

SIGNES D'ALERTE



Une perte récente de 3kgs ou +



Une perte d'autonomie physique ou psychique



Isolement familial/social /géographique



Maladies neurologiques, troubles de la déglutition



Troubles Bucco-dentaires

CONSEQUENCES DE LA DENUTRITION

La spirale de la dénutrition*



La dénutrition conduit à un amaigrissement et à un état de fragilité qui peut être réversible si vous réagissez précocement.

Comment AGIR ?

Faire 3 repas par jour et prendre une collation le matin, l'après midi ou dans la soirée

Bouger chaque jour, le plus possible

Boire régulièrement dans la journée sans attendre d'avoir soif

Se peser 1 fois par mois et noter son poids pour s'assurer qu'il est stable

Pour un mode de vie plus équilibré*

FAITES LE TEST

LE RISQUE DE DENUTRITION POUR LES + DE 60 ANS



La dénutrition est le résultat d'un manque d'apport énergétique ayant des conséquences importantes sur la santé.

AUGMENTER

ALLER VERS PLUS

REDUIRE



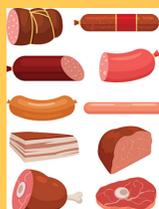
Fruits et légumes légumes secs



Pains, cereales, riz complet



L'alcool et le sucre



Les produits salés charcuterie,

FAITES LE TEST Auto-questionnaire de Brocker*

1. Vous sentez-vous toujours capable de faire les courses, de faire la cuisine ou de vous mettre à table ? oui : 0 non : 1
2. Mangez-vous tous les jours : des fruits, des légumes verts et des laitages ? oui : 0 non : 1
3. Avez-vous maigri de 2 kg ou plus dans le dernier mois ou de 4 kg et plus dans les 6 derniers mois ? oui : 1 non : 0
4. Avez-vous une maladie ou un handicap qui vous gêne pour vous alimenter ? oui : 1 non : 0
5. Avez-vous subi une intervention chirurgicale ou avez-vous eu une affection médicale aiguë durant le dernier mois ? oui : 1 non : 0
6. Avez-vous une impression de dégoût, de manque d'appétit ou l'impression de n'avoir jamais faim au moment des repas ? oui : 1 non : 0
7. Mangez-vous souvent seul(e) ? oui : 1 non : 0
8. Buvez-vous plus de 3 verres de vin, de bière ou plusieurs alcools par jour ? oui : 1 non : 0
9. Faites-vous 3 repas par jour ? oui : 0 non : 1
10. Prenez-vous 3 médicaments ou plus par jour ? oui : 1 non : 0

A la fin du test, additionnez les « 1 » obtenus. Un total de 3 et plus indique un risque de dénutrition.

TOTAL

Parlez-en avec votre pharmacien ou votre médecin.

Manger suffisamment est important. Les protéines jouent un rôle essentiel dans l'organisme.

Besoin d'informations?

Contactez

Direzione di l'Autunumia

Direction de l'Autonomie

CLIC Cismonte 04.95.55.07.30

CLIC Pumonti 04.95.29.12.91



Le fait maison



Alterner poissons gras et maigres, viandes blanches



Les Nutri-score D et E



Consommation suffisante de produits laitiers



Le temps passé assis



Diversification des huiles et légumes de saison BIO

