SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

La dénutrition, tous concernés, tous mobilisés !

Livret de JEUX



asdr
association de soins à domicile à La Réunion

A vos crayons

Pour mieux comprendre la dénutrition !

À l'occasion de la Semaine nationale de la dénutrition, les diététiciennes de l'ASDR vous proposent ce livret ludique et pédagogique.

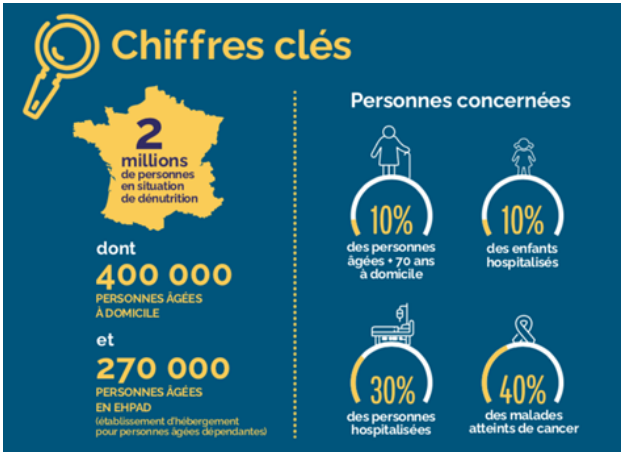
À travers des jeux, quizz et mots croisés, découvrez de façon simple les bons réflexes pour prévenir la dénutrition, mieux vous alimenter et garder votre énergie au quotidien.
Ce livret s'adresse à tous !
Parce que bien manger, c'est aussi bien se soigner !

Prenez le temps de jouer, d'apprendre… et surtout, d'en parler à votre diététicienne ou votre équipe soignante si vous avez des questions sur votre alimentation.



Qu'est-ce que la dénutrition ?

La dénutrition survient lorsque les apports alimentaires sont insuffisants pour couvrir les besoins de l'organisme.
Elle peut toucher toute personne, quel que soit l'âge, mais elle est plus fréquente chez les personnes âgées, malades, ou ayant perdu l'appétit.



Les signes
qui doivent alerter

- Perte de poids involontaire : vos vêtements deviennent trop larges et votre poids diminue sur la balance.
- Diminution de l'appétit.
- Fatigue inhabituelle, faiblesse musculaire.

Ce que la dénutrition
provoque



Comment éviter
la dénutrition ?

Quelques gestes simples peuvent aider à maintenir un bon état nutritionnel :

Mangez suffisamment : même si l'appétit diminue, essayez de faire **3 repas par jour** et, si possible, **1 à 2 collations** (dans la matinée et l'après-midi).

Variez votre alimentation : associez des aliments **riches en protéines** (viandes, poissons, œufs, laitages, grains) avec **des féculents** (pâtes, riz, pain, pommes de terre) et des fruits et légumes.

Bougez un peu chaque jour : l'activité physique douce (marche, étirements) aide à entretenir la force musculaire et l'appétit.

Les techniques
d'enrichissement des repas

Si manger de grandes quantités est difficile, il est possible d'enrichir les repas pour augmenter les apports sans augmenter le volume. Voici quelques idées simples :

Enrichir en protéines :

- Ajoutez du lait en poudre ou poudre de protéines dans les soupes, purées, yaourts ou compotes.
- Incorporez un œuf dans les préparations (purée, flan, gratin, riz chauffé).
- Mélangez du fromage râpé ou du fromage fondu dans les pâtes, purées ou soupes.
- Ajoutez du thon, jambon, blanc de poulet dans les salades ou omelettes.

Enrichir en énergie :

- Ajoutez un peu de beurre, crème, huile dans les plats.
- Sucrez légèrement les desserts, yaourts ou compotes si besoin.
- Utilisez du lait entier plutôt que du lait demi-écrémé.

Enrichir les collations :

- Yaourts, flans, entremets, compotes enrichies au lait en poudre.
- Tartines beurrées, fromage ou petites pâtisseries maison.

En résumé

Surveillez votre poids régulièrement (1 fois par semaine).

Signalez toute perte de poids ou **baisse d'appétit** à votre médecin ou diététicien.

N'attendez pas : plus la dénutrition est **prise tôt**, plus elle **se soigne** facilement.



Place Aux jeux

Sudoku
des aliments

		5				3		6
	1	3			4	2		9
7							4	5
5		8		6	7			
		1	4		3	5		
9			1	5			2	4
	9		3		6	8		
	6			2			1	
			8	4				

Les groupes d'aliments à retrouver sur votre journée :

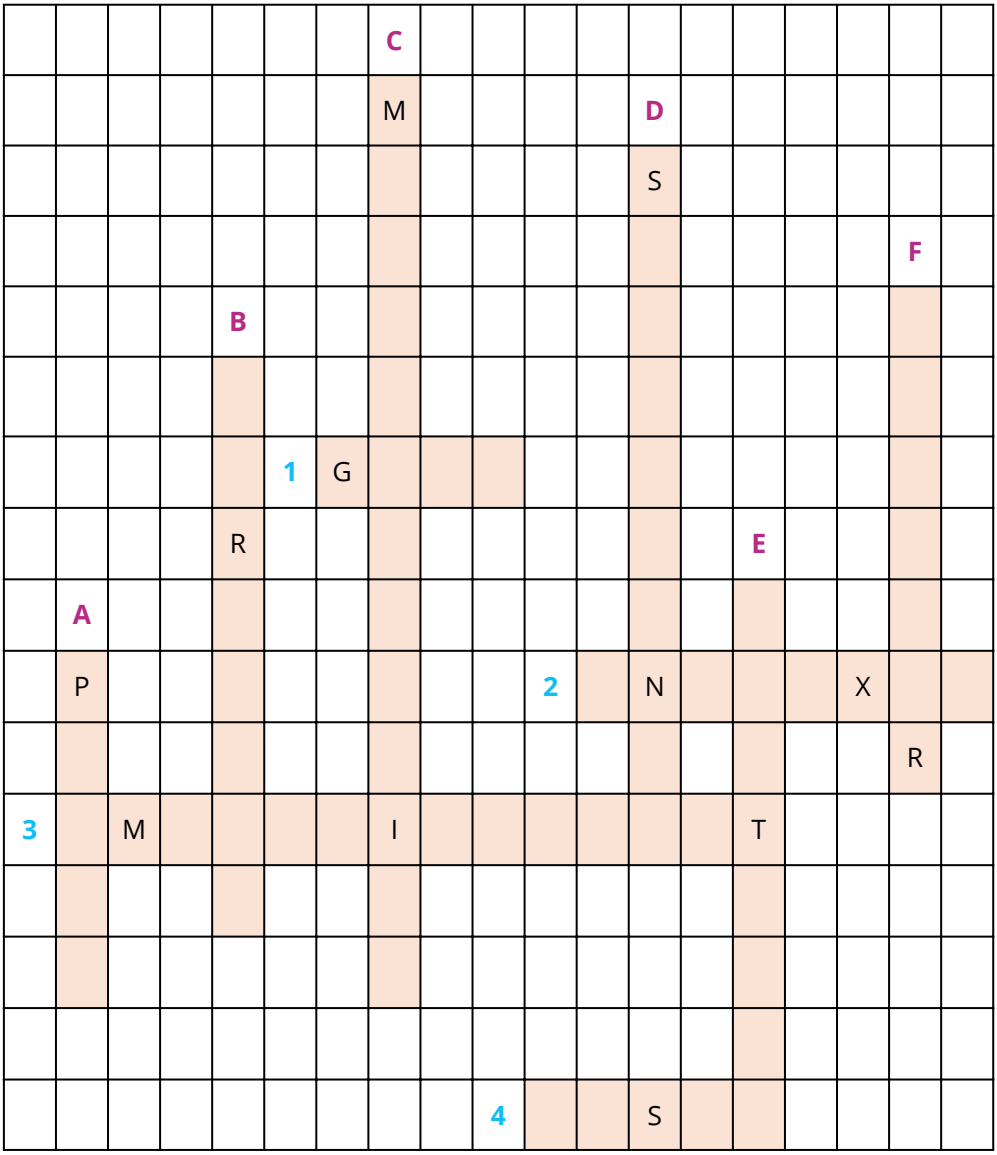
Viandes, poissons, œufs : portions par jour
Produits laitiers (lait, fromages, yaourts) : portions par jour
Féculents (riz, pâtes, etc.) : portions par jour
Fruits et légumes : portions par jour
Pour les dialysés : portions par jour
Boissons : , L par jour
Pour les dialysés : cl par jour
Matières grasses (huile, beurre, crème) : portions par jour
Produits sucrés : à limiter



Exemple d'un repas équilibré



MOTS FLECHES



Horizontal :

1 – Fais partie de nos 5 sens et peut être modifié par certains médicaments
2 – Trouble du comportement alimentaire qui amène une personne à se sous alimenter
3 – Diminution du poids
4 - Action pour vérifier son poids

Vertical :

A – Lésion de la peau aggravée par une carence alimentaire
B – Action pour rendre les plats plus riches en protéines et en calories
C – Mauvaise assimilation des nutriments au niveau des intestins
D – Perte de masse et de force musculaire liée à l'âge ou à la dénutrition
E – Nutriment essentiel pour maintenir la masse musculaire
F – Sensation agréable que l'on ressent en mangeant quelque chose que l'on aime.

MOTS MELES

F H S W E D K X P F
I Y A P P É T I T I
C D P Z O N F L Y G
Y R A L B U M I N E
M A D F A T I G U E
U T Q C A R E N C E
S A R P G I M U U A
C T P R O T É I N E
L I V F S I J B K T
E O A W O O D V E X
S N K Z A N V S L L

Mots à trouver :
Albumine – Appétit – Carence – Dénutrition – Fatigue – Hydratation
Muscles – Poids – Protéine

Quizz

1. La dénutrition correspond à :

- ☐ Une perte de poids volontaire
- ☐ Un manque d'apports alimentaires par rapport aux besoins du corps
- ☐ Un excès d'alimentation

2. En cas de dénutrition, les besoins en protéines sont :

- ☐ A diminuer
- ☐ A augmenter
- ☐ Sans importance

3. Que faire si une perte de poids est observée ?

- ☐ Attendre que ça passe
- ☐ En parler au médecin ou à la diététicienne
- ☐ Pratiquer du sport

4. Mise à part viande, poisson, œuf, quels sont les autres aliments qui apportent des protéines ? (Plusieurs choix possibles)

- ☐ Yaourt
- ☐ Pomme de terre
- ☐ Haricots rouges
- ☐ Raisins
- ☐ Fromage

5. Comment augmenter les apports en protéine si j'ai prévu de manger : brèdes, riz et aile de poulet ? (Plusieurs choix possibles)

- ☐ Riz chauffé avec un œuf à la place du riz blanc
- ☐ Consommer une cuisse de poulet à la place ou en plus de l'aile de poulet
- ☐ Ajouter un rougail tomate
- ☐ Manger un yaourt en dessert

6. Quelle collation est la plus adaptée en cas de dénutrition ? (Plusieurs choix possibles)

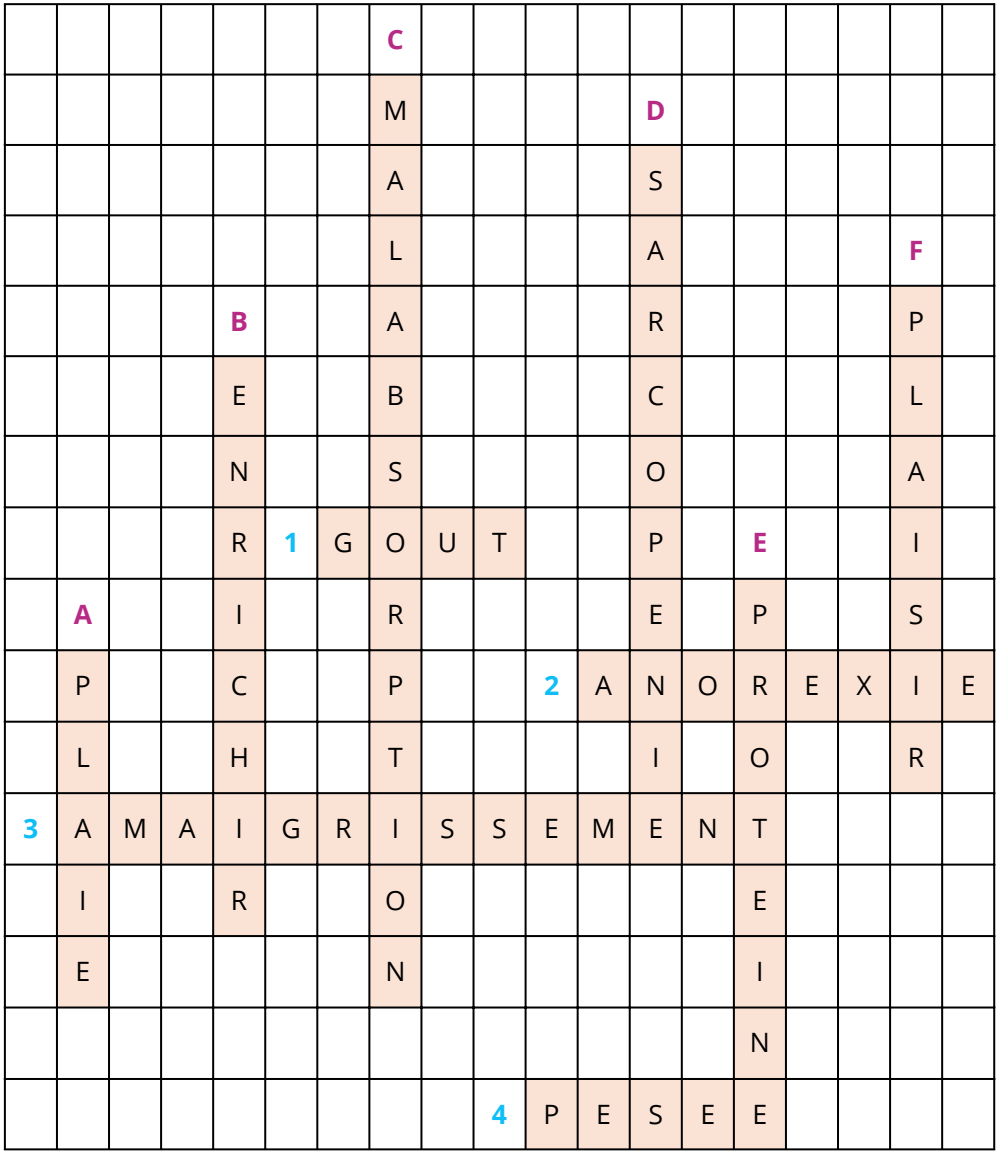
- ☐ Complément nutritionnel oral (de la pharmacie)
- ☐ Produit laitier + fruit
- ☐ Compote
- ☐ Biscuit au chocolat

Solutions

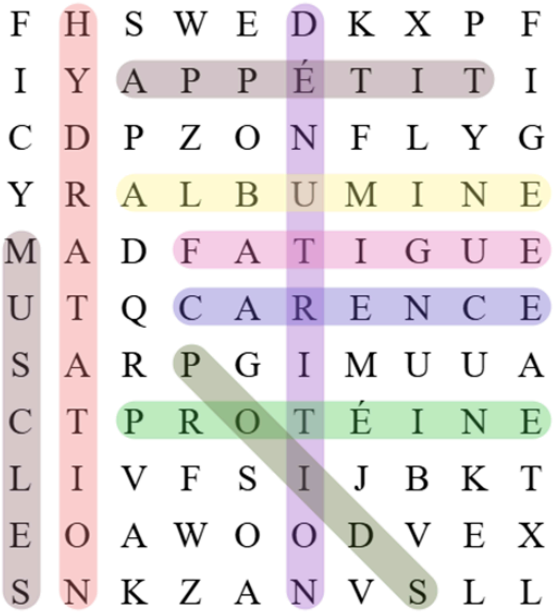
Sudoku


4 2 5 7 1 9 3 8 6
6 1 3 5 8 4 2 7 9
7 8 9 6 3 2 1 4 5
5 4 8 2 6 7 9 3 1
2 7 1 4 9 3 5 6 8
9 3 6 1 5 8 7 2 4
1 9 4 3 7 6 8 5 2
8 6 7 9 2 5 4 1 3
3 5 2 8 4 1 6 9 7

Mots fléchés



Mots mêlés



Quizz

1. **La dénutrition correspond à** : un manque d'apports alimentaires par rapport aux besoins du corps (réponse 2).
2. **En cas de dénutrition, les besoins en protéines sont** : à augmenter(réponse 2)
3. **Que faire si une perte de poids est observée ?** en parler au médecin ou à la diététicienne (réponse 2).
4. **Mise à part viande, poisson, œuf, quels sont les autres aliments qui apportent des protéines ?** Yaourt, haricots rouges et fromage (réponse 1, 3 et 5).
5. **Comment augmenter les apports en protéine si j'ai prévu de manger : brèdes, riz et aile de poulet ?** Riz chauffé avec un œuf à la place du riz blanc, consommer une cuisse de poulet à la place ou en plus de l'aile de poulet et manger un yaourt en dessert (réponse 1,2 et 4).
6. **Quelle collation est la plus adaptée en cas de dénutrition ?** Complément nutritionnel oral de la pharmacie, produit laitier + fruit (réponse 1 et 2).

En résumé…

La dénutrition n'est pas une fatalité !
Avec quelques gestes simples : manger suffisamment, varier les repas, bouger un peu chaque jour et surveiller son poids, il est possible de la prévenir et de retrouver force et vitalité.
N'attendez pas : en cas de perte d'appétit, de fatigue ou de perte de poids, parlez-en à votre diététicienne ou à votre équipe soignante. Ils sont là pour vous conseiller et adapter vos repas à vos besoins !

Besoin d'un conseil ?

Nos diététiciennes ASDR sont à votre écoute !
Elles peuvent vous aider à :

- adapter vos repas selon votre traitement ;
- enrichir vos plats sans en augmenter le volume ;
- trouver des idées de collations adaptées à vos goûts.

asdr
association de soins à domicile à La Réunion