



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

C'est 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.



On est dénutri si :

On est dénutri si on perd plus de 5% de son poids en 1 mois ou 10% en 6 mois, ou si l'indice de masse corporelle est inférieur à 18,5 (22 après 70 ans). Pour les enfants, stagnation voire cassure des courbes de poids et/ou de taille.



PRÉVENIR LA DÉNUTRITION

- Bien s'alimenter et surveiller son poids : se faire plaisir avec 3 repas/jour (y compris des aliments riches et viandes, poissons, œufs, laitages pour les protéines) et pourquoi pas un goûter.
- Avoir une activité physique régulière
- Maintenir une bonne hygiène de la bouche (consulter votre dentiste 1 ou 2 fois/an)



POURQUOI EST-CE GRAVE ?

- Affaiblissement de l'immunité avec infections plus fréquentes et plus graves.
- Affaiblissement physique : difficulté à se déplacer, chutes, fractures...
- Baisse du moral, dépression



POINT D'ALERTE !

- La prise de moins de trois repas par jour ou des assiettes non terminées
- Des vêtements qui « flottent » ou des crans de ceinture resserrés
- Un réfrigérateur vide ou des restes qui s'accumulent
 - Si vous perdez plus de 3kg, parlez-en à votre médecin



semainedeladenutrition.fr