Chiffres clés

2 millions de personnes en situation de dénutrition

dont

400 000
PERSONNES ÂGÉES À DOMICILE

et

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

Personnes concernées

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

SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION
12 AU 20 NOV. 2020

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

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

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

Réf. 350228 – 2021.10

POUR BIEN VIEILLIR

manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Soutenu par MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ
Liberté Égalité Fraternité

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

SÉCURITÉ SOCIALE l'Assurance Retraite

CNRACL La retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

SIX IDÉES FAUSSES SUR LA DÉNUTRITION

LA DÉNUTRITION TOUCHE UNIQUEMENT LES PERSONNES ÂGÉES

FAUX

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

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

FAUX

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

LA DÉNUTRITION NE CONCERNE PAS LES PERSONNES EN SURPOIDS OU OBÈSES

FAUX

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

LES PERSONNES ÂGÉES ONT BESOIN DE MANGER MOINS DE VIANDE

FAUX

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, œuf ou poisson deux fois par jour.

LA DÉNUTRITION C'EST COMME LA MALNUTRITION

FAUX

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.

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

FAUX

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.

La dénutrition, tous concernés, comment agir ?

SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

12 AU 20 NOV. 2021

POUR BIEN VIEILLIR

manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Soutenu par MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ
Liberté Égalité Fraternité

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

SÉCURITÉ SOCIALE l'Assurance Retraite

CNRACL La retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

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

C'est une maladie.

On est dénutri quand on 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 qui ont une maladie chronique, une maladie aiguë grave, une perte d'autonomie, les personnes hospitalisées.
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.

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.

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.

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, œufs, poissons et produits laitiers, légumineuses).
  Rehausser le goût des plats 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.

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.

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.