



Comment **RECONNAÎTRE ?**

- La perte de poids
- La dénutrition

✓ La perte de poids

Perdre quelques kilos par rapport à son poids initial (maladie, traitements, stress, etc.)



✓ La dénutrition

Perdre au moins 10 % de son poids initial en 6 mois (ex : 6 kg quand on fait 60 kg)*²



Quelques **SIGNES**



- Perte d'appétit ou perte de goût



- Apparence plus menuë ou vêtements moins ajustés



- Faiblesse et fatigue



- Étourdissements

* ou perdre au moins 5% de son poids en 1 mois ou perdre plus de 10% de son poids depuis le diagnostic ou avoir un IMC < 18,5 kg/m² (ou < 22 kg/m² pour les 70 ans ou plus) ou présenter une réduction de la force et de la masse musculaire

L'astuce de mon équipe soignante

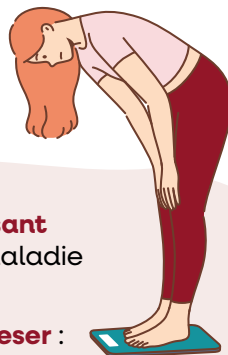




Comment **AGIR** ?

- En cas de perte de poids
- En cas de dénutrition

- ✓ **Privilégier une alimentation fractionnée** (en mangeant des petites quantités au moment des repas ainsi que des collations à 10h, à 15h, ou même à 21h)
- ✓ **Enrichir les repas** en protéines, en matières grasses, en calories (yaourt, avocat, noix, œufs, féculents, etc.)
- ✓ **Privilégier les repas froids** (moins d'odeur)
- ✓ **Essayer de nouvelles recettes** (en cas d'altération du goût)
- ✓ **Conserver une activité physique adaptée tout au long des traitements** pour maintenir la masse musculaire
- ✓ **Envisager avec son oncologue une complémentation nutritionnelle orale** (boissons ou aliments enrichis en calories et en protéines)



Il est essentiel de maintenir un **poids stable et suffisant** afin de conserver des forces pour lutter contre la maladie

Le poids habituel avant la maladie sert de repère

Pour surveiller son poids, il est recommandé de **se peser** :

- **2 fois par semaine** à la même heure
- habillée de la même façon

Si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante et à vous faire accompagner par un diététicien

Pour en savoir plus



infomaidanslamain.fr