

## Et vous ? Calculez votre IMC

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids en Kg}}{\text{Taille}^2 \text{ en m}}$$

Adultes de 18 à 69 ans      ≥ 70 ans

Dénutrition ou famine	< à 16.5	< 22
Insuffisance pondérale	De 16.5 à 18.5	< 22
Valeurs de références	De 18.5 à 24.9	De 22 à 30

### La spirale de la dénutrition



### Plus d'informations :

- ◇ [Lutte contre la dénutrition.fr](http://Lutte contre la dénutrition.fr)
- ◇ [www.cerenut.fr](http://www.cerenut.fr)

## La dénutrition, tous concernés.

### Comment agir ?

#### Quels sont les critères de la dénutrition et comment la repérer ?

- perte de poids  
**Adulte** > à 10% en 1 mois  
> à 15 % en 6 mois  
**IMC < 18,5 Kg /m<sup>2</sup>**

- **+70 ans** > à 5 % en 1 mois  
> à 10 % en 6 mois  
**IMC < 22 Kg /m<sup>2</sup>**

- Changement dans le comportement alimentaire
- Etat de fatigue général

#### Qui est concerné ?

Enfants, Adultes et Personnes Agées

Attention, ce n'est pas parce que l'on est en surpoids, que l'on ne peut pas être dénutri !!!



Centre Hospitalier de la Haute Gironde  
97, rue de l'Hôpital - BP 90 - 33394 Blaye Cedex  
Tél. 05 57 33 40 00 - Fax 05 57 33 44 48  
Mail : [contact@chblaye.fr](mailto:contact@chblaye.fr)



La dénutrition est un problème majeur de Santé Publique qui concerne plus de 2 millions de personnes en France, 10 % des + 70 ans à domicile, 30% des personnes hospitalisées, 10% des enfants hospitalisés et 40% des malades du cancer.

La dénutrition est le résultat d'un apport nutritionnel trop faible par rapport aux besoins de l'organisme.

## Traiter et prévenir la dénutrition

Surveiller son poids

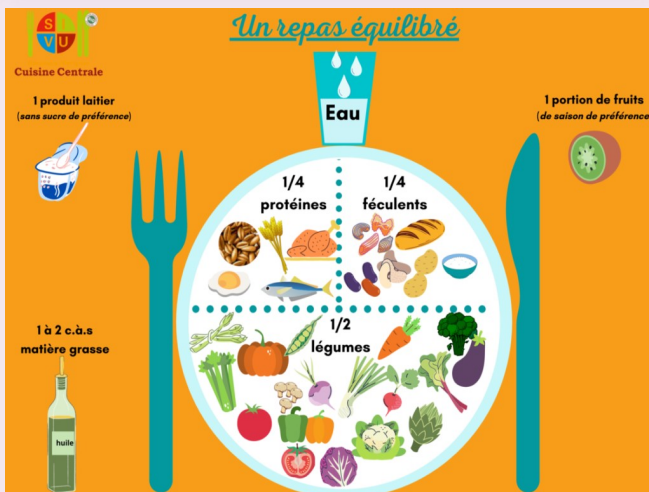
Bien s'alimenter au quotidien

Se faire plaisir avec 4 repas par jour, votre alimentation peut comprendre des aliments riches (fromage, charcuterie, gâteau)

Adapter les portions à son appétit, manger des protéines tous les jours, viande, poisson, œufs, et produits laitiers, légumineuses

Rehausser le goût des plats avec des épices, aromates, condiments

Varié le contenu des assiettes reste le plus important.



## Activité régulière et hygiène dentaire

**Activités physique d'endurance :** 30 min au moins 5fois/semaine, marche rapide, marche nordique, jogging, promener son chien, faire ses courses à pied.

**Activités de souplesse :** 30 min au moins 2fois/semaine, travaux ménager, pétanque ...

**Activités de renforcement musculaire :** 30 min 2 à 3 fois/semaine marche rapide, jogging, jardi-

**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.

**S'hydrater au quotidien :**

- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire
- Boire en petites quantités plusieurs fois par jour
- Augmenter la quantité d'eau en cas de chaleur ou de pratique d'un exercice physique



## Comment enrichir votre alimentation

**Enrichir son alimentation :**

- Potage : pain, croûtons, flocons de pommes de terre, crème fraîche, beurre, poudre de lait, fromage râpé, jambon, œuf, les soupes de poisson sont riches en protéines.
- Entrées : proposer des entrées à base de céréales, enrichir la salade avec des œufs, cubes de fromage, thon....
- Plat protidique : 1 portion (100g) de viande/poisson ou œuf
- Légumes : en béchamel, crème fraîche
- Boissons / Laitage / dessert : Lait en poudre, poudre de protéines, lait concentré sucré lait entier ....

**Consultez une diététicienne!**

Elle vous aidera à adapter votre alimentation.