

MAI 2026

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.

BIEN VIEILLIR, C'EST PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN, SELON SES BESOINS ET SES ENVIES

Votre médecin vous a prescrit des Compléments Nutritionnels Oraux (CNO) de la gamme Fortimel® pour vous aider à couvrir vos besoins nutritionnels. Une alimentation adaptée joue un rôle essentiel dans votre prise en charge.

Dans ce carnet, retrouvez :



Les réponses à vos questions



Tous nos conseils et astuces

- Comment rester motivé(e) pour bien prendre mes CNO* ?
- Comment intégrer la prise de mes CNO* dans mon quotidien ?

Ce carnet de suivi vous a été remis par un professionnel de santé 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 énergie, protéines, 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 évoluer**. Dans un même temps, **vos apports nutritionnels peuvent diminuer** (perte d'appétit, problèmes bucco-dentaires, troubles digestifs), créant un déséquilibre entre vos apports et vos besoins. Ce déséquilibre peut entraîner une dénutrition traduite par :



Une perte de poids



Une perte de masse musculaire

Et peut ainsi avoir des conséquences sur votre santé et votre quotidien¹ :



Baisse de la forme physique¹



Plus faible résistance face aux infections²



Cicatrisation plus difficile³

Enrichir votre alimentation ne suffit plus, alors **votre médecin vous a prescrit des CNO* pour vous aider à compléter ces apports insuffisants.**

* Compléments Nutritionnels Oraux.

1. Agarwal E et al. Malnutrition in the elderly. A narrative review. Maturitas. 2013.

2. Corish, C.A et al. Malnutrition in older adults: Screening and determinants. Proc. Nutr. Soc. 2019.

3. Chen B et al. Nutritional status as a predictor of the incidence of pressure injury in adults: A systematic review and meta-analysis. J Tissue Viability. 2023.

POURQUOI DOIS-JE PRENDRE MON CNO* ?



Maintenir ou retrouver
ma forme physique⁴



Retrouver
de l'appétit⁵



Reprendre
du poids⁵

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

MES BESOINS EN PROTÉINES ET EN ÉNERGIE

Les CNO* ne remplacent pas les repas. Votre médecin vous a prescrit des CNO pour **vous aider à compléter votre alimentation**. Il est important de continuer à **bien s'alimenter et à enrichir vos repas en calories et en protéines**.

APPORTS EN PROTÉINES ET EN ÉNERGIE DE QUELQUES ALIMENTS COURANTS

ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

26 g 	23 g 	20 g 
100g de viande*	100g de poisson*	100g de jambon*
10 g 	8 g 	8 g 
100g de lentilles*	1 œuf	1 part de quiche
6 g 	5 g 	5 g 
1 portion de fromage	1 verre de lait	1 yaourt

PORTIONS D'ALIMENTS POUR 100 KCAL

		1 cuillère à soupe bien pleine de miel ou de confiture (35 g)
		1 cuillère à soupe rase / 2 cuillères à café de beurre ou d'huile (10 g)
		1 petite poignée d'amandes (8 à 10 amandes) ou de noix (3 à 4 noix) (15 g)
		1 petite poignée de raisins secs, de pruneaux ou d'abricots secs (15 g)

Le CNO* prescrit par votre médecin tient compte de **vos besoins spécifiques en protéines et en énergie**. Ces derniers sont calculés en fonction de **votre âge, de votre poids ou encore de votre état de santé**.

* Compléments nutritionnels oraux. # Portion cuite de 100 g.

4. Résultats associés à une activité physique régulière. Gronstedt H et al. JAMDA 2020;21(9):1229-1237. 5. Hebuterne X, Frin G, Lefevre S, Eyraud E, Dorigny B, Schneider S. Effectiveness and tolerance of an oral nutritional supplement highly concentrated in protein and energy in elderly subjects at risk of malnutrition. Nutr Clin Metabolisme [Internet]. 2020 May;34(2):156-60.

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). En définissant un objectif concret avec votre professionnel de santé, vous pouvez augmenter votre motivation.

JE DÉFINIS MON OBJECTIF



IMPORTANT

Si vous avez des difficultés à prendre votre CNO*, dues à la texture, la lassitude de sa saveur ou du format, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ils pourront vous conseiller un CNO* plus adapté à vos préférences et vous donner des conseils (idées recettes, nouveaux moments de prise...).

CONSOMMER MON CNO* FORTIMEL® : LES BONS GESTES



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 Ajoutez de l'**eau gazeuse** à votre **Fortimel® Jucy 1.5 kcal** pour stimuler la salivation

FORTIMEL® AU QUOTIDIEN : ASTUCES

Les CNO* ne remplacent pas les repas, il est important de continuer à bien s'alimenter.

Tous les CNO* Fortimel® peuvent être incorporés dans des recettes sucrées ou salées pour faciliter leur intégration au quotidien.

Découvrez des **idées simples et rapides** pour **varier les plaisirs** et **stimuler l'appétit**.



Pour enrichir l'apport en protéines sans changement de goût.



Pour retrouver plus d'idées recettes, vous pouvez demander à votre professionnel de santé un **livret recettes Fortimel®** et/ou le télécharger directement sur le site internet **www.nutricia.fr** dans la **rubrique Service**.



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 CNO*	J'AI PRIS PLUS DE LA MOITIÉ DE MON/MES CNO*	J'AI PRIS MOINS DE LA MOITIÉ DE MON/MES CNO*	JE N'AI PAS PRIS MON/MES CNO*
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^a si besoin votre ou vos CNO*. Pensez à lui apporter ce carnet de suivi.

* Compléments nutritionnels oraux. ^a. 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 CNO*	J'AI PRIS PLUS DE LA MOITIÉ DE MON/MES CNO*	J'AI PRIS MOINS DE LA MOITIÉ DE MON/MES CNO*	JE N'AI PAS PRIS MON/MES CNO*
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.

DES DIFFICULTÉS À FINIR VOTRE CNO*?

Parlez-en à votre professionnel de santé

UN CONCENTRÉ D'EFFICACITÉ^b EN PETIT FORMAT



Si après plusieurs jours de prise de votre CNO*, vous vous rendez compte qu'il est difficile pour vous de terminer la bouteille en format 200 mL, votre professionnel de santé pourrait vous diriger vers un format plus petit, comme le **Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal/mL 125 mL**. Il est plus facile à terminer, afin de faciliter la prise de votre CNO*.

DISPONIBLE EN 7 SAVEURS GOURMANDES



SAVEUR
VANILLE



SAVEUR
MOKA



SAVEUR
FRUITS ROUGES



SAVEUR
PÊCHE-MANGUE



SAVEUR
FRAISE



SAVEUR
BANANE



SAVEUR
CARAMEL^c

VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ VOUS A PRESCRIT UN APPORT NUTRITIONNEL SPÉCIFIQUE : **LE SUIVRE, C'EST VOUS DONNER TOUTES LES CHANCES DE BIEN VOUS SOUTENIR AU QUOTIDIEN.**

FORTIMEL® PROTEIN 2.4 kcal/mL



*Complément Nutritionnel Oral. ^b. Dans la gamme Fortimel®. ^c. Saveur Caramel uniquement disponible en 200 mL.

⁶. Étude interne UX - Patients Report. Sky Consulting, France, octobre 2022, étude réalisée auprès de 74 patients (38 personnes âgées et 36 patients atteints de cancer) sur les habitudes, modes de consommation et attentes des patients envers les CNO. 12 produits (saveur vanille) de différentes marques ont été testés. 81 % des patients trouvent que ce produit (face à 11 autres) a un bon goût vanille. Le format plus petit (125 mL) est préféré par 61 % des patients. Les patients classent le Fortimel® 125 mL en préféré par rapport aux différents formats de la gamme.

VOUS VOUS LASSEZ DE VOTRE CNO* ?

Fortimel® vous propose une large gamme de textures et saveurs

FORTIMEL® CREME PROTEIN 2 kcal/g

UNE TEXTURE « CRÈME » GOURMANDE ET ONCTUEUSE
À SAVOURER EN DESSERT OU AU GOÛTER



Saveur Vanille

200 g

FABRIQUÉE EN FRANCE^d

Dans notre usine Danone
à Brive la Gaillarde



Possibilité de l'agrémenter de **FRUITS**
ou de **CÉRÉALES**^e, ou de la déguster
congelée pour une **VERSION GLACÉE**



DISPONIBLE EN 5 SAVEURS GOURMANDES



VANILLE



CHOCOLAT



MOKA



FRUITS DE
LA FORÊT



BANANE

*Complément Nutritionnel Oral. **Ne pas porter à ébullition. ^aÀ consommer avec précaution en cas de troubles de la déglutition, risques de fausse route.

^d. La majorité des ingrédients proviennent d'Europe.

^e. Etude interne UX - Patients Report. Sky Consulting. France, octobre 2022, étude réalisée auprès de 74 patients (38 personnes âgées et 36 patients atteints de cancer) sur les habitudes, modes de consommation et attentes des patients envers les CNO. 12 produits de différentes marques ont été testés. Sur les habitudes de consommation, les patients trouvent le texture jus plus facile à avaler. ⁷ Les saveurs du pack : Citron, Orange, Tropical, et Pomme.

FORTIMEL® PLANTBASED PROTEIN 2 kcal/mL

DISPONIBLE EN 2 SAVEURS SUCRÉES ET 2 SALÉES
POUR ACCOMPAGNER VOS REPAS



Saveur Potiron-Carotte-
Gingembre
200 mL

Les saveurs **SALÉES** peuvent être dégustées
CHAUDES (en soupe)** ou **FROIDES** (en gaspacho)

2 SAVEURS SALÉES ET 2 SAVEURS SUCRÉES



PETIT POIS-
MENTHE



POTIRON-CAROTTE-
GINGEMBRE



CAPPUCCINO



ANANAS-NOIX
DE COCO

FORTIMEL® JUCY 1.5 kcal/mL

UNE TEXTURE « JUS » FRUITÉE POUR SE RAFFRAÎCHIR
PLUS FACILE À BOIRE⁶



Saveur Orange
200 mL

A déguster **BIEN FRAIS** voire en glace/sorbet,
et peut être dilué avec de l'eau plate ou pétillante

5 SAVEURS FRUITÉES



CITRON



FRAISE



ORANGE



POMME



TROPICAL

Vous hésitez sur une saveur ?

Testez 4 saveurs avec le pack multisaveurs⁷
et choisissez votre préférée !



CHAQUE PATIENT DÉNUTRI EST UNIQUE, NOTRE EXPERTISE AUSSI.

TOUS NOS PRODUITS SONT
SANS GLUTEN

Pour favoriser la prise de vos CNO* sur le long terme, il est conseillé de varier les goûts et les textures en accord avec les recommandations de votre professionnel de santé.

Pour varier les plaisirs et favoriser votre prise en charge nutritionnelle, Fortimel® vous propose 21 saveurs dont 2 salées, différentes textures et 3 formats différents.

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

POUR TOUT PATIENT DÉNUTRI
sans besoin spécifique

PROTEIN 2.4 kcal
200 mL



- SAVEURS**
- Vanille ☐
 - Fraise ☐
 - Moka ☐
 - Fruits rouges ☐
 - Caramel^f ☐
 - Pêche-mangue ☐
 - Banane ☐
 - Multi-saveurs⁸ ☐
- SANS LACTOSE**

COMPACT PROTEIN 2.4 kcal
125 mL



- SAVEURS**
- Vanille ☐
 - Fraise ☐
 - Moka ☐
 - Fruits rouges ☐
 - Pêche-mangue ☐
 - Banane ☐
- SANS LACTOSE**

Petit format

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

PROTEIN SENSATIONS
2.4 kcal - 200 mL & 125 mL



- SENSATION NEUTRE**
- Saveur neutre ☐
- SENSATION CHALEUR**
- Tropical Gingembre ☐
- SENSATION FRAÎCHEUR**
- Fraise Givrée ☐
 - Noix de coco givrée^l ☐
 - Multi-saveurs⁹ ☐
- SANS LACTOSE**

Petit format

PATIENTS DÈS L'ENFANCE

1.5 kcal & MULTIFIBRE 1.5 kcal
200 mL



- SAVEURS**
- Vanille ☐
 - Chocolat ☐
 - Fraise ☐
 - Banane^g ☐
- SANS LACTOSE**

2ÈME INTENTION

PROTEIN 2 kcal
200 mL



- SAVEURS**
- Vanille ☐
 - Fraise ☐
 - Moka ☐
 - Chocolat caramel ☐
 - Fruits de la forêt ☐
 - Abricot ☐
- SANS LACTOSE**

Texture lactée plus légère*

Végétal, à base de protéines de soja et de pois

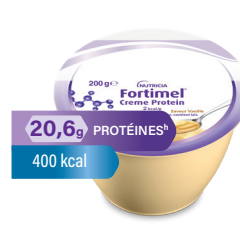
PLANTBASED PROTEIN
2 kcal - 200 mL



- SAVEURS SALÉES**
- Petit pois-Menthe ☐
 - Carotte-Potiron-Gingembre ☐
- SAVEURS SUCRÉES**
- Cappuccino ☐
 - Ananas-noix de coco ☐
- SANS LACTOSE**

Texture «crème» pour varier les plaisirs

CREME PROTEIN 2 kcal
200 g



- SAVEURS**
- Vanille ☐
 - Chocolat ☐
 - Moka ☐
 - Fruits de la forêt ☐
 - Banane ☐
- SANS LACTOSE**

Texture «jus» fruitée

JUCY 1.5 kcal
200 mL



- SAVEURS**
- Citron ☐
 - Fraise ☐
 - Orange ☐
 - Pomme ☐
 - Tropical ☐
 - Multi-saveurs⁷ ☐
- SANS LACTOSE**

PATIENT DIABÉTIQUE

DIACARE
200 mL



- SAVEURS**
- Vanille ☐
 - Chocolat ☐
 - Fraise ☐
- INDICE GLYCÉMIQUE BAS**

POUR ENRICHIR L'ALIMENTATION
EN PROTÉINE

PROTIFAR®
500 g



PAR MESURETTE
2,2g PROTÉINES
9,2 kcal

TROUBLE DE LA DÉGLUTITION

NUTILIS® POWDER
300 g



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

SANS LACTOSE

* Compléments nutritionnels oraux.
e. Par rapport au Fortimel® Protein 2.4 kcal.
f. Les saveurs Caramel et Noix de Coco Givrée sont uniquement disponibles en 200 mL.
g. Uniquement pour le Fortimel® 1.5 kcal.
h. Pour la saveur chocolat : 20,2 g protéines / 400 kcal / 1,3 g fibres.
7. Les saveurs du pack : Citron, Orange, Tropical, et Pomme.
8. Les saveurs du pack : Vanille, Caramel, Fraise, Pêche-mangue.
9. Les saveurs du pack : Neutre, Tropical gingembre, Fraise givrée, et Noix de coco.
10. Teneur en fibre pour la saveur chocolat.

MON OBJECTIF DE PRISE DE POIDS

Le suivi du poids est un indicateur essentiel pour **évaluer votre état nutritionnel**. Il est important de le contrôler régulièrement. Le tableau vous permettra de visualiser votre évolution tout au long de votre prise en charge. Le bloc suivant est à compléter avec votre médecin ou professionnel de santé.

MON POIDS ACTUEL

..... kg

OBJECTIF FIXÉ AVEC MON PROFESSIONNEL DE SANTÉ



☐ Prendre kg



○ Stabiliser mon poids

CONSEILS



Pesez-vous **1 fois par semaine** pendant la durée de votre prescription et complétez le tableau.



Veillez à vous peser **dans des conditions similaires à chaque fois** pour ne pas fausser les résultats (par exemple : tous les matins avant le petit-déjeuner)



IMPORTANT

SUIVI DE MON POIDS

À remplir par vous-même ou avec l'aide de votre aidant ou de votre médecin.

Date	Mon poids actuel	J'ai pris du poids	J'ai perdu du poids	Commentaire
Exemple : 01/01/2026	61 kg			Je me sens en meilleure forme pour aller chercher mon pain.
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				

CHAQUE PETITE VICTOIRE COMPTE

Inscrivez sur cette page les améliorations que vous pourriez observer au fil des jours. Vous aurez ainsi plaisir à les relire tout au long de votre traitement nutritionnel et mesurer le chemin parcouru.

« Je me fatigue moins vite lors de mes déplacements ».

« Je retrouve mon appétit, j'ai plus de plaisir à manger ».

FACE À LA DÉNUTRITION, CONTINUEZ D'AGIR

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



Demandez conseil à votre professionnel de santé.

Votre professionnel de santé vous a prescrit des compléments nutritionnels oraux. Les compléments nutritionnels oraux sont destinés à compléter l'alimentation quotidienne lorsque celle-ci, même enrichie, ne suffit plus à couvrir les besoins nutritionnels des patients dénutris. Les produits de la gamme Fortimel[®] et Protifar[®] sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition. Nutilis[®] Powder est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de dysphagie, troubles de la déglutition ou fausses routes.