



Pensez à garder le complément qui se trouve sur votre plateau. Conservez-le de préférence au frais et prenez-le à distance des repas afin de ne pas saturer votre appétit par une consommation trop rapprochée des repas principaux.

Le complément ne doit pas remplacer un repas. Si vous devez encore utiliser ces produits (poudre hyperprotéinée, compléments etc.) après votre hospitalisation, vous les achèterez en pharmacie car ce sont des produits à visée médicale et ne sont pas à confondre avec d'autres produits dits « de régime » ou de « renforcement musculaire » disponibles dans le commerce.

### Ces produits peuvent être consommés de multiples manières :

en collation, intégrés dans des préparations chaudes ou froides etc.

La diététicienne peut vous conseiller avant votre sortie si vous devez continuer les mesures décrites ci-dessus.

Ce que votre famille peut faire pour vous aider :

- Vous accompagner aux heures de repas afin de stimuler la convivialité de ce moment
- Vous accompagner dans la prise des compléments
- Vous aider à exprimer vos goûts et non-goûts

Votre diététicienne reste à votre disposition en cas de questions complémentaires au : 57 11-78 500

Site Esch/Alzette :  
Rue Emile Mayrisch  
L-4240 Esch/Alzette

Dudelange :  
Rue de l'Hôpital  
L-3488 Dudelange

Nieder Korn :  
Av. de la Liberté  
L-4602 Nieder Korn

B.P. 436  
L-4005 Esch/Alzette

info@chem.lu

Centrale téléphonique  
(+352) 57 111

[www.chem.lu](http://www.chem.lu)

## LA DÉNUTRITION – Guide d'information à l'usage des patients et de leurs proches

Le but de cette brochure est  
de vous informer sur :

- Les définitions, causes et conséquences de la dénutrition.
- Les moyens de lutte contre la dénutrition et, surtout, comment vous et votre famille pouvez nous aider à vous aider.



**Définition :**

On parle de dénutrition lorsque les apports (en calories et en protéines) sont inférieurs aux besoins de l'organisme. Le poids corporel n'est qu'une indication car on peut être dénutri tout en présentant un excès de poids.

**Causes :**

- apports alimentaires insuffisants (par manque d'appétit, problèmes de déglutition ou dentaires par exemple)
- maladies et hospitalisation
- consommation importante de médicaments
- combinaison de plusieurs facteurs

**Conséquences :**

Outre les conséquences sur la qualité de vie et sur l'état général de la personne, la dénutrition expose le patient à des risques de santé importants et peut avoir une incidence sur le pronostic de la maladie et/ou de la guérison.



### Moyens de lutte contre la dénutrition

Les principes de base d'une alimentation saine restent valables en cas de maladie: manger ce que vous aimez, ce qui vous convient et vous donne des forces, sera bénéfique pour votre organisme.

L'erreur serait de ne rien manger ou de laisser de côté trop d'aliments.

**Il existe une sorte d'échelle progressive de lutte contre la dénutrition :**

1<sup>ère</sup> étape :  
alimentation personnalisée en fonction des goûts et non-goûts des patients

2<sup>e</sup> étape :  
enrichissement des préparations

3<sup>e</sup> étape :  
complémentation orale

### Conseils durant l'hospitalisation

1<sup>ère</sup> étape :  
alimentation personnalisée en fonction de vos goûts et non-goûts.

A votre admission, il vous est demandé d'exprimer vos goûts et non-goûts. Le personnel soignant est à votre disposition si vous avez des désidératas. La diététicienne pourra passer en revue avec vous les différentes possibilités pour organiser vos repas. De nombreux choix en terme de menus et de textures sont disponibles. Si vous êtes vite saturé, pensez à garder le dessert pour une éventuelle collation.

2<sup>e</sup> étape :  
enrichissement de certaines préparations.

Les préparations qui vous sont servies sont enrichies par différents moyens : ajout de crème, de fromage, etc., utilisation de poudres hyperprotéinées ...

3<sup>e</sup> étape :  
complémentation orale.

Votre médecin ou la diététicienne vous prescrivent des compléments alimentaires qui peuvent se présenter sous diverses formes en fonction de vos besoins et de vos goûts.

Ces compléments peuvent être sous forme liquide, de pudding ou encore de compote. La diététicienne vous conseillera personnellement.

Respectez l'importance de ces compléments et veillez à leur consommation selon les recommandations qui vous ont été faites.

