

La Picorée

Nutrition gourmande & positive

La Picorée : l'alternative nutritionnelle gourmande et naturelle !

Mini-cakes hyperprotéinés et hyperénergétiques

Les P'tits Pep's

Saveurs : Vanille Amande, Citron Amande, Framboise, Chocolat Noisette, Tomate Herbes de Provence

Du plaisir à chaque bouchée !

Pour 10 mini-cakes (88g)

360 kcal*

15g de protéines*

*Valeurs moyennes

Sans arôme artificiel

Texture fondante

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales, pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition ou risque de dénutrition

Cuisiné avec amour en France 

Où vous procurer Les P'tits Pep's ?

 **Internet :** www.lapicoree.com / 04 49 23 01 05

 **Points de vente physiques**
(pharmacies, magasins de matériel médical...)



Nos points de vente



Perte d'appétit ?

Perte de poids ?

Affaiblissement physique ?

Vous êtes peut-être dénutri.e

Les premiers signes de dénutrition



Refus de manger et/ou de boire



Perte de goût, nausées, difficultés à mâcher ou avaler, effets secondaires lors de traitements anti-cancéreux...



Diminution des quantités mangées et/ou bues



Perte visible de poids involontaire (> 3 kg en 1 mois ou > 6 kg en 6 mois pour une personne de 60 kg)



Fatigue inhabituelle (difficulté à faire ses courses, se déplacer, se préparer à manger...)



La dénutrition, c'est quoi ?

C'est un **état pathologique** dû à des apports nutritionnels trop faibles par rapport aux besoins de l'organisme. La dénutrition protéino-énergétique résulte de **carences en protéines et en énergie**.

La dénutrition touche **2 millions de personnes** en France et concerne tous les âges, en particulier les personnes en perte d'autonomie ou souffrant d'une maladie chronique (ex : cancer).

Vous pensez être concerné.e par la dénutrition ?

Consultez rapidement votre médecin ou diététicien.ne pour enrichir et adapter votre alimentation.

Astuces pour prévenir la dénutrition



Adopter une **alimentation équilibrée**, tout en se faisant plaisir



Favoriser les **petites portions**, les belles présentations et **compléter si besoin les repas avec des collations énergétiques** ou **compléments nutritionnels**



Surveiller son poids régulièrement



Pratiquer une **activité physique régulière** (marche, jardinage, yoga, vélo...)