

FICHE D'INFORMATION

À l'intention du public



Ordre des diététistes
nutritionnistes
du Québec

D É C E M B R E 2 0 2 5

Dénutrition et déshydratation: les repérer et agir pour préserver sa santé!

La dénutrition et la déshydratation passent souvent inaperçues, mais leurs conséquences sur la santé et la qualité de vie sont importantes.



Qu'est-ce que la dénutrition ?

C'est lorsque le corps ne reçoit pas assez de certains nutriments, que l'on retrouve dans les aliments, pour fonctionner correctement.



Qu'est-ce que la déshydratation ?

C'est lorsque le corps n'a pas assez de liquide pour fonctionner correctement.

Quelles sont les causes fréquentes ?

La dénutrition et la déshydratation peuvent apparaître si vous vivez l'une des situations suivantes.

- ➔ une perte d'appétit ou de goût;
- ➔ de la difficulté à mastiquer, à avaler ou à cuisiner des repas;
- ➔ une maladie qui augmente les besoins en énergie ou en liquides;
- ➔ un budget restreint qui limite l'achat d'aliments nutritifs.

Êtes-vous à risque ?

Prenez quelques instants pour répondre aux questions suivantes.

Si vous répondez « **non** » à l'une d'entre elles, cela peut indiquer un risque de dénutrition ou de déshydratation.

- ✓ Prenez-vous au moins **3 repas par jour** ?
- ✓ Mangez-vous **des aliments protéinés** (produits laitiers, viande, volaille, poisson, tofu, légumineuses, etc.) à chaque repas ?
- ✓ Avez-vous toujours des aliments disponibles pour **manger à votre faim** ?
- ✓ **Buvez-vous tout au long de la journée** de l'eau, du thé, du lait, du bouillon ou d'autres liquides ?
- ✓ Est-ce que votre **poids** et votre **taille de vêtement** sont stables ?
- ✓ Pouvez-vous **mâcher et avaler vos aliments sans difficulté** ?
- ✓ **Avez-vous assez d'énergie** pour faire vos activités habituelles ?
- ✓ Marchez-vous **sans perdre l'équilibre** ?

Savoir reconnaître les signes

Signes de dénutrition



Perte d'appétit



Perte de poids



Faiblesse



Fatigue



Manque d'énergie



Changement d'apparence de la peau, des cheveux et des ongles

Signes de déshydratation



Soif



Bouche sèche



Urine de couleur foncée et en petite quantité



Étourdissement



Faiblesse



Fatigue

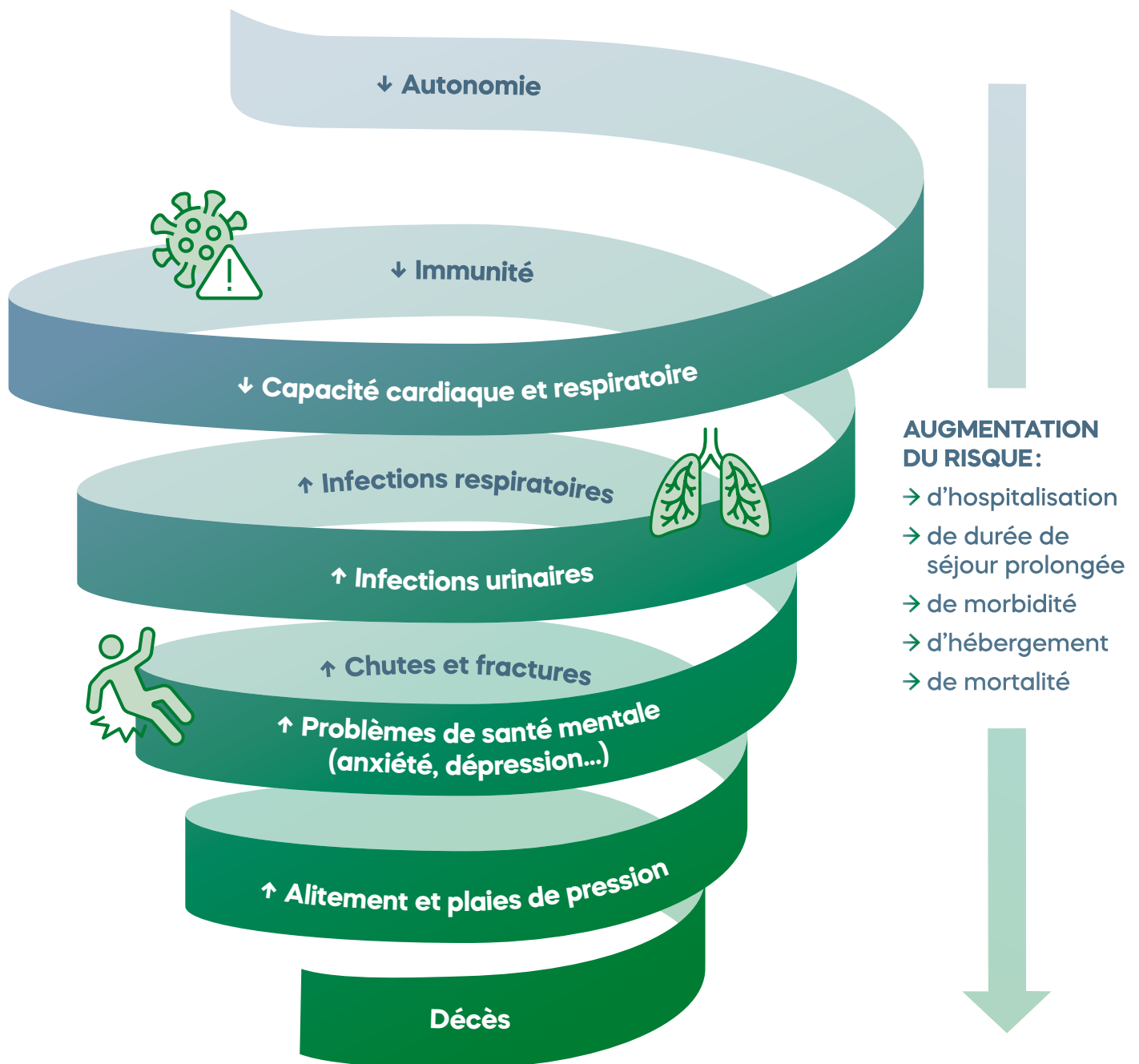
Saviez-vous que ?

On pense souvent à tort que la dénutrition n'est pas possible chez les personnes considérées comme étant en surpoids.

C'est faux : les personnes de tous les poids peuvent être dénutries ou déshydratées.

Quelles sont les conséquences ?

Reconnaître les signes de dénutrition et de déshydratation et agir rapidement, c'est la clé pour éviter une cascade de conséquences graves pour la santé.



Vous pensez être à risque ? Agissez !

Manger et boire suffisamment vous permet de maintenir un bon niveau d'énergie, d'être moins souvent malade et de mieux profiter de vos journées.

Mangez 3 repas variés par jour, selon vos goûts, avec des aliments protéinés à chaque repas;

➡ **Ajoutez des collations** si vous avez du mal à manger 3 repas complets.

Buvez tout au long de la journée avant de ressentir la soif;

➡ **Consommez des liquides nutritifs**, comme du lait ou du potage, lorsque vous avez peu d'appétit.

Demandez de l'aide si vous avez de la difficulté à préparer ou à prendre vos repas.

➡ **Informez-vous sur les services** de traiteur, de popote roulante ou de banque alimentaire disponibles dans votre quartier.

Besoin de soutien ?

Les diététistes-nutritionnistes sont là pour vous aider à améliorer votre alimentation. Les membres de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec savent évaluer votre état nutritionnel et vous accompagner dans la préparation d'un plan adapté à vos besoins.

Pour consulter une ou un diététiste-nutritionniste, renseignez-vous auprès de votre CLSC ou consultez le site Web de l'ODNQ pour **trouver une ou un diététiste-nutritionniste.**