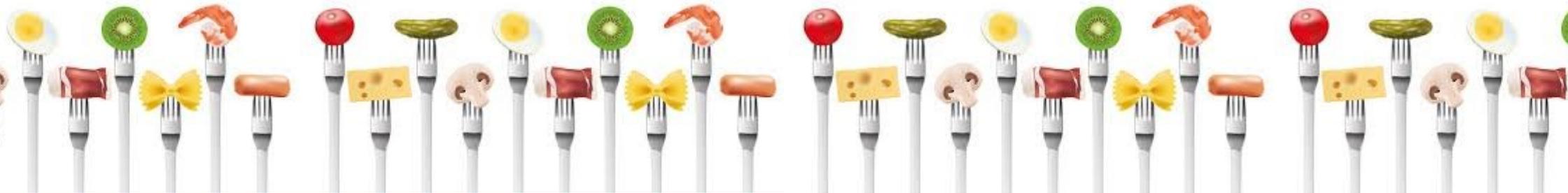


La dénutrition en question

Comment y faire face ?



Manque d'appétit ?

Refus ou incapacité de s'alimenter ?

→ Autant de questions qui peuvent inquiéter.

→ Si vos apports alimentaires ne permettent pas de couvrir vos besoins, il est nécessaire d'adapter votre alimentation.

Services diététiques Vivalia



Hôpital d'Arlon	063 23 17 69
Hôpital de Bastogne	061 24 00 40
Hôpital de Libramont	061 23 86 00
Hôpital de Marche	084 21 90 97
Hôpital de Virton	063 58 84 32

« LA DENUTRITION ? QU'EST-CE QUE C'EST ? »

Lorsque les apports alimentaires sont insuffisants, le corps est obligé de puiser dans ses réserves pour pouvoir assurer son fonctionnement.

L'organisme est alors affaibli.

Il est important d'agir sans tarder!

QUELQUES POINTS DE REPÈRE UTILES

> **Le poids** : pesez-vous 1 fois par semaine. Notez votre poids dans un carnet afin de ne pas passer à côté d'une perte de poids lente et insidieuse ;

> **L'appétit** ;

> L'état de **force** et de **fatigue**.

QUELQUES SIGNES D'ALERTE

Une **perte de poids** (sans balance, en voici les signes : vêtements devenus trop larges, dentier qui ne tient plus, perte de force) ;

Une **perte d'appétit** (diminution du nombre de repas et/ou des quantités mangées, dégoût pour certains aliments, un frigo peu fourni peut permettre de tirer la sonnette d'alarme) ;

Des **difficultés pour avaler** / une tendance à avaler « de travers » ;

Un **manque d'entrain**.

Et pour vous, concrètement ...

Mon/Ma diététicien(ne) me conseille de consommer chaque jour :

>

Et / Ou

>

Et / Ou

>

Et / Ou

>

Ainsi que de garder une attention particulière à :

.....

.....

Si ce n'est pas vous qui cuisinez, veillez à informer vos proches ou auxiliaires de soins de l'importance de suivre ces recommandations dans leurs préparations culinaires.

En cas de question ou si les conseils ne permettent pas de maintenir un poids stable ou de reprendre du poids, n'hésitez pas à demander conseil auprès d'un professionnel de la santé (médecin, diététicien, pharmacien).

Les suppléments nutritifs oraux (SNO) : quand l'alimentation traditionnelle ne suffit plus...

Il existe des suppléments nutritionnels oraux sous forme de boissons, de crèmes, de compotes et de potages.

Les SNO sont disponibles en pharmacie.

Pour le nom et le nombre de SNO à prendre veuillez-vous référer aux conseils de sortie de votre diététicienne.

Comment assurer une utilisation optimale des SNO ?

Les suppléments nutritionnels oraux (SNO) sont très rassasiants.

Voici quelques conseils qui faciliteront leur consommation :

- > le consommer frais et/ou à l'aide d'une paille ou encore dans un verre – certains arômes (chocolat, moka,...) peuvent être consommés chauds (! ne pas le faire bouillir) ;
- > le boire à distance du repas en fractionnant leur prise ;
- > afin d'éviter la lassitude, il est possible de varier les goûts et la texture (salé-sucré, liquide, crème, compote).

1, 2, 3... C'EST PARTI, ON AGIT !

Le plaisir de la table : quelques conseils pratiques pour vaincre le manque d'appétit !

- **Fractionnez** votre alimentation en minimum 3 repas et 2 à 3 collations. Ne restez pas sans manger plus de 12h. Pensez à prendre un en-cas dans la soirée ;
- **Mangez** ce dont vous avez envie, dès que l'envie s'en fait sentir ;
- **Préférez** boire en dehors des repas afin de ne pas vous couper l'appétit ;
- Si un potage en entrée vous coupe l'appétit, **réduisez-en** la quantité et/ou décalez-le de quelques heures (prenez-le en collation par exemple) ;
- **Assaisonnez** vos plats afin de leur donner du goût !
- **Pratiquez**, dans la mesure du possible, une activité physique douce et régulière (marche au grand air, le jardinage,...) après vos repas/collations afin d'assurer une meilleure utilisation des protéines ;
- **Prenez** soin de vos dents ou de votre dentier.

SCHEMA TYPE D'UNE JOURNEE ALIMENTAIRE

Ma/Mon diététicien(ne) me conseille :

- Le **petit-déjeuner** doit se composer :
 - > d'un féculent (pain, biscotte, cracotte, céréales)
 - > d'un produit laitier (fromage à tartiner, fromage en tranche, yaourt,...)
 - > de matière grasse à tartiner (beurre ou margarine)
 - > et d'une boisson

- **Collation*** (permet de combler les manquements des repas), variez les plaisirs en fonction de vos envies :
 - > un produit laitier (1 yaourt, 1 crème, 1 tasse de lait,...)
 - > ou un fruit (frais, cuit, en compote ou en jus)
 - > ou un bol de potage
 - > ou un biscuit

- Le **repas principal** sera de préférence pris le midi afin de faciliter sa digestion :
 - > un aliment du groupe viande, volaille, poisson, œufs
 - > un féculent (pommes de terre, pâtes, riz,...)
 - > des légumes crus ou cuits
 - > des matières grasses pour préparer le repas (huile, margarine...)
 - > une boisson (privilégiez une boisson qui vous ouvre l'appétit)

- **Collation*** (voir proposition ci-dessus)

- Le **repas du soir** pour être équilibré, doit apporter :
 - > un féculent (pain, pâtes, pommes de terre,...)
 - > de la matière grasse à tartiner (beurre ou margarine)
 - > une garniture protéinée (poisson, œuf, fromage ou charcuterie)
 - > des légumes (potage, légumes cuits ou crus)
 - > une boisson

- **Collation*** (voir proposition ci-dessus)

RECETTE : Milk Shake Resource

Temps de préparation : 2min
770kcal et 50g de protéines

Ingrédients : 150g de Resource Complete (soit 15 c. à s. bombées) + 300ml de lait entier

Préparation : doser la poudre dans un récipient, ajouter petit à petit le lait entier en mélangeant avec une fourchette ou un fouet.

Selon vos goûts, vous pouvez y ajouter du sucre, du cacao en poudre, du café soluble, des fruits mixés, de la compote, de la confiture, de la glace, ...

! Important :

Fractionnez cette prise alimentaire en 6 à 8 rations tout au long de la journée, entre les repas et/ou à la fin de ceux-ci.

RECETTE : Pudding à la vanille enrichi

Temps de préparation : 10min
340kcal et 8g de Protéines/portion

Ingrédients (pour 10 portions) :

- 1l de lait entier
- + 100g de Resource Complete
- + 100g de sucre semoule
- + 80g de poudre pudding vanille (ou autre goût)
- + 330ml de crème 30% MG

Préparation :

- > Délayer le Resource Complete dans le lait. Ajouter le sucre et faire bouillir le lait.
- > Ajouter hors du feu le pudding arôme vanille .
- > Puis remettre la préparation sur le feu.
- > Attendre la première ébullition. Le pudding est prêt.
- > Ajouter la crème.
- > Verser dans des ramequins.
- > Laisser refroidir quelques heures au réfrigérateur.

3) Utilisez des **poudres enrichies**

Elles sont vendues en pharmacie et permettent d'enrichir vos préparations.

Il en existe plusieurs types :

- > des poudres enrichies en protéines ;
- > des poudres enrichies en calories ;
- > des poudres enrichies en calories **et** en protéines.

Afin de permettre l'utilisation la plus simple possible, nous vous conseillons d'utiliser une poudre complète. La seule existante est le **Resource Complete de Nestlé**.



Elle est disponible en pharmacie, en boîte d'1.3kg. Son goût est neutre, donc elle ne modifie pas le goût des préparations. Elle peut être utilisée dans les préparations liquides ou molles, chaudes ou froides.

Quelques conseils d'utilisation

- > Si la préparation n'est pas liquide, il est préférable de d'abord délayer la poudre dans un liquide (eau, lait, bouillon,...) avant de l'ajouter à la préparation.
- > Il est préférable de travailler au fouet plutôt qu'au mixer.
- > Pour enrichir un liquide, il est préférable de mettre d'abord la poudre dans le récipient et de verser le liquide petit à petit en mélangeant à l'aide d'un fouet.

Utilisation : (de 20 à 30g) soit (2 à 3) cuillères à soupe **par préparation**.

Exemples : 3 c. à s. dans un verre de lait, 3 c. à s. dans un bol de potage, 3 c. à s. dans un bol de crème, ...

Et ce, jusqu'à 5 à 6 fois/jour

→ soit environ **150g de Resource Complete par jour**.

EN PRATIQUE



En cas de perte d'appétit, il est avantageux d'enrichir l'alimentation.

- 1) La **première phase** de l'enrichissement et la plus simple est de choisir des **produits** dits « gras » autrement dit, **non allégés** (lait entier, fromage blanc et yaourts entiers, fromages non allégés,...). Ceci augmentera la quantité de calories pour un même volume.
- 2) Une **autre solution** est **d'ajouter** dans les préparations traditionnelles de la crème, du fromage râpé, du lait concentré ou de la poudre de lait, des œufs, jambon moulu,...

Les mets pouvant être enrichis sont par exemple : le potage, la purée, l'omelette, les flans, les crèmes desserts, le pudding, les yaourts et fromages blancs,...

Quelques suggestions pour enrichir vos préparations

Les potages

Vous pouvez y ajouter :

- > 1 tranche de jambon mixée ;
- > 50g de viande, volaille ou poisson mixé, 1 morceau de lard (ou des lardons) ;
- > 1 œuf entier ;
- > 2 à 3 c. à s. de fromage (râpé, fondu,...) ;
- > 1 à 2 c. à c. de lait en poudre ;
- > 2 à 3 c. à s. de crème (>30% matière grasse) ;
- > 1 à 2 c. à s. d'huile (olive, colza, tournesol, maïs, ...) ;
- > 1 ou 2 noix de beurre/margarine ;
- > des vermicelles, du tapioca, des pommes de terre, des croûtons.

Mélangez ces suggestions à votre guise !

Par exemple : potage + œuf + crème + croûtons + fromage râpé

Les viandes, volailles et poissons

- > Accompagnez-les toujours d'une sauce (sauce béchamel, sauce à la crème, au fromage, au beurre, ...) ou faites fondre une noix de beurre/margarine par-dessus.
- > Si vous n'aimez pas trop cuisiner, vous pouvez vous servir des sauces du commerce.

Les légumes et les fruits

- > Faites les revenir dans du beurre ou de la margarine et agrémentez-les d'une sauce (sauce béchamel, sauce à la crème, au fromage, au beurre, ...) ;
- > Faites-en des gratins ;
- > Accompagnez vos crudités de vinaigrette (classique, à la moutarde, ...), de mayonnaise, de sauce cocktail, ... ;
- > Pensez à certains fruits, plus énergétiques, comme par exemple les bananes, les raisins, les fruits secs (raisins, dattes, abricots, ...), les fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes, pistaches, ...) ;
- > Réalisez des compotes avec 1 à 2 noix de beurre et du sucre, des biscuits secs.
- > Songez aux salades de fruits auxquelles vous pouvez ajouter de la crème, du sucre, du lait concentré sucré, de la chantilly, ...

Les féculents

La purée de pomme de terre, ajoutez-y :

- > 1 tranche de jambon mixée ;
- > 1 jaune d'œuf ;
- > 1 à 2 c. à s. de fromage (râpé, fondu,...) ;
- > 1 à 2 c. à c. de lait en poudre ;
- > 2 c. à s. de crème (>30% matière grasse) ;
- > 1 à 2 c. à s. d'huile ;
- > 1 ou 2 noix de beurre/margarine.

N'hésitez pas à la saupoudrer de gruyère et à la gratiner au four.

Les pommes de terre, pâtes et riz, ajoutez-y :

- > 1 ou 2 noix de beurre/margarine ;
- > 2 c. à s. d'huile (olive, colza, tournesol, maïs, ...) ;
- > 1 à 2 c. à s. de fromage râpé, fondu ;
- > 1 jaune d'œuf (dans les pâtes).

Le pain :

- > N'oubliez pas de tartiner chaque tranche de pain avec de la margarine ou du beurre.
- > Vous pouvez remplacer le pain traditionnel par des autres produits de boulangerie : pain grillé, pain au lait, cramiq,...

Les céréales :

- > Ajoutez-y du sucre, du miel, du sirop (d'érable, de Liège), de la cassonade, des fruits secs, des fruits frais, du lait en poudre, du cacao...
- > Vous pouvez remplacer le lait (entier) par du fromage blanc entier, du cottage cheese, du yaourt entier, ...

Les produits laitiers

- > Préférez-les toujours entiers plutôt que maigres ou demi-écrémés ;
- > Agrémentez-les de sucre, miel, sirop (d'érable, de Liège), cassonade, fruits secs, fruits frais, lait en poudre, ...
- > Plus un fromage est dur (type parmesan), plus celui-ci sera intéressant pour sa richesse en protéines, calcium et énergie.

Pensez aux desserts réalisés avec ces produits
(milkshake, tiramisu, pudding, flan, crème glacée,...).