

Prévention de la dénutrition

La dénutrition survient lorsque vos apports alimentaires sont inférieurs à vos besoins.

Quelles sont les **personnes à risque** ?



- > Les personnes souffrant de maladies sévères (cancer, BPCO, maladies chroniques de l'intestin...) et les personnes âgées.



Comment puis-je savoir si je présente **un risque de dénutrition** ?

- > Si vous répondez « oui » à une des questions ci-dessous, vous présentez un risque de dénutrition :

Avez-vous perdu du poids au cours des derniers mois ?

OUI

NON

Mangez-vous moins que d'habitude ?

OUI

NON

Votre IMC (Indice de masse corporelle) est-il inférieur à 18 ou 21 pour les personnes de plus de 75 ans ?

OUI

NON

IMC = poids (kg) / taille (m²)



Quelles **astuces** adopter **au quotidien** ?



- Rendez les moments des repas plus agréables : décorer la table, servir les repas dans de la belle vaisselle, cuisiner des plats que vous appréciez...
- Rehaussez le goût des plats avec des épices aromates, condiments...
- Faites 3 repas par jour et ne pas hésiter à consommer votre fruit et produit laitier en dessert ou en collation.
- Pesez-vous 1x par mois.
- En cas de perte de poids, prenez contact avec votre diététicien qui vous fournira des conseils adaptés.

Contact



SERVICE DIÉTÉTIQUE



064.27.71.88

PRISE DE RENDEZ-VOUS



064.27.61.11