



# BIEN MANGER POUR BIEN VIVRE

-----

**Jeudi 26 avril 2018  
de 14h00 à 16h30**

**Maison des Associations  
SEILHAC**

*Après-midi d'information gratuite*



**Avec la collaboration de la Mairie de  
SEILHAC**



**En partenariat avec**



RESEAU LIMOUSIN NUTRITION

Résidence L'Art du Temps  
16, rue du Cluzeau  
87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36  
Fax : 05 55 78 64 37  
Mail : [linut@wanadoo.fr](mailto:linut@wanadoo.fr)

[www.linut.fr](http://www.linut.fr)



*LINUT a été missionné par La Conférence des Financeurs du Conseil Départemental de la Corrèze dans le cadre des actions en faveur de la prévention et de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus.*

**Réseau LINUT  
Résidence l'Art du Temps  
16 rue du Cluzeau  
87170 ISLE**

## BIEN MANGER POUR BIEN VIVRE : le problème de la dénutrition

La **dénutrition** est la conséquence d'un **déséquilibre entre les apports en calories et/ou protéines insuffisants et des besoins de l'organisme** qui sont souvent augmentés.

La dénutrition touche de **4 à 10% des personnes âgées à domicile**, de 30 à 50% des patients hospitalisés adultes, de 20 à 40% des résidents en EHPAD.

En 8 jours de maladie, une personne âgée peut passer d'un état nutritionnel correct à une dénutrition. Même si elle est en surpoids, voire obèse, la perte de poids peut être préjudiciable et avoir pour conséquences une mauvaise cicatrisation, une augmentation du risque d'infections et de fractures, une atrophie musculaire, une perte de l'autonomie, une majoration d'une atteinte respiratoire antérieure, un état psychologique dégradé.

Pour limiter la dénutrition, l'alimentation doit être variée et doit apporter qualitativement et quantitativement l'ensemble des nutriments et les calories nécessaires pour satisfaire les besoins nutritionnels de l'organisme.

Afin de vous donner des informations sur ce sujet, nous vous proposons :

- **de 14h00 à 15h00** (sur inscription) un **atelier sur « l'équilibre alimentaire »** organisé par une **diététicienne du réseau LINUT** afin de construire ensemble une journée alimentaire en tenant compte des repères nutritionnels et des apports nécessaires selon l'âge.
- **de 15h30 à 16h30** une **conférence « Bien manger pour bien vivre »**, animée par **Monsieur le Docteur Philippe FAYEMENDY**, de l'Unité de Nutrition du CHU de Limoges pour vous expliquer Comment prévenir une dénutrition ? Quelles sont les conséquences de cette pathologie ? Comment la repérer ? Que faire en cas de dénutrition ?

Par ailleurs, lors de cette après-midi, des fiches conseils relatives à l'alimentation seront à votre disposition.

**Atelier + conférence le 26 avril 2018) Coupon à retourner avant le 25/04/2018 à LINUT-  
par courrier ou par fax au 05.55.78.64.37 ou par mail à [linut@wanadoo.fr](mailto:linut@wanadoo.fr)**

NOM Prénom	Assistera à l'atelier		Assistera à la conférence	
	Oui	Non	Oui	Non

Peut véhiculer d'autres personnes  Non  Oui si oui combien :  1  2  3

Souhaite être véhiculé(e)  Non  Oui

Adresse : .....

Téléphone ..... e-mail : .....