

POUR QUE VOUS REPRENIEZ VOS FORCES

LE GUIDE DU PATIENT POUR UNE
ALIMENTATION DE SOUTIEN



NUTRICIA
Fortimel



Rester mobile, dynamique et indépendant. C'est le souhait de tout un chacun, surtout lorsque l'on remarque que certaines activités quotidiennes deviennent plus difficiles en raison d'une maladie ou de l'âge avancé.

Beaucoup de gens ne savent pas que la nourriture et les boissons jouent ici un rôle majeur. En effet, ce n'est que lorsque le corps est suffisamment nourri qu'il est fort et résistant.

En vieillissant, il est souvent difficile de manger et de boire suffisamment. Cela peut s'avérer particulièrement problématique, p. ex. en cas de troubles de la mastication, de maladies ou en phase de convalescence après une hospitalisation. Même si vous bougez moins dans de telles situations, votre corps a souvent quand même besoin de plus de nutriments.

COMMENT BIEN SE NOURRIR?

Le plus important est d'avoir une alimentation équilibrée et de consommer les aliments dans les bonnes proportions. La pyramide alimentaire montre la fréquence de consommation par jour ou par semaine de certains aliments.



- 1 Consommer les sucreries, les boissons sucrées, les en-cas salés et les boissons alcoolisées avec modération.
- 2 Consommer quotidiennement 2 à 3 cuillères à soupe (20-30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. Manger 1 portion (20-30 g) de noix, amandes ou graines non salées par jour. Utiliser en outre le beurre, la margarine, la crème, etc. avec parcimonie (environ 1 cuillère à soupe = 10 g par jour).
- 3 Consommer 3 portions de lait/produits laitiers par jour. 1 portion équivaut à 2 dl de lait, 150-200 g de yaourt/fromage blanc/fromage cottage/autres produits laitiers, 30 g de fromage à pâte mi-dure/dure ou 60 g de fromage à pâte molle.
En outre, manger quotidiennement 1 portion d'aliments riches en protéines (viande, volaille, poisson, œufs, tofu, Quorn, seitan, fromage ou fromage blanc). Alternier les sources de protéines. 1 portion équivaut à 100-120 g de viande/volaille/poisson/tofu/seitan/Quorn (poids frais), 2-3 œufs, 30 g de fromage à pâte mi-dure/dure, 60 g de fromage à pâte molle ou 150-200 g de fromage blanc/cottage.
- 4 Consommer 3 portions par jour. Préférer les céréales complètes. 1 portion équivaut à 75-125 g de pain/pâte à pain, 60-100 g de légumes secs (poids sec), 180-300 g de pommes de terre ou 45-75 g de pain croustillant/crackers complets/flocons de céréales/farine/pâtes/riz/maïs/autres grains de céréales (poids sec).
- 5 Manger chaque jour 5 portions de couleurs différentes, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion équivaut à 120 g. Une portion par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de légumes/fruits (sans sucre ajouté).
- 6 Boire 1 à 2 litres par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées, p. ex. eau du robinet/eau minérale ou tisane. Les boissons contenant de la caféine, comme le café, le thé noir et le thé vert, peuvent contribuer à l'apport en liquides.

QUE SE PASSE-T-IL SI MON APPORT EN ÉNERGIE ET NUTRIMENTS EST TROP FAIBLE?

Si vous mangez ou buvez trop peu sur le long terme, vous ne perdez pas seulement du poids. Votre organisme reçoit également trop peu de protéines, de vitamines et de minéraux. Et si l'organisme reçoit trop peu de nourriture pendant plusieurs semaines, il risque la malnutrition.

Sur le plan physique, la malnutrition se manifeste par une diminution de la force musculaire et un affaiblissement de la fonction immunitaire. Souvent, les gens perdent du poids involontairement et leur vêtements deviennent trop grands.

SYMPTÔMES DE MALNUTRITION AU QUOTIDIEN

- Vous vous sentez faible et abattu
- Même les courtes distances sont épuisantes
- Les bocaux ou boîtes de conserve sont difficiles à ouvrir
- Les achats semblent plus lourds que d'habitude
- Le risque de chute augmente
- Vous êtes plus sensible aux infections, le rétablissement est plus long

C'est pour cette raison qu'il est si important de surveiller son poids.

Vous pouvez facilement tester votre risque de malnutrition sur nutricia.ch/ernaehrungscheck.

Nous vous recommandons de discuter du résultat avec votre médecin ou votre nutritionniste.

QUAND MANGER NE SUFFIT PLUS!

UNE ALIMENTATION BUVALE MÉDICALE COMME FORTIMEL® PEUT VOUS AIDER À RETROUVER VOS FORCES

Chaque bouteille d'alimentation buvable Fortimel est un véritable concentré de puissance et vous apporte:

- + beaucoup d'énergie à chaque gorgée
- + des nutriments importants sous forme concentrée
- + de nombreux arômes délicieux

Fortimel vous aide à répondre aux besoins nutritionnels et énergétiques de votre corps. Par ailleurs, un bon état nutritionnel permet d'accroître votre force et votre qualité de vie. Vous vous sentez en effet mieux et plus résistant dès que vous êtes bien nourri.

- Fortimel déploie son meilleur effet lorsqu'il est consommé **quotidiennement** sur une période de **10 à 12 semaines**, en tant que complément au régime normal. Vous pouvez discuter de la durée exacte de votre traitement diététique avec votre médecin ou votre nutritionniste.
- **Recommandation:** selon les besoins énergétiques, **1 à 3 bouteilles** par jour en tant qu'alimentation complémentaire.



1

2

3

NUTRICIA
Fortimel

FORTIMEL[®], VOTRE COMPAGNON POUR PLUS D'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN

Pour vous permettre d'intégrer facilement l'alimentation buvable Fortimel dans votre routine quotidienne sur une plus longue période, voici quelques conseils très utiles:

- Fortimel a un meilleur goût lorsqu'il est **légèrement refroidi** et **secoué**.
- Verser **Fortimel Compact Vanille** sur des fruits coupés en **petits morceaux** pour obtenir rapidement un en-cas riche en énergie.
- Fortimel peut facilement être **chauffé jusqu'à 70 degrés**. Les arômes chocolat et cappuccino sont également délicieux en tant que boisson chaude.
- Agrémentez, p. ex. votre **velouté de légumes d'une pointe de Fortimel Compact Neutral** au lieu d'utiliser de la crème.
- Fortimel est un bon compagnon. Les **petites bouteilles** se glissent facilement dans votre sac et peuvent être refermées **hermétiquement**, même après leur ouverture.



IDÉES DE RECETTE AVEC FORTIMEL®

Si vous prenez une alimentation buvable sur une longue période, il est important de varier les plaisirs. Pourquoi ne pas essayer l'une de nos délicieuses recettes?

DÉLICE DE FROMAGE BLANC AUX FRUITS

Ingrédients (pour 2 portions)

- 125 ml de **Fortimel® Compact Protein Fruits des bois**
- 200 g de fromage blanc, 20% de matières grasses
- 250 g de fruits des bois mélangés
- 20 g de miel



Préparation:

- Lavez les baies et mettez-en quelques-unes de côté.
- Placez le reste des fruits dans un bol.
- Mélangez tous les ingrédients.
- Garnissez avec les baies mises de côté.

Cette recette contient par portion: 370 kcal/1 548 kJ, 21 g de protéines, 11 g de graisses, 46 g de glucides.



Conseil: Vous trouverez de nombreuses autres recettes Fortimel sur: nutricia.ch/services/rezepte ou vous pouvez commander tout simplement le livret de recettes «**FOR**züglich Fortimel» par e-mail à: info.nutricia-milupa.ch@danone.com

FORTIMEL® COMPACT

LE PLEIN D'ÉNERGIE DANS UNE PETITE BOUTEILLE

Fortimel® Compact Protein



Pour toutes celles et tous ceux qui ont besoin de plus d'énergie et de protéines

- 300 kcal, 18 g de protéines par bouteille de 125 ml
- 9 arômes, y compris une variante au goût neutre

Fortimel® Compact



Petit concentré d'énergie pour toutes celles et tous ceux qui ne peuvent que peu manger

- 300 kcal, 12 g de protéines par bouteille de 125 ml
- 8 arômes, y compris une variante au goût neutre

Fortimel® Compact Fibre



Avec des fibres alimentaires

- 300 kcal, 12 g de protéines par bouteille de 125 ml
- 3 arômes

ALIMENTATION BUvable

FORTIMEL®

POUR ENCORE PLUS DE DIVERSITÉ

Fortimel® Yoghurt Style



Pour toutes celles et tous ceux qui apprécient le goût frais du yaourt

- 300 kcal par bouteille de 200 ml
- 3 arômes

Fortimel® Jucy



À déguster avec de l'eau minérale comme un diablo fruité

- 300 kcal par bouteille de 200 ml
- 5 arômes

Fortimel® Creme



Pour toutes celles et tous ceux qui aiment manger à la cuillère de l'énergie et des nutriments sous forme de crème

- 200 kcal et 12 g de protéines par pot de 125 g
- 5 arômes

Les alimentations buvables Fortimel® sont des aliments destinés à des fins médicales spécifiques (régime équilibré). Pour les besoins nutritionnels en cas de capacité réduite ou d'incapacité de suivre une alimentation normale suffisante ou de dénutrition associée à une maladie. À n'utiliser que sous surveillance médicale.



REMBOURSEMENT PAR LA CAISSE-MALADIE. BON À SAVOIR!

Les coûts de l'alimentation entérale sans sonde (alimentation buvable) sont pris en charge par l'assurance de base si les directives de la SSNC ont été respectées.

Veillez demander à votre médecin de remplir pour vous un formulaire de garantie de prise en charge des frais. En principe, le patient est libre de choisir le fournisseur de services auprès duquel il souhaite obtenir le produit requis. Nous recommandons de faire appel à un service de soins à domicile certifié par la SSNC.





Plus d'informations sur le site:

www.nutricia.ch



SERVICE CLIENTS 00800 700 500 00 (appel gratuit)

DW Art.-Nr. 9605710 2131 CH/F 182033

Nutricia Milupa S.A. – Hardturmstrasse 135 – CH-8005 Zurich
Tél. 044 306 90 00 – Fax 044 306 89 89
info.nutricia-milupa.ch@danone.com