



La dénutrition : comment agir ?



Qu'est-ce que la dénutrition ?



La dénutrition protéino-énergétique résulte d'un déséquilibre entre les apports et les besoins de l'organisme.

Ce déséquilibre entraîne des pertes tissulaires, notamment musculaires, qui emmènent des conséquences fonctionnelles délétères.

La prévalence de la dénutrition protéino-énergétique augmente avec l'âge :

- ⊗ 4 à 10 % chez les personnes âgées vivant à domicile,
- ⊗ 15 à 38 % chez celles vivant en institution,
- ⊗ 30 à 70 % chez les malades âgés hospitalisés.

➔ **Attention ! Certaines situations à risque de dénutrition sont sans lien avec l'âge :**



- ⊗ Les cancers ;
- ⊗ Les défaillances d'organes ;
- ⊗ Les pathologies digestives à l'origine de maldigestion et/ou de malabsorption ;
- ⊗ L'alcoolisme chronique ;
- ⊗ Les pathologies infectieuses ou inflammatoires ;

Toutes les situations susceptibles d'entraîner une diminution des apports alimentaires, une augmentation des besoins énergétiques, une malabsorption, ou les trois associées.



Comment repérer les signes de la dénutrition ?

Le dépistage de la dénutrition est recommandé chez toutes les personnes âgées et doit être réalisé au minimum une fois par an en ville, à l'admission puis une fois par mois en institution, et lors de chaque hospitalisation.

➔ **Les signes qui alertent :**



- ⊗ Perte de poids non volontaire
- ⊗ Diminution de l'IMC
- ⊗ Réduction de la masse musculaire
- ⊗ Diminution des apports alimentaires ou de l'absorption
- ⊗ Présence d'une maladie/inflammation



Comment continuer à bien manger ?

Un interrogatoire alimentaire simple de la personne âgée ou de son entourage doit faire partie du bilan nutritionnel. Il permet d'estimer si la personne âgée a une alimentation diversifiée, riche en fruits et légumes, si elle consomme des plats protidiques (viandes, poissons, œufs) au moins deux fois par jour et si elle prend trois produits laitiers par jour.

Il est également recommandé d'évaluer les apports hydriques journaliers.

Chez une personne âgée dénutrie ou à risque de dénutrition, il est recommandé, parallèlement à toute prise en charge nutritionnelle, de corriger les facteurs de risque identifiés, en proposant par exemple :

- ⊗ Une aide technique ou humaine pour l'alimentation ;
- ⊗ Des soins bucco-dentaires ;
- ⊗ Une réévaluation de la pertinence des médicaments et des régimes ;
- ⊗ Une prise en charge des pathologies sous-jacentes.

→ Les conseils nutritionnels :

- ⊗ Se référer aux [recommandations du Programme National Nutrition Santé](#) ;
- ⊗ Augmenter la fréquence des prises alimentaires dans la journée, en fractionnant les repas, en s'assurant que la personne âgée consomme trois repas quotidiens et en proposant des collations entre les repas ;
- ⊗ Éviter une période de jeûne nocturne trop longue (> 12 heures) en retardant l'horaire du dîner, en avançant l'horaire du petit déjeuner et/ou en proposant une collation ;
- ⊗ Privilégier des produits riches en énergie et/ou en protéines ;
- ⊗ Adapter les menus aux goûts de la personne et adapter la texture des aliments à ses capacités de mastication et de déglutition ;
- ⊗ Organiser une aide technique et/ou humaine au repas en fonction du handicap de la personne ;
- ⊗ Proposer les repas dans un environnement agréable (cadre et convives).

Pour aller plus loin :

Le CERIN a produit une fiche à destination du patient

[Face à la dénutrition, des solutions existent !](#)

Promotion Santé Martinique vous accueille (sur rendez-vous) dans son centre de documentation pour y trouver d'autres ressources.



Contacts :

Natacha BABOT

Chargée de mission Santé Publique
Formatrice référencée PNNS

☎ 0596 63 16 32 –

✉ natacha.babot@promotion-sante-martinique.fr



Muriel CORANSON-BEAUDU – Documentaliste

☎ 0596 63 16 32 – ✉ muriel.coranson-beaudu@promotion-sante-martinique.fr



Siège

Immeuble « Les Amandiers »
Voie numéro 1
Zone Industrielle La Lézarde
97232 Le Lamentin

APE Code 94.12Z

SIRET N° 326 482 452 00066

Organisme de formation N° 97970180397 du 12 juin 2012
Association loi 1901

Standard 05 96 63 82 62

contact@promotion-sante-martinique.fr