



## SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

12 AU 20 NOVEMBRE 2021

# Ensemble, mettons fin à cette maladie silencieuse

### LA DÉNUTRITION : QU'EST-CE QUE C'EST ?

#### C'EST UNE MALADIE.

On est dénutri quand on ne mange pas assez par rapport à ses besoins, parfois même sans s'en rendre compte. On perd du poids, des muscles et de la force. La dénutrition concerne tous les âges : enfants, adultes et personnes âgées. Sont plus particulièrement touchées les personnes qui ont une maladie chronique, une maladie aiguë grave, une perte d'autonomie, les personnes hospitalisées.

Retrouvez les informations sur la dénutrition sur le site du Collectif de lutte contre la dénutrition :  
[luttecontreladenutrition.fr](http://luttecontreladenutrition.fr)

## 4 CONSEILS POUR PRÉVENIR LA DÉNUTRITION

- Bien s'alimenter
- Surveiller son poids
- Avoir une activité régulière
- Une bonne hygiène dentaire

**PARLEZ EN À VOTRE MÉDECIN,  
VOTRE PHARMACIEN, VOTRE DENTISTE  
OU VOTRE DIÉTÉTICIEN**

