



FICHE

CONSEIL

N°1

- ◆ **La dénutrition touche 4 à 10% des personnes âgées vivant à domicile.** Elle est pourtant souvent méconnue. Il s'agit d'une **maladie** augmentant le risque de mortalité, d'infection, de chutes, de perte d'autonomie, ...
- ◆ Une personne **dénutri**e est une personne qui ne mange plus suffisamment pour couvrir les besoins en énergie et/ou en protéines de son organisme. Elle peut perdre du poids. Mais attention, elle peut également **perdre sa masse musculaire et développer des carences** tout en gardant un poids stable.

Êtes-vous dénutri ?

VOUS RISQUEZ DE DÉVELOPPER UNE DÉNUTRITION EN CAS DE :

- ◆ Maladies aiguës
- ◆ Traitement médicamenteux au long cours (plus de 3 médicaments par jour, médicament entraînant des troubles digestifs ou perte d'appétit, ...)
- ◆ Troubles bucco-dentaires
- ◆ Régimes restrictifs
- ◆ Dépression
- ◆ Maladies neurologiques
- ◆ Trouble de la déglutition
- ◆ Perte d'autonomie dans les actes de la vie quotidienne
- ◆ Douleurs
- ◆ Solitude, veuvage, difficultés financières, isolement



La dénutrition ne concerne pas uniquement les personnes maigres. On peut la retrouver chez des personnes en surcharge pondérale.

REPÉRER LA DÉNUTRITION ET LA TRAITER

- ◆ **Surveiller son poids tous les mois**
Perdre 5% de son poids en 1 mois ou 10% en 6 mois est un signe de dénutrition.
- ◆ **Pesez-vous 1 fois par mois** et notez votre poids sur un calendrier ou un cahier. Si vous n'avez pas de pèse personne, vous pouvez vous peser en pharmacie ou chez votre médecin. On peut également constater la perte de poids par les vêtements : un cran de plus à la ceinture et c'est l'alerte.



- ◆ **Calculez votre IMC** (Indice de Masse Corporelle)
S'il est $\leq 22^*$, cela peut signifier que vous êtes dénutri.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m)} \times \text{Taille (m)}}$$

En cas de variation pondérale, avertissez votre médecin

Une perte d'appétit ou la suppression de certains aliments peuvent être à l'origine d'une dénutrition. Elles ne doivent pas être prises à la légère.

* Reco critères dénutrition personnes âgées HAS-2021

TRAITER LA DÉNUTRITION



Si l'on vous a diagnostiqué une dénutrition, votre médecin traitant, médecin nutritionniste ou diététicien pourra vous conseiller. Dans un premier temps, il leur faudra analyser vos consommations alimentaires. Selon les résultats, ils pourront vous conseiller :

- ◆ De **modifier certaines de vos habitudes alimentaires** afin de rééquilibrer vos repas.
- ◆ D'**enrichir votre alimentation**, c'est-à-dire de confectionner des plats plus nourrissants en rajoutant du fromage râpé, du beurre, du lait en poudre, des œufs, ...
- ◆ De **compléter l'alimentation avec des compléments nutritionnels oraux**.

Ce sont des aliments spécifiques très nourrissants, car concentrés en énergie et/ou protéines, délivrés sur prescription médicale. Ils ne doivent pas remplacer les repas et sont à considérer comme de véritables traitements.

Ils se présentent sous diverses formes : boissons lactées, crèmes desserts, jus de fruits, compotes, biscuits, ... De plus, les parfums sont variés.

- Vous pouvez demander à votre pharmacien de vous fournir des échantillons pour les tester.
- Il existe plusieurs marques de compléments. Un parfum non apprécié dans une marque ne le sera pas forcément dans une autre marque.
- Certains peuvent être placés au réfrigérateur ou réchauffés pour une meilleure consommation.
- Il est conseillé généralement de prendre le complément nutritionnel oral à distance des repas, au cours d'une collation, ou avant le coucher. L'important est de ne pas vous couper l'appétit. Cependant, certains préféreront consommer leurs compléments nutritionnels en fin de repas. La seule règle est de veiller à ce que la prise des compléments nutritionnels n'empiète pas sur votre consommation habituelle aux repas.

PRÉVENIR LA DÉNUTRITION

C'est maintenir un bon état nutritionnel.

- ◆ **Manger varié et équilibré** tout en vous faisant **plaisir**, en veillant à **apporter suffisamment de protéines**, afin de conserver vos muscles, soit 2 portions de viande ou poisson ou œufs par jour + 3 à 4 produits laitiers par jour.
- ◆ **Attention aux régimes restrictifs** (sans sel, amaigrissant, ...) qui peuvent diminuer l'appétit. Parlez-en avec votre médecin.
- ◆ **Stimuler votre appétit** en variant les menus, en rehaussant le goût des aliments avec des épices, des herbes, ... Si nécessaire faites plus de collations et diminuez la taille des repas, c'est-à-dire fractionner les prises alimentaires.
- ◆ Penser à prévoir de **l'aide pour faire les courses, pour les repas** si cela est nécessaire.
- ◆ Veiller à une **hydratation suffisante**. Les **besoins en boisson** de 1 à 1,5 litres par jour **augmentent en cas de petit appétit**.
- ◆ **Signaler** à votre médecin tout changement du comportement alimentaire, une perte d'appétit et une variation du poids.
- ◆ Conserver une **activité physique régulière** adaptée à vos possibilités (marche, jardinage, ...). Elle permet de stimuler l'appétit et aide à conserver la masse musculaire et l'autonomie.