

**Réflexe : Je me pèse 1 fois par semaine lorsque je suis malade  
J'alerte mon médecin si je perds du poids et/ou si je perds l'appétit ou si je me sens faible**

## La dénutrition, c'est quoi ?

La dénutrition survient souvent à l'occasion d'une autre maladie.

C'est un déséquilibre qui résulte d'une augmentation des besoins en énergie (maladie, infection, fièvre) d'une diminution des apports (perte d'appétit), d'une augmentation des pertes (vomissements, diarrhée...)

La dénutrition, c'est quoi ?  
Elle se traduit par une baisse des réserves de l'organisme : fonte musculaire, carences en vitamines, avec faiblesse, baisse de l'immunité.  
Le corps est donc plus sensible aux infections et la guérison est ralentie.

Une fois la dénutrition diagnostiquée :

Un premier objectif va être de **stopper la perte de poids**, et de regagner en muscles pour reprendre une autonomie.

Dans un deuxième temps, l'objectif sera de **retrouver son poids de forme ainsi qu'une autonomie complète**.

**Attention, on peut être en surpoids et dénutri (fonte musculaire) !**

La renutrition nécessite un suivi sur plusieurs semaines

## Fiche information patient dénutrition

### Quels outils pour m'aider ?

#### Consultation avec mon médecin généraliste

- Mon médecin fait un bilan et établit la profondeur/gravité de ma dénutrition
- Il prend en compte les problèmes de santé qui pourraient aggraver ma dénutrition (troubles dentaires, difficultés à avaler, maladie...)
- Il adapte mes traitements
- Il prescrit parfois une prise de sang
- Nous fixons des objectifs
- Je le revois 1 à 2 semaines plus tard pour réévaluation

#### Alimentation enrichie (voir fiche spécifique)

- Seule ou en complément des compléments nutritionnels oraux

#### Compléments nutritionnels oraux (voir fiche spécifique)

- Prescrits par mon médecin traitant selon la gravité de ma dénutrition
- En **complément** de mon alimentation et non à la place
- Il en existe de nombreux types : boissons, jus de fruits, biscuits, crèmes dessert, poudres
- Ils ont une composition spécifique qui correspond à mes besoins (protéines, sucres, fibres...)
- Je demande conseil à mon pharmacien qui me délivre ces compléments

#### Orientation vers un diététicien

- D'emblée en cas de difficultés et/ou de dénutrition sévère
- En visio ou présentiel
- Le diététicien s'adapte à mes préférences alimentaires, mes habitudes de vie, mes problèmes de santé, mes contraintes économiques
- *En cas de précarité des prises en charge de ces consultations sont possibles grâce à des réseaux de santé (ex : réseau Romdes)*

#### Kinésithérapie ou activité physique adaptée

- Objectif : renforcer mes muscles pour reprendre une autonomie
- Séance d'évaluation puis programmation de la fréquence en accord avec patient et kiné/enseignant en activité physique adaptée

**Pour plus d'information : contactez nous**  
[coordination@romdes.net](mailto:coordination@romdes.net)