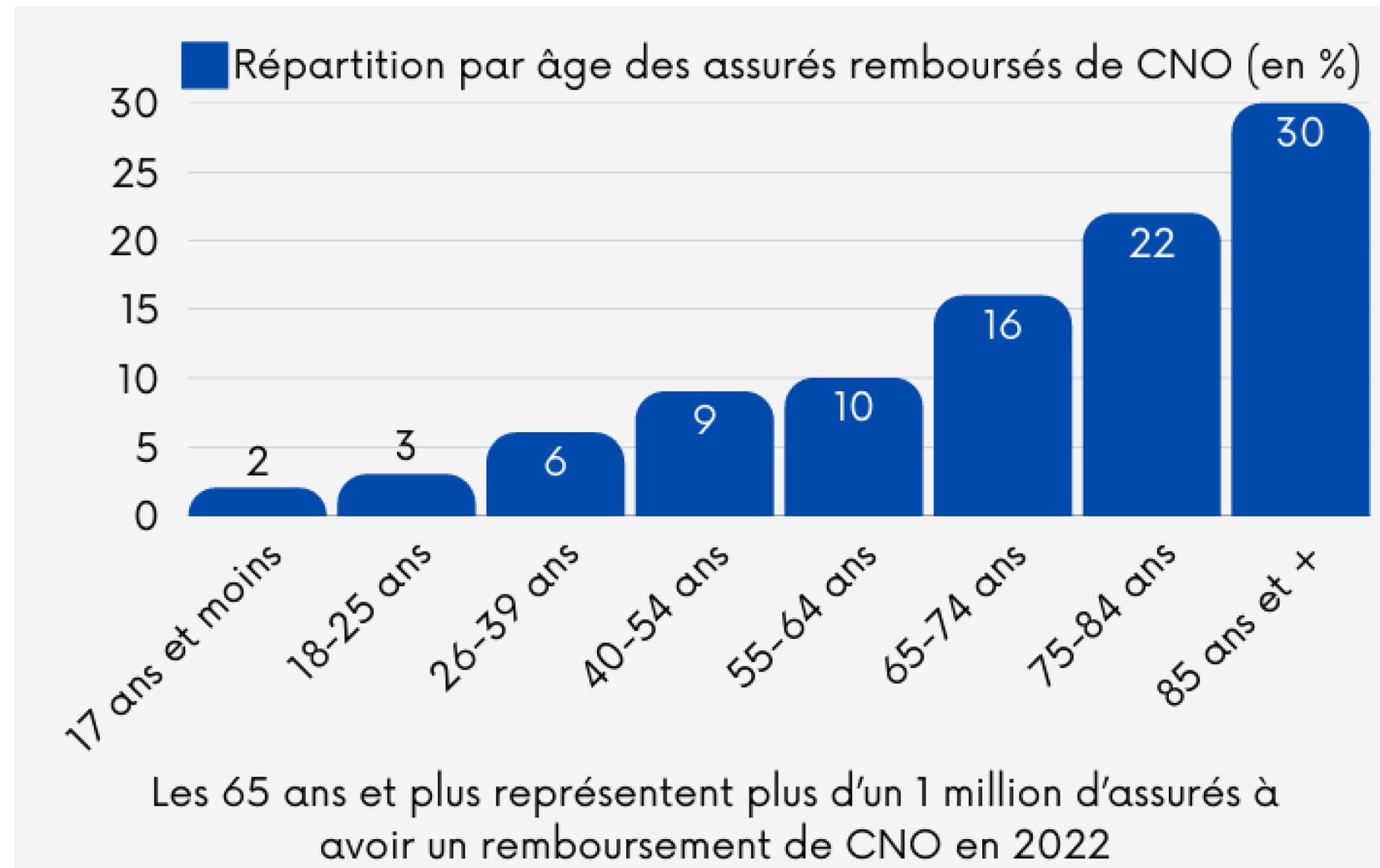


# Dénutrition



# LE REMBOURSEMENT DE CNO

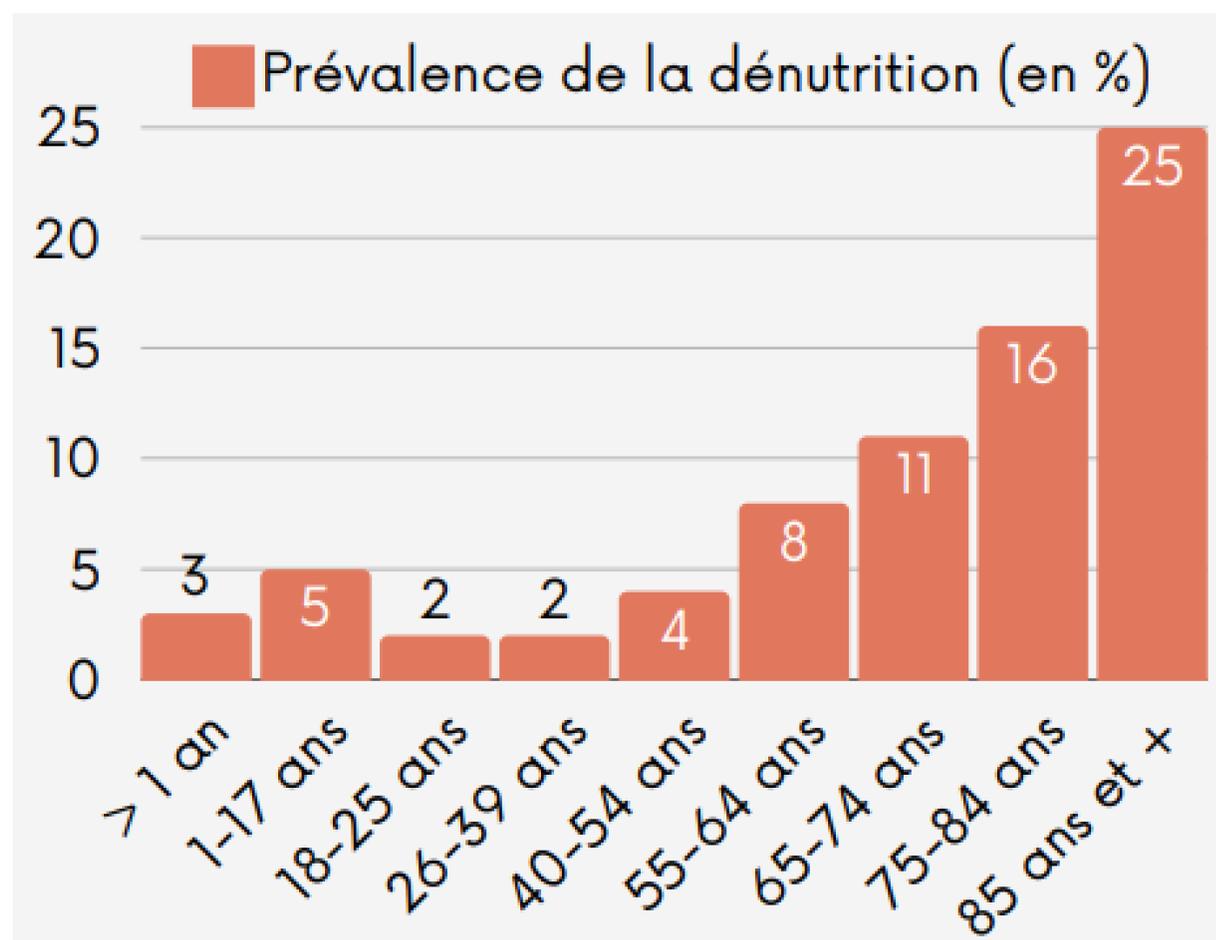
1,3 million d'assurés ont été remboursés d'au moins un CNO en 2022.



# LE REPÉRAGE DE LA DÉNUTRITION EN MCO

Près de **600 000 personnes hospitalisées** (et plus de **758 000 séjours**) ont eu, au moins, un code de dénutrition lors d'un séjour hospitalier en MCO en 2022 (DAS/DP/DR).

- L'âge moyen est de **70,8 ans** ( H= 69 ans ; F=72 ans) et l'âge médian est de **75 ans**



**9%** des patients hospitalisés (en HC) en MCO ont eu un diagnostic de dénutrition (DP/DAS/DR)

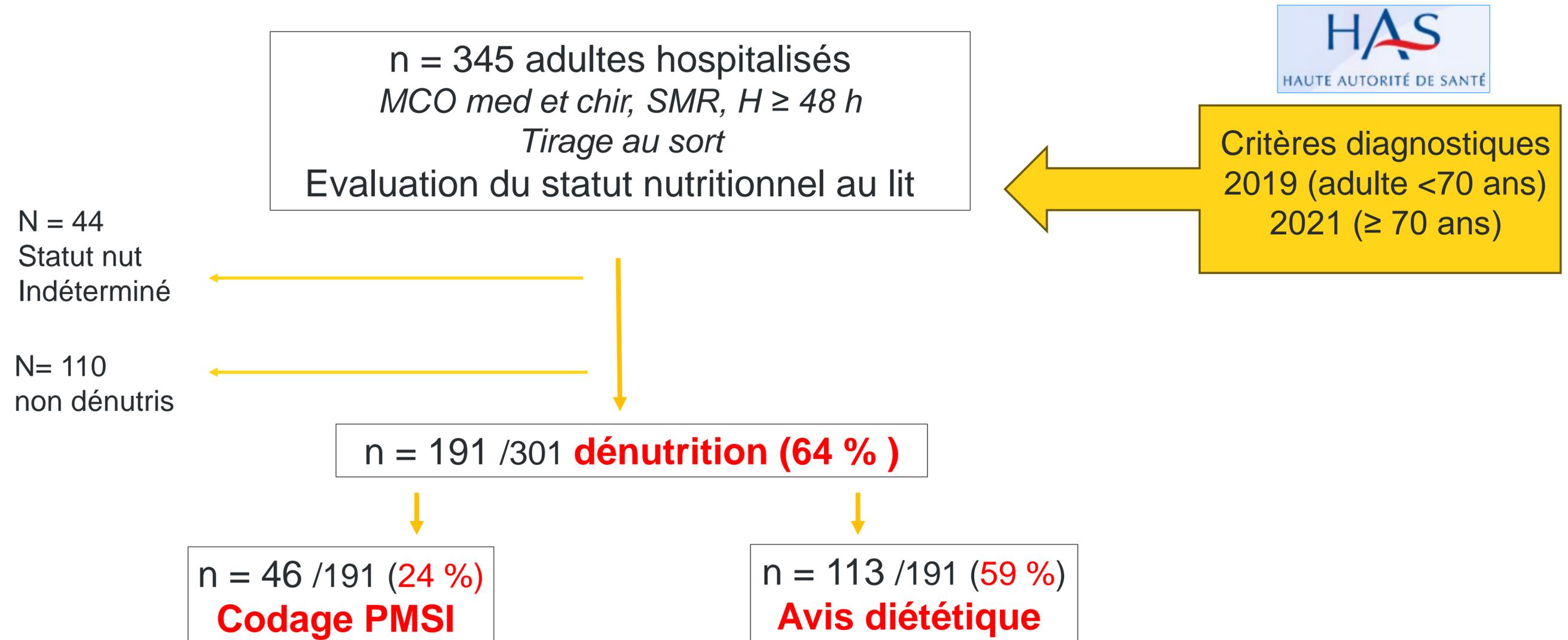
Insuffisance du dépistage et du diagnostic

Insuffisance de la prise en charge



# Prévalence de la dénutrition à l'hôpital

ETUDE EPIDENUT, Pitié-Salpêtrière, mai 2024,



# Efficacité de la prise en charge nutritionnelle

Etude randomisée contrôlée

- Patients à risque de dénutrition NRS  $\geq 3$
- suivi diététique individualisé rapproché vs soins usuels

N = 2088

Âge  $72 \pm 14$  ans 18 % de patients < 65 ans

**À 1 mois**

## **↓ Complications**

23% (intervention) vs 27% (contrôle)

OR= 0.79 [0.64–0.97]  $p=0,023$

## **↓ Dépendance**

Barthel  $88 \pm 26$  vs  $85 \pm 30$   $p=0,006$

## **↑ Qualité de Vie**

EQ5D VAS  $59 \pm 26$  vs  $56 \pm 29$   $p < 0,0001$

EQ5D moy  $0,75 \pm 0,32$  vs  $0,73 \pm 0,34$   $p=0,018$

## **↓ Décès**

7% (intervention) vs 10% (contrôle)

OR = 0.65 [0.47–0.91]  $p=0,011$

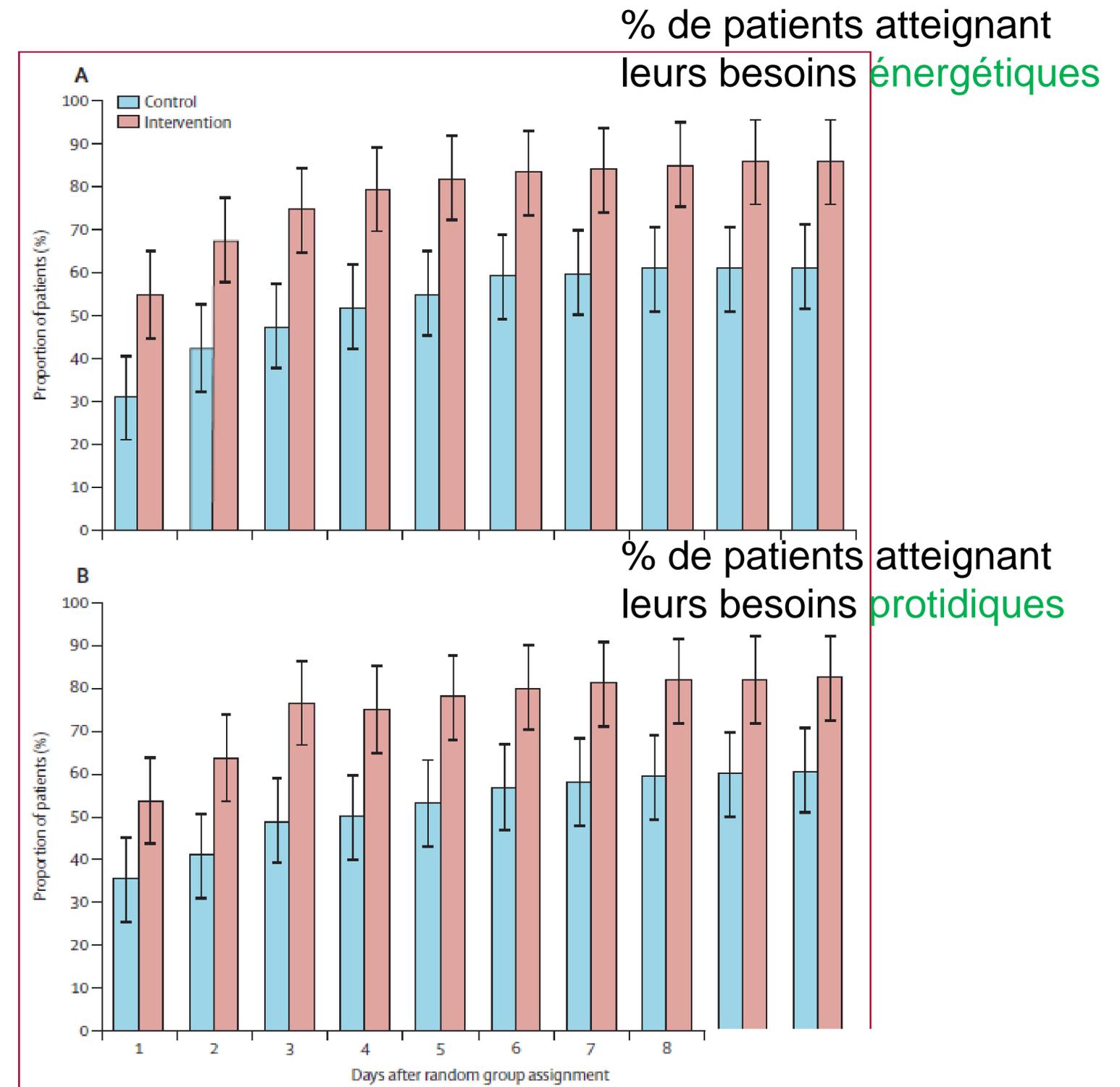


Figure 3: Proportion of patients reaching caloric (A) and protein (B) requirements during the study.



**LUTTE  
CONTRE LA  
DENUTRITION**  
**LE COLLECTIF**

# LA SEMAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION **2025**

# La Semaine Nationale de la Dénutrition 2025

*Une semaine d'actions dans toute la France avec les acteurs du médico-social et du sanitaire et de nombreux autres secteurs pour lutter contre la dénutrition*

**Quand ? ➔ 17 au 23 novembre**

**Où ? ➔ Dans toute la France**

**➔ Avec le soutien :**



Pour s'inscrire :

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

Sur le site  
[luttecontreladenutrition.fr](http://luttecontreladenutrition.fr)



# La Semaine Nationale de la Dénutrition

Pour s'inscrire :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Sur le site  
[luttecontreladenutrition.fr](http://luttecontreladenutrition.fr)

**Pour qui ?** → Des milliers d'acteurs de tous horizons...



Entreprises  
Etablissements médico-sociaux ....



Associations



Professionnels du 1<sup>er</sup> recours



Etablissements de santé



**Quelles actions ?**



Dépistage  
Action pendant les repas ....



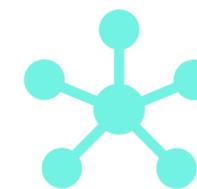
Prévention



Formation



Sensibilisation



Communication



# La Semaine Nationale de la Dénutrition

Pour s'inscrire :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Sur le site  
[luttecontreladenutrition.fr](http://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 plusieurs milliers d'acteurs
- ➔ Pour se former sur un sujet qui peut toucher toutes les tranches de la population, de l'enfant à la personne âgée en perte d'autonomie
- ➔ Pour participer à la prise de conscience du grand public autour des enjeux de la dénutrition
- ➔

# La Semaine Nationale de la Dénutrition

Pour s'inscrire :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Sur le site  
[luttecontreladenutrition.fr](http://luttecontreladenutrition.fr)

*Des opérations thématiques pour sensibiliser sur les sujets phares de la lutte contre la dénutrition*



Opération Cuisines  
Ouvertes



Petits pas, grandes  
victoires : tous unis contre  
la dénutrition





# La Semaine Nationale de la Dénutrition

Pour s'inscrire :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Sur le site  
[luttecontreladenutrition.fr](http://luttecontreladenutrition.fr)

*Un programme de webinaires thématiques avec les meilleurs professionnels nationaux sur chaque enjeu :*

*Dénutrition et santé mentale, alimentation et fin de vie, troubles de la déglutition, suivi du poids et oncologie, santé bucco-dentaire, rôle des aidants...*

*Pour vous inscrire, suivez les actualités du Collectif de lutte contre la dénutrition sur son site internet et sa page LinkedIn*

# La Semaine Nationale de la Dénutrition

Pour s'inscrire :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Sur le site  
[luttecontreladenutrition.fr](http://luttecontreladenutrition.fr)



ÉTABLISSEMENT  
**GOURMAND**

*Un label pour les Ehpad et résidences autonomie*

*Un cahier des charges suivant quatre axes principaux :*

- *La restauration*
- *La nutrition*
- *La maîtrise des arts culinaires*
- *La qualité des produits*

*Toutes les informations sont disponibles sur :*  
<http://www.luttecontreladenutrition.fr>

*Les candidatures sont ouvertes et à adresser à :*  
[contact@luttecontreladenutrition.fr](mailto:contact@luttecontreladenutrition.fr)



**LUTTE  
CONTRE LA  
DENUTRITION**  
**LE COLLECTIF**

# LES OUTILS 2025

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

**A COMMANDER AVANT LE 26  
SEPTEMBRE**

# LES NOUVEAUTÉS DE 2025

Une fois enregistré sur la plateforme en tant que participant, vous pourrez revenir sur la plateforme pour modifier à tout moment votre action et vos commandes en saisissant simplement le numéro de SIRET utilisé pour votre enregistrement.

De nouveaux outils sont disponibles à la commande : le flyer d'autodiagnostic PARAD, un flyer accompagnant la prescription et la délivrance des CNO à destination des médecins et des pharmacies, le carnet de suivi de poids en oncologie, une affiche pour la restauration collective et les badges de la Semaine de la dénutrition.

# UNE PROCEDURE **SIMPLIFIEE**

## Comment procéder à votre inscription ?

1 - Pour commencer, enregistrez-vous en tant que participant en saisissant votre numéro SIRET et les informations demandés. Cette étape ne vous sera demandée qu'une seule fois.

*Pour trouver le numéro de SIRET de votre structure : taper le mot "SIRET" dans un moteur de recherche suivi du nom de votre structure.*

## Comment labelliser votre action ?

2 - Une fois que vous êtes enregistré, cliquez sur "nouvelle action" et saisissez-en les détails.

3 - Puis, saisissez votre action. Vous allez recevoir un mail de confirmation d'enregistrement à l'adresse saisie vous confirmant la bonne prise en compte de cette action.

4 - Une fois votre action labellisée, vous recevrez un mail de confirmation. Vous pourrez alors utiliser le logo officiel de la Semaine !

*Et n'oubliez pas que vous pouvez modifier votre action à tout moment jusqu'à la veille de la Semaine nationale.*

# UNE PROCEDURE **SIMPLIFIEE**

## Comment commander vos kits ?

**5** - Une fois votre action enregistrée, cliquez sur “passez aux commandes” et choisissez les éléments que vous souhaitez recevoir.

**6** - Puis enregistrez votre commande. Pensez à donner le plus de détails possibles dans l’adresse de livraison et à saisir les informations du contact de secours ! Une fois votre commande enregistrée, vous recevrez un mail de confirmation.

**N.B : le détail des informations que vous renseignez permettra d’assurer le bon déroulement de la livraison de vos kits de communication...**

*Et n’oubliez pas que vous pouvez modifier votre commande à tout moment, **jusqu’au 26 septembre.***

# NOS FLYERS

Des catégories différentes pour  
répondre à VOS besoins !

# AFFICHE

DU 17 AU 23 NOVEMBRE 2025



**SEM-AINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION**

## METTONS LES BOUCHÉES 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



# KAKÉMON



**SEM-AINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION**



## METTONS LES BOUCHÉES 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

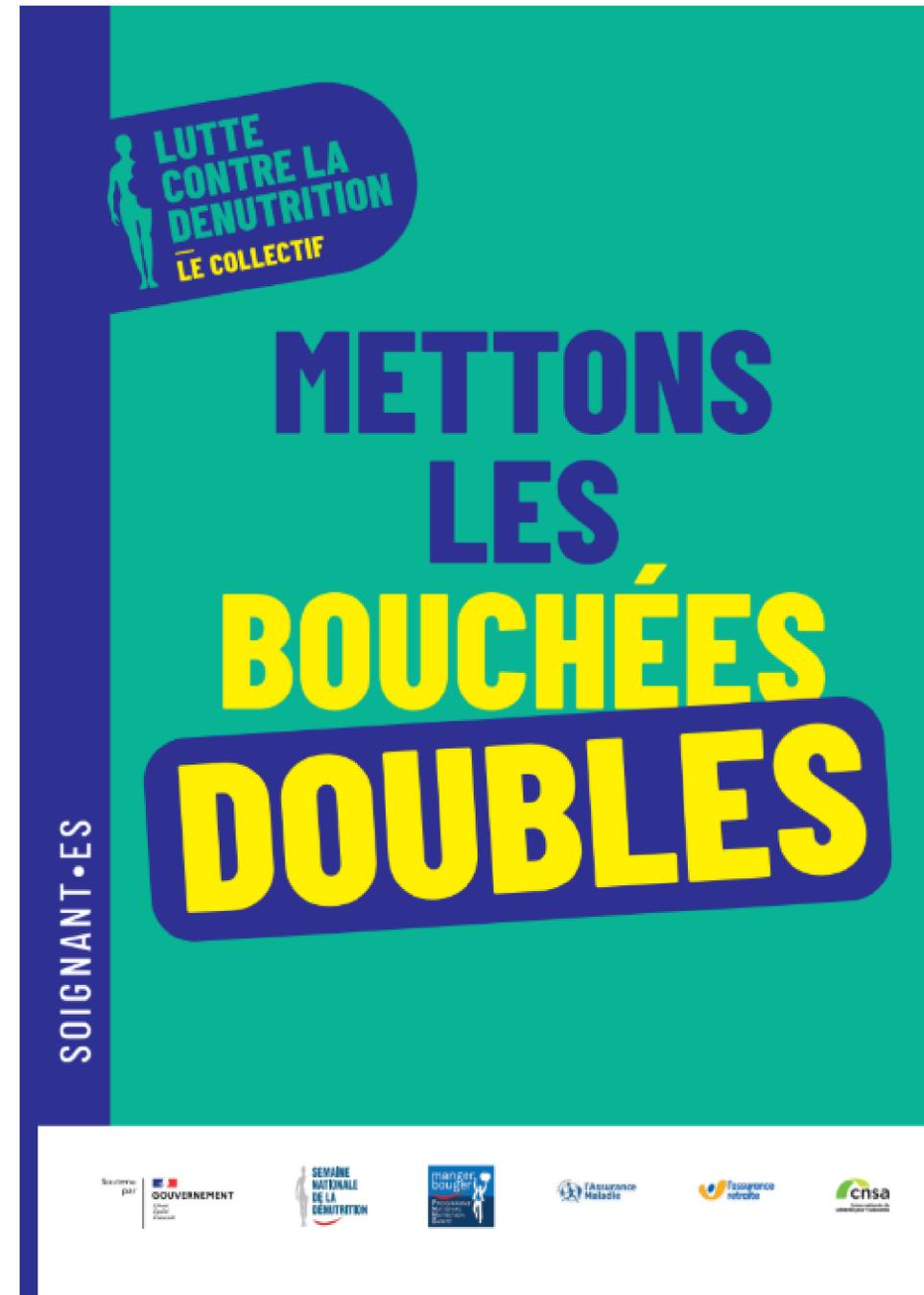
**LA DÉNUTRITION, ÇA SE SOIGNE !**

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

Flyers  
Déclinaisons



Flyer grand public



Flyer soignant·es



Flyer acteurs du domicile



## 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 ressermés.

## 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 adopter 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.

Flyer grand public  
Verso

# 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...

- Le site du Collectif de lutte contre la dénutrition
- Le site de la SFNCM
- Informations dénutrition sur [Amelia.fr](http://Amelia.fr)
- Grand âge & Petit appétit, le guide de l'INRAE

# VOUS NE COMPTEZ PAS POUR DU BEURRA!

LUTTE  
CONTRE LA  
DENUTRITION  
LE COLLECTIF

SEMAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION



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 flâtent.
- ✘ 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 !

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
	Malabsorption	Polymédication
	Malabsorption	Régimes
	Pathologie inflammatoire	Trouble de la déglutition
Pathologie infectieuse	Trouble buccodentaires	
		(isolement 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 hyperprotéiques, 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).



# FALC

*Facile à Lire et à Comprendre*

The image shows the cover of a brochure titled 'DÉNUTRITION TOUT FAIRE POUR L'ÉVITER'. The cover has a dark blue background. At the top left, there is a green speech bubble containing the text 'LUTTE CONTRE LA DENUTRITION LE COLLECTIF' next to a small silhouette of a person. Below this, a white silhouette of a person is shown from the waist up, with a large yellow diagonal slash over it. The person's lower body is represented by a teal shape. The title 'DÉNUTRITION' is written in large, bold, yellow letters, and 'TOUT FAIRE POUR L'ÉVITER' is in white below it. On the left side, there is a vertical green bar with the text 'FALC' and a small icon of a person. At the bottom, there is a white bar with several logos: 'SEMMAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION', 'manger bouger', 'Ministère de la Santé', 'Ministère de l'Éducation Nationale', 'Cnav', and 'cnsa'.

**LUTTE CONTRE LA DENUTRITION**  
**LE COLLECTIF**

**DÉNUTRITION**  
**TOUT FAIRE POUR L'ÉVITER**

**FALC**

SEMMAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION

manger bouger

Ministère de la Santé

Ministère de l'Éducation Nationale

Cnav

cnsa

## 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 ressermée

### 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

## 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](http://www.parad-denutrition.com)  
[www.luttecontreladenutrition.fr](http://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 ?

- Oui, plus de 5 kg = ●
- Oui, plus de 3 kg = ■
- Je ne sais pas = ▲
- Non = ★

## A PPÉTIT

### Mon appétit est :

- Très faible = ●
- Faible = ■
- Bon = ▲
- Très bon = ★

## R EPAS

### Je prends :

- 1 repas /jour = ●
- 2 repas /jour = ■
- 3 repas /jour = ▲
- 3 repas + 1 collation /jour = ★

## 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.**



# Les nouveaux outils disponibles à la commande en 2025



**Des badges pour les professionnels  
et le grand public**

**A venir : Un flyer d'accompagnement à la prescription et à la**



**délivrance des CNO à destination des médecins généralistes et des  
pharmaciens**

# L'ACADEMIE DE LA LUTTE CONTRE LA DENUTRITION



# ACADÉMIE DE LA LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

Je suis...  
TOUS

Je recherche À destination de Thématiques Mots clés

TOUS TOUS TOUS es: dépistage, cancer, aliments

Rechercher

 Podcast : Ruptures de vie : quelles conséquences sur la nutrition des personnes âgées ?  
#Prévention

 ARTICLE / GUIDE / DOSSIER  
Présentation sur la santé bucco-dentaire par le Dr Anne ABBE DENIZOT  
#Matériel adapté #Prévention

Une plateforme de ressources accessible à tous pour s'informer sur la dénutrition et trouver des outils opérationnels (fiches, replay, .



COMMENT LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION EN EHPAD ?

- LES CAUSES**
- LES SYMPTÔMES**
- LES PRÉVENIR**
- LES TRAITER**

Rédigé en collaboration avec le groupe Colisée



COMMENT PRÉVENIR LA DÉNUTRITION ?

- 1. Prévenir**
- 2. Diagnostiquer**
- 3. Traiter**



EST-CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE EN TANT QUE PROFESSIONNELS DE SANTÉ À L'HÔPITAL ?

**LES CAUSES**

**LES SYMPTÔMES**

**LES PRÉVENIR**

**LES TRAITER**

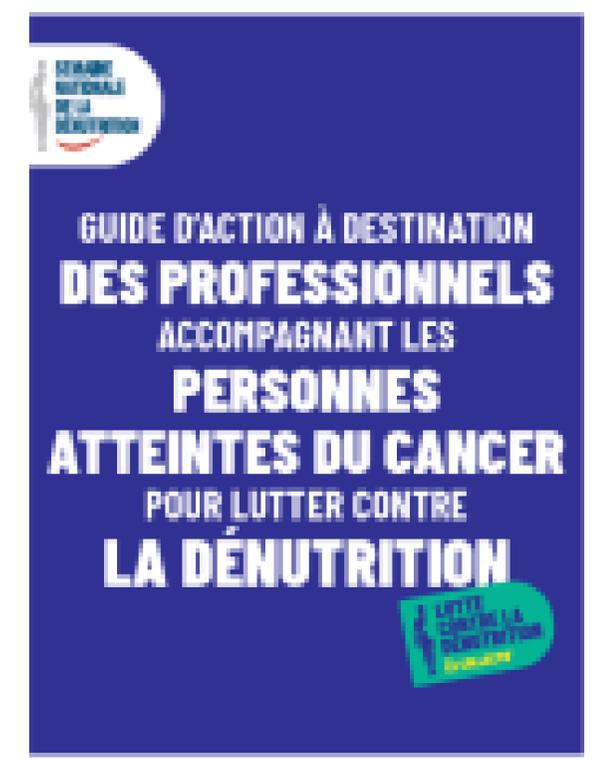
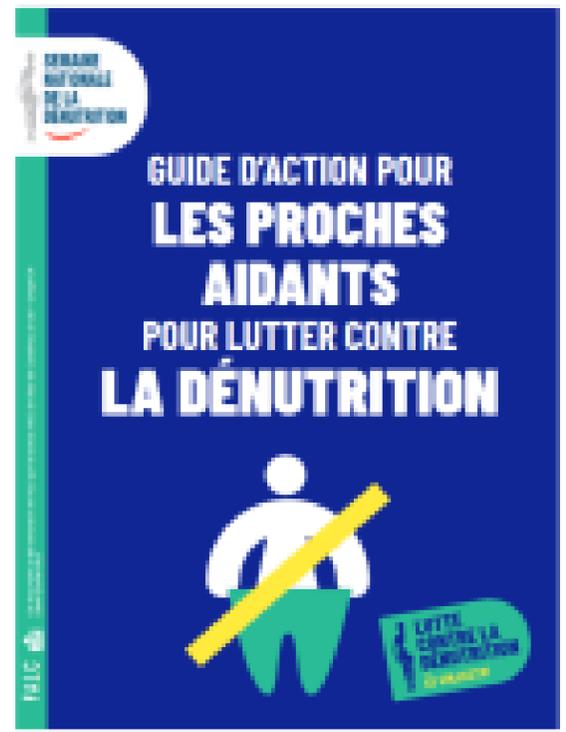


**LES CAUSES**

**LES SYMPTÔMES**

**LES PRÉVENIR**

**LES TRAITER**



A venir : Un nouveau guide pour les CPTS en cours d'élaboration

**NOUS SUIVRE ET  
NOUS  
CONTACTER**



Collectif de lutte contre  
la dénutrition

Inscrivez-vous  
à notre  
newsletter sur

[www.luttecontreladenutrition  
.fr](http://www.luttecontreladenutrition.fr)