

Ce document a été transcrit par l'atelier Falc d'Avenir Apej – Carrières-sur-Seine
Juillet 2023 – Pictogramme © Logo européen facile à lire : Inclusion Europe



FALC

**LUTTE
CONTRE LA
DÉNUTRITION**
LE COLLECTIF



DÉNUTRITION

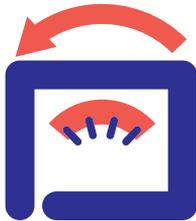
TOUT FAIRE POUR L'ÉVITER

Soutenu
par



LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

UNE PERSONNE EST DÉNUTRIE QUAND



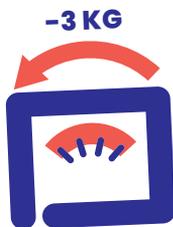
elle perd du poids.



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

UNE PERSONNE ÂGÉE



n'a plus la force
de faire les courses



fait peu d'activités



n'a plus envie de faire à manger



UNE PERSONNE QUI A PERDU L'APPÉTIT

a des vêtements qui flottent
ou une ceinture resserrée

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.



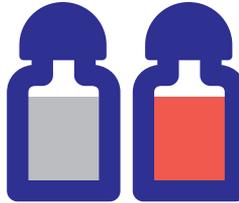
je peux manger
des aliments gras ou sucrés.

**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.**



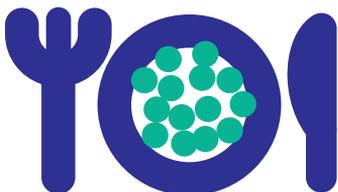
je me brosse les dents tous les jours.



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**



des personnes
hospitalisées



des enfants
hospitalisés



des personnes
à domicile de
+ de 70 ans



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 Amelie.fr



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



outils pédagogiques
sur le site santé BD