

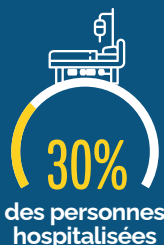
Chiffres clés



dont
400 000
PERSONNES ÂGÉES
À DOMICILE

et
270 000
EN EHPAD
(établissement d'hébergement
pour personnes âgées
dépendantes)

Personnes concernées



Retrouvez tous les événements
de la Semaine nationale
de la dénutrition sur
semainedeladenutrition.fr



Retrouvez les informations sur la
dénutrition sur le site du Collectif
de lutte contre la dénutrition :
luttecontreladenutrition.fr



Soutenu
par





SIX IDÉES FAUSSES SUR LA DÉNUTRITION



LA DÉNUTRITION TOUCHE UNIQUEMENT LES PERSONNES ÂGÉES

Perdre du poids involontairement n'est pas normal quelque soit l'âge. Chez les personnes âgées, cela favorise les chutes, la perte d'autonomie et les hospitalisations.



FAUX

La dénutrition peut aussi toucher les adultes, en cas de problème de santé grave et 10% des enfants hospitalisés sont touchés par cette maladie.



LA DÉNUTRITION EST INCOMPATIBLE AVEC TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique adaptée et l'alimentation limitent la fonte musculaire, favorisent la guérison et accélèrent la convalescence.



FAUX



LA DÉNUTRITION NE CONCERNE PAS LES PERSONNES EN SURPOIDS OU OBÈSES

La dénutrition touche aussi les malades en surpoids ou obèses. Une perte de poids importante peut alors témoigner d'une dénutrition.



FAUX





LES PERSONNES ÂGÉES ONT BESOIN DE MANGER MOINS DE VIANDE

Les personnes âgées ont besoin de manger davantage de protéines que les adultes plus jeunes pour garder leurs muscles et leur forme. Il leur est recommandé de consommer une portion de viande, oeuf ou poisson deux fois par jour.



FAUX



LA DÉNUTRITION C'EST COMME LA MALNUTRITION

La malnutrition, ça peut être avoir une alimentation trop riche et peu diversifiée. La dénutrition c'est manger trop peu (de protéine, matière grasse, vitamines...) et maigrir.



FAUX



LES RESTRICTIONS EN SEL, SUCRE ET GRAISSES DOIVENT TOUJOURS ÊTRE RESPECTÉES

En cas de perte d'appétit et de perte de poids, une personne malade peut élargir son alimentation pour éviter la dénutrition.

Parlez-en à votre médecin.



FAUX



La dénutrition, tous concernés, comment agir ?



SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

12 AU 20 NOV. 2021



Soutenu
par





LA DÉNUTRITION : QU'EST-CE QUE C'EST ?



C'est une maladie.

On est dénutri quand on ne mange pas assez par rapport à ses besoins, parfois même sans s'en rendre compte. On perd du poids, des muscles et de la force. La dénutrition concerne tous les âges : enfants, adultes et personnes âgées. Sont plus particulièrement touchées les personnes hospitalisées, celles présentant une perte d'autonomie, souffrant d'une maladie chronique, d'un cancer, d'une maladie aiguë grave ou d'un Covid long.

Les personnes en surpoids ou obèses peuvent être dénutries lorsqu'elles ont perdu du muscle.



On est dénutri si ...

CHEZ L'ADULTE :

- **Perte de poids :**
plus de 5% en 1 mois
ou 10% en 6 mois.
- **Maigreur excessive :**
l'IMC, indice de masse corporelle,
est inférieur à 18,5.

Pour les personnes âgées
de 70 ans et plus :
l'IMC est inférieur à 21.



$$\text{IMC} = \frac{\text{mon poids (kg)}}{\text{ma taille}^2 \text{ (m)}}$$



CHEZ L'ENFANT :

Stagnation, voire cassure des courbes de poids
et/ou de taille.



ÊTES-VOUS CONCERNÉ ?



La dénutrition concerne tous les âges :
enfants, adultes et personnes âgées.

- **Une personnes âgée** qui n'a plus la force ou l'envie de faire les courses et la cuisine.
- **Un malade traité pour un cancer**, qui a perdu l'appétit ou qui a des nausées
- **Un enfant** qui ne grossit ni ne grandit plus.
- **Une personne** qui a du mal à mâcher ou à avaler.



PRÉVENIR LA DÉNUTRITION



Bien s'alimenter et surveiller son poids

- **Bien s'alimenter au quotidien**

Se faire plaisir avec 3 repas/jour et pourquoi pas un goûter :
votre alimentation peut comprendre des aliments riches
(fromage, charcuterie, gâteaux).

Adapter les portions à votre appétit.

Manger des protéines tous les jours (viande, oeufs,
poissons et produits laitiers, légumineuses).

Rehausser le goût des plat avec des épices,
aromates, condiments. Varier le contenu et
les couleurs dans l'assiette.

- **Surveiller son poids régulièrement.**

Si vous perdez plus de 3 kg, parlez-en
à votre médecin.





Pourquoi est-ce grave ?

- **Affaiblissement de l'immunité** avec risque d'infection.
- **Affaiblissement physique** : perte de force, difficulté à la marche, chutes, fractures...
- **Baisse du moral**, dépression.
- **Aggravation des maladies chroniques** et de la dépendance.



Activité régulière et hygiène dentaire

- **Avoir une activité régulière** : marcher, jardiner, monter/descendre les escaliers, promener son chien...
- **Maintenir une bonne hygiène** de la bouche et des dents au quotidien pour s'alimenter avec plaisir. Consultez votre dentiste 1 ou 2 fois/an.





Points d'alerte !

- **Un réfrigérateur vide** ou des restes qui s'accumulent.
- **La prise de moins de trois repas par jour** et/ou une assiette non terminée.
- **La perte récente** de 3 kg ou plus.
- **Des vêtements qui "flottent"** ou des crans de ceinture resserrés.



Si cela ne suffit pas ?

- **Enrichir son alimentation** : enrichir les plats habituels avec du fromage râpé, des oeufs, de la matière grasse (crème, beurre ou huile)...
- **Vous pouvez consulter un.e diététicien.ne** qui va vous aider à adapter votre alimentation.
- **Le médecin peut vous prescrire** des compléments nutritionnels oraux riches en énergie et en protéines à prendre en plus des repas.

