

À VOS CÔTÉS
DEPUIS PLUS DE
40 ANS
SUR LA NUTRITION
MÉDICALE



**CONTINUEZ À NOURRIR
VOTRE ÉNERGIE**



NUTRICIA
Fortimel[®]

MON CARNET DE SUIVI

Date de 1^{ère} prise de CNO* :

Nombre de CNO* prescrit(s) : / jour

Poids au 1^{er} rdv :

Durée de la prescription : jours

* Compléments nutritionnels oraux.

VOTRE MÉDECIN VOUS A PRESCRIT DES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX (CNO) DE LA GAMME FORTIMEL®

Dans ce carnet, retrouvez :



Les réponses à vos questions



Tous nos conseils et astuces
pour vous accompagner au quotidien
dans le bon suivi de votre prise en
charge nutritionnelle, notamment :

- Comment bien suivre ma prescription jour après jour ?
- Comment faciliter la prise de mes CNO* dans mon quotidien ?

Ce carnet de suivi vous a été remis par votre médecin ou votre pharmacien, qui pourra vous conseiller sur la prise de votre CNO*. Rapprochez-vous de lui si vous avez des questions.

QU'EST-CE QU'UN CNO* ?



C'est un produit conçu pour apporter protéines, énergie, vitamines, minéraux et oligo-éléments en quantités plus ou moins importantes selon vos besoins.

Il est **destiné à compléter votre alimentation quotidienne** lorsque celle-ci, même enrichie, ne suffit plus à couvrir vos besoins nutritionnels.

Les CNO* se présentent sous **différentes formes et saveurs** pour s'adapter au goût de chacun.

POURQUOI MON MÉDECIN M'A PRESCRIT UN CNO* ?

Dans certaines situations de la vie (chirurgie, maladie, après 70 ans...), vos besoins en protéines et en énergie (qui jouent un rôle important, en particulier au niveau musculaire) peuvent augmenter. Dans un même temps, vos apports peuvent diminuer (manque d'appétit...), créant un **déséquilibre entre vos apports et vos besoins**.

Ce déséquilibre peut entraîner une dénutrition qui va conduire à :



Une perte de poids



Une perte de masse musculaire

Ces pertes peuvent avoir une influence sur votre quotidien, comme par exemple conduire à une perte de force.

Après l'échec de l'enrichissement de votre alimentation, **votre médecin vous a prescrit des CNO* pour vous aider à compléter ces apports insuffisants**.

* Compléments nutritionnels oraux.

POURQUOI DOIS-JE PRENDRE MON CNO* ?



Retrouver
de l'appétit



Reprendre
du poids



Mieux tolérer
mes traitements

Cependant ces bénéfices ne sont pas immédiats. Il est donc important de **bien respecter la posologie prescrite** par votre médecin, jour après jour.

COMMENT RESTER MOTIVÉ(E) POUR BIEN PRENDRE MON CNO* ?

Votre capacité à rester motivé(e) sur le long terme peut **dépendre de plusieurs facteurs** (comme le choix du CNO* ou l'accompagnement dont vous bénéficiez).

Mon parcours patient

En définissant vos besoins nutritionnels avec l'aide des professionnels de santé qui vous accompagnent, **vous pouvez augmenter votre motivation** et mettez toutes les chances de votre côté pour **suivre jour après jour votre prescription**.

Quelques exemples de motivation pour continuer à suivre votre prescription sur le long terme :

- Mieux supporter mes traitements
- Continuer à faire des activités que j'aime
- Reprendre des forces
- Profiter à nouveau de bons moments avec mes proches
- Retrouver du plaisir à manger

IMPORTANT

Si vous avez des difficultés à prendre votre CNO*, que ce soit parce que vous êtes lassé de son arôme, parce que sa texture ne vous plaît plus ou parce que vous trouvez que le volume à boire est trop important, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Il pourra vous recommander un CNO* plus adapté à vos préférences et aussi vous donner des conseils: idées de recette, séquençage des prises, etc. pour faciliter la prise de vos CNO* jour après jour.

MES BESOINS EN PROTÉINES

Pour tous les patients dénutris (à l'exception des patients insuffisants rénaux non dialysés), les besoins en protéines doivent être adaptés entre **1,2 à 1,5 g de protéines/kg/jour²**. Votre apport quotidien en protéines sera défini par votre professionnel de santé, en fonction de votre situation.

MON POIDS	40 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg
EN BONNE SANTÉ ¹	40-48 g	50-60 g	60-72 g	70-84 g	80-96 g
EN CAS DE DÉNUTRITION	48-60 g	60-75 g	72-90 g	84-105 g	96-120 g

Ex. : apport protidique journalier recommandé d'une personne en bonne santé de 60 kg = 60-72 g ; pour une personne dénutrie de 60 kg = 72 - 90 g.

Votre CNO* vous aide à **compléter votre alimentation habituelle**, en particulier en **protéines**. Le CNO* prescrit par votre médecin tient compte de vos besoins en protéines et en énergie. Variant d'une personne à une autre, ces derniers sont calculés en fonction de votre âge, de votre poids, ou encore de votre état de santé.

APPORTS EN PROTÉINES DE QUELQUES ALIMENTS COURANTS

ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

26 g Viande ³	23 g Poisson ²	20 g Jambon ³
8 g 1 œuf	10 g Lentilles ³	8 g 1 part de quiche
6 g 1 portion de fromage	5 g 1 verre de lait	5 g 1 yaourt

AUTRES ALIMENTS

3 g Pâtes ³	3 g 1 part de tarte	3 g 1 croissant
3g Riz ³	2 g Légumes ³	2g Pommes de terre vapeur ³
1g Soupe de légumes ³	0,5g 1 fruit	0,5g 1 biscuit

* Compléments nutritionnels oraux.

¹ Bauer J et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: A position paper from the prot-age study group. J. Am. Med. Dir. Assoc. 2013;14:542-59. L'apport recommandé en protéines chez la personne âgée (> 65 ans) en bonne santé est de 1,0 à 1,2 g/kg de poids corporel/jour. ² Haute Autorité de Santé (HAS). Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique de la personne âgée. Recommandations professionnelles. (2007). Senesse P et al. Nutrition chez le patient adulte atteint de cancer : besoins nutritionnels, énergétiques et protéiques, au cours de la prise en charge du cancer chez adulte. Nutr. Clin. Métabolisme 26.2012 ; 189-196. ³ Portion cuite de 100 g.

MON SUIVI SUR LES 10 PREMIERS JOURS

Vous êtes sur le point de prendre un **CNO*** pour la première fois. Pour vous accompagner durant les premiers jours de votre prescription, voici une grille d'auto-évaluation qui vous aidera à suivre, jour après jour, la bonne prise de votre CNO*.



REMARQUES

(je n'ai pas faim, j'ai oublié, j'aime ou je n'aime pas la saveur, j'aime ou je n'aime pas la texture...)

	J'ai pris tout mon/mes	J'ai pris plus de la moitié de mon/mes	J'ai pris moins de la moitié de mon/mes	Je n'ai pas pris mon/mes
Jour 1, date :				
Jour 2				
Jour 3				
Jour 4				
Jour 5				
Jour 6				
Jour 7				
Jour 8				
Jour 9				
Jour 10 date :				



Après 10 jours, l'heure est venue de faire un premier bilan avec votre pharmacien qui adaptera** si besoin votre ou vos CNO*. Pensez à lui apporter ce carnet de suivi.

* Compléments nutritionnels oraux. ** Dans les limites des apports prévus par la prescription.

MON SUIVI DU 11^{ÈME} AU 30^{ÈME} JOUR

Suite au bilan avec votre pharmacien après 10 jours

Votre prescription a-t-elle été adaptée ?



REMARQUES

(je n'ai pas faim, j'ai oublié, j'aime ou je n'aime pas la saveur, j'aime ou je n'aime pas la texture...)

	J'ai pris tout mon/mes	J'ai pris plus de la moitié de mon/mes	J'ai pris moins de la moitié de mon/mes	Je n'ai pas pris mon/mes
Jour 11 date :				
Jour 12				
Jour 13				
Jour 14				
Jour 15				
Jour 16				
Jour 17				
Jour 18				
Jour 19				
Jour 20				
Jour 21				
Jour 22				
Jour 23				
Jour 24				
Jour 25				
Jour 26				
Jour 27				
Jour 28				
Jour 29				
Jour 30 date :				



Cela fait un mois que vous prenez vos CNO*. Comment vous sentez-vous ? Continuez de faire des points réguliers avec votre médecin et/ou votre pharmacien.

CHAQUE PATIENT DÉNUTRI EST UNIQUE, NOTRE EXPERTISE AUSSI.

NOUVEAUX DÉCORS,
FORMULES INCHANGÉES

Pour favoriser la prise de vos CNO* sur le long terme, il est conseillé de varier les goûts, textures et températures.
Pour varier les plaisirs et favoriser votre prise en charge nutritionnelle, Fortimel® vous propose 15 saveurs, différentes textures et 2 formats différents.

TOUS NOS PRODUITS SONT
SANS GLUTEN

COCHEZ LE OU LES PRODUITS PRESCRIT(S) PAR VOTRE MÉDECIN :

POUR TOUT PATIENT DÉNUTRI
sans besoin spécifique

PROTEIN 2.4 kcal
200 mL

- Vanille
- Fraise
- Moka
- Fruits rouges
- Caramel
- Pêche-mangue
- Banane
- Multi-saveurs¹

SANS LACTOSE

COMPACT PROTEIN 2.4 kcal
125 mL

- Vanille
- Fraise
- Moka
- Fruits rouges
- Pêche-mangue
- Banane

SANS LACTOSE

EN CAS D'ALTÉRATION DU GOÛT
(changement ou perte de goût, écoulement, nausée)

PROTEIN SENSATIONS
2.4 kcal - 200 mL

SENSATION NEUTRE

SENSATIONS CHALEUR

SENSATIONS FRAÎCHEUR

- Tropical Gingembre
- Fraise Givrée
- Noix de coco
- Multi-saveurs²

SANS LACTOSE

COMPACT PROTEIN SENSATIONS
2.4 kcal - 125 mL

SENSATION NEUTRE

SENSATIONS CHALEUR

SENSATIONS FRAÎCHEUR

- Tropical Gingembre
- Fraise Givrée

SANS LACTOSE

Boisson type lactée avec une texture plus légère**

Texture «jus» pour varier les plaisirs

SUITE DE LA PRISE EN CHARGE

PROTEIN 2 kcal
200 mL

- Vanille
- Fraise
- Moka
- Chocolat caramel
- Fruits de la forêt
- Abricot

SANS LACTOSE

JUCY 1.5 kcal
200 mL

- Citron
- Fraise
- Orange
- Pomme
- Tropical
- Multi-saveurs³

SANS LACTOSE

PATIENTS DÈS L'ENFANCE

1.5 kcal
200 mL

- Vanille
- Chocolat
- Fraise
- Banane

SANS LACTOSE

MULTIFIBRE 1.5 kcal
200 mL

- Vanille
- Chocolat
- Fraise

SANS LACTOSE

PATIENT DIABÉTIQUE

DIACARE
200 mL

- Vanille
- Chocolat
- Fraise

INDICE GLYCÉMIQUE BAS

DIACARE CREME
200 g

- Vanille
- Chocolat

INDICE GLYCÉMIQUE BAS

POUR ENRICHIR L'ALIMENTATION EN PROTÉINE

PROTIFAR®
500 g ou boîte de 20 sachets

PAR MESURETTE
2,2g PROTÉINES
9,2 kcal

TROUBLE DE LA DÉGLUTITION

NUTILIS® POWDER
300 g ou boîte de 20 sachets

PAR MESURETTE
0,01g PROTÉINES
14 kcal
0,23g fibres

SANS LACTOSE

TROUBLE DU TRANSIT

STIMULANCE®
400 g ou boîte de 20 sachets

PAR MESURETTE
0,14g PROTÉINES
14 kcal
4,75g fibres

SANS LACTOSE

* Compléments nutritionnels oraux.
** Par rapport au Fortimel® Protein 2.4 kcal.

1. Les saveurs du pack : Vanille, Caramel, Fraise, Pêche-mangue. 2. Les saveurs du pack : Neutre, Tropical gingembre, Fraise givrée, et Noix de coco.
3. Les saveurs du pack : Citron, Orange, Tropical, et Pomme. 4. Pour la saveur chocolat.

LES 10 CONSEILS POUR BIEN PRENDRE MON FORTIMEL® JOUR APRÈS JOUR

1  **Agitez-le bien avant consommation**

2  Consommez-le **dans une coupelle ou dans un verre**, plutôt qu'à la bouteille, pour plus de plaisir

3  **Fractionnez-le**, si besoin, en plusieurs prises. À conserver au réfrigérateur **pendant 24 h maximum** après ouverture

4  Consommez-le de préférence en collation **entre les repas** (ex. : milieu de matinée, goûter, coucher)

5  Dégustez-le soit **bien frais** soit **tiède**, sans le porter à ébullition

6  Il ne remplace pas un repas. Il peut cependant être incorporé à vos recettes préférées pour les enrichir, **consultez nos recettes !**



Flashez le QR code en 4^{ème} de couverture ou rendez-vous sur www.nutricia.fr

7  Rajoutez **2 cuillères à soupe de jus de citron** dans votre Fortimel® Protein (boisson type lactée), au préalablement versé dans une coupelle, mélangez et obtenez une **crème onctueuse !**

8  Ajoutez un peu de **Fortimel® Protein Sensation Neutre** dans votre café pour une pause café protéinée

9  Ajoutez de **l'eau gazeuse à votre Fortimel® Jucy** pour stimuler la salivation

10  Ajoutez quelques mesurette de **protéines Protifar®** dans vos plats pour **enrichir l'apport en protéines** sans changement de goût

NOTES

FACE À LA DÉNUTRITION, CONTINUEZ À AGIR

Vous pouvez télécharger nos livrets recettes sur le site internet www.nutricia.fr ou directement en flashant le QR code ci-contre



Pour les patients atteints de cancer, rendez-vous sur le site internet www.manger-pour-mieux-me-soigner.fr



Demandez conseil à votre professionnel de santé.

