

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 DIÉTÉTIICIEN



le diététicien est un spécialiste
de l'alimentation.
il peut m'aider à améliorer
mon alimentation.

D'après la brochure : DÉNUTRITION
TOUT FAIRE POUR L'ÉVITER