



## CONSEILS NUTRITIONNELS

Réseau de Santé du Roannais



## CONSEILS NUTRITIONNELS

Réseau de Santé du Roannais

Aurélie Prost

Diététicienne, D.E

141 rue du 8 mai 1945

42153 RIORGES

Téléphone : 04 77 72 18 51

Télécopie : 04 77 60 49 65

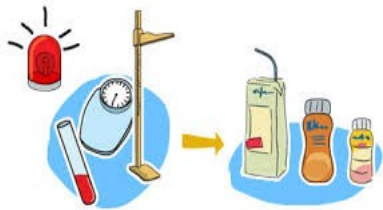
Messagerie : [coordination@reseau-sante-roannais.org](mailto:coordination@reseau-sante-roannais.org)



## LES COMPLEMENTS NUTRITIONNELS ORAUX

## Les Compléments nutritionnels oraux

Votre médecin ou votre diététicien (sur prescription médicale) vous propose d'avoir recours à des compléments nutritionnels oraux.



Les compléments nutritionnels oraux sont des préparations alimentaires qui vont compléter celles préparées à votre domicile.

### 1. Pourquoi des compléments ?

---

Vous avez une perte d'appétit liée à votre moral ou à vos traitements et pathologies, des difficultés à avaler, une perte de poids...

Vos apports alimentaires quotidiens peuvent être insuffisants ou vos besoins augmentés.

Ces compléments permettent d'apporter **des calories, des protéines, des vitamines et des minéraux** complémentaires à l'alimentation et aux repas habituels.

Cependant, **ils ne doivent pas remplacer votre alimentation habituelle** et il est important de continuer à bien manger au moment des repas.

Pour toutes questions,  
vous pouvez joindre la diététicienne  
du Réseau de Santé du Roannais  
au **04 77 72 18 51**

## Les Compléments nutritionnels oraux

### 6. Comment les consommer ?

---

- Pour les liquides, **bien agiter** avant consommation.
- Pour les crèmes, **remuer** avec une cuillère.
- Dans leur emballage d'origine à l'aide d'une **paille** ou **déconditionnés dans un verre, une tasse, un bol,...**
- De préférence **bien frais**, au minimum **1 à 2 heures** environ dans le réfrigérateur avant consommation.
- Certains arômes lactés liquides (vanille, café, chocolat, cappuccino) peuvent être **tiédés après déconditionnement, environ 30 secondes au four à micro-ondes.**
- Les **boissons au goût fruité** peuvent être **diluées** dans de l'eau.
- Le complément liquide à **goût neutre peut remplacer le lait** et permet aussi de réaliser des préparations telles que le riz au lait, la purée, des soufflés, des potages, ...
- **Les crèmes** peuvent être mises au congélateur pour obtenir un dessert glacé.
- Les compléments sous forme de gâteaux se consomment accompagnés d'une boisson chaude ou froide à votre convenance (jus de fruit, thé, ...)
- Les **compléments salés** se consomment généralement **chauds.**

## Les Compléments nutritionnels oraux

### 2. Quels compléments ?

---

- Il existe une grande variété de compléments avec des **produits sucrés, salés ou neutres, des textures liquides** (potages, jus de fruits, boissons lactées), **des textures semi-liquides** (yaourts à boire), **souples** (crèmes, flans, gâteaux moelleux,...) avec, pour chaque catégorie, **différents arômes et saveurs.**
- Ces compléments nutritionnels oraux sont plus ou moins **riches en calories et en protéines**, avec ou sans fibres, avec ou sans lactose, le plus souvent sans gluten, avec ou sans édulcorants.
- Votre médecin vous a prescrit des compléments oraux adaptés à vos besoins, à votre état de santé et à vos possibilités d'alimentation (état dentaire, capacité de déglutition, tolérance au lactose...).
- N'hésitez pas à varier les goûts et les textures pour éviter la lassitude. Il existe différentes marques. Testez-les!
- Attention cependant, le médecin peut vous demander de prendre un complément bien spécifique et de ne pas en changer.

## Les Compléments nutritionnels oraux

### 3. Où les acheter ?

- Vous pouvez vous les procurer **en pharmacie** ou auprès d'un **prestataire de services**.
- Ils bénéficient d'un remboursement par la sécurité sociale à un tarif fixé.

### 4. Comment les conserver ?

- Avant leur ouverture, ils peuvent être stockés **à température ambiante**.
- Après ouverture, ils se conservent **au réfrigérateur** pendant **24 heures maximum**.
- Les compléments proposés sous la forme de gâteau, de blédine ou encore de poudre de protéine, peuvent être conservés **à température ambiante** après ouverture.
- Ces produits sont riches et concentrés : **consommez-les lentement** pour une meilleure tolérance digestive et favoriser leur digestion.



## Les Compléments nutritionnels oraux

### 5. Quand les consommer ?

- **2h avant ou après le repas**, de façon à ne pas couper l'appétit pour le repas suivant. Les compléments **ne remplacent pas un repas** et ne doivent pas restreindre votre alimentation traditionnelle.
- Ils peuvent **remplacer un élément du repas** (une crème enrichie **en dessert**, une boisson lactée au chocolat ou à goût neutre, prise en remplacement du lait chocolaté du **petit déjeuner** ou du **goûter**, un gâteau moelleux en dessert ou au goûter, une soupe enrichie **au dîner**...)