

# DÉ NUTRI TION



de personnes  
en situation  
de **dénutrition**



des personnes  
hospitalisées



des enfants  
hospitalisés



des personnes  
à domicile de  
+ de 70 ans



des malades  
atteints de  
cancer

POUR S'INFORMER



WWW.LUTTECONTRE  
LADENUTRITION.FR



RECOMMANDATIONS  
HAS



RECOMMANDATIONS  
SFNCM

LUTTE  
CONTRE LA  
DENUTRITION  
LE COLLECTIF

METTONS  
LES  
BOUCHÉES  
DOUBLES

SOIGNANT•ES

## LA DÉNUTRITION, DES ÉLÉMENTS DE DÉFINITION SIMPLES...

La dénutrition résulte d'une insuffisance d'apports nutritionnels par rapport aux besoins de l'organisme. Elle provoque un affaiblissement généralisé en diminuant les défenses immunitaires et augmentant le risque d'infection. Elle diminue également les forces musculaires ainsi que la mobilité, augmentant le risque de chute et de dépendance. En cas de maladie chronique, la dénutrition diminue l'espérance de vie.

La dénutrition se traduit par une perte de poids, même en cas de surcharge pondérale (perte de 5% de son poids en un mois, ou 10% en six mois, ou 10% depuis le début de la maladie responsable de l'amaigrissement) et/ou par une maigreur (indice de masse corporelle inférieur aux normes pour l'âge).

## COMMENT LA DÉPISTER ?

- ✎ Perte de poids  $\geq 5\%$  en 1 mois ou  $\geq 10\%$  en 6 mois ou  $10\%$  depuis le début de la maladie responsable de l'amaigrissement
- ✎ IMC  $< 18$  avant 70 ans  
 $< 22$  après 70 ans

## LES SITUATIONS LES PLUS À RISQUES

	A tout âge	Chez la personne âgée
PERTE D'APPÉTIT	Cancer	Toute affection aiguë
	Insuffisance cardiaque	Dépendance
	Insuffisance respiratoire	Troubles neurocognitifs
	Insuffisance rénale	Dépression
	Insuffisance hépatique	Douleur
	Maldigestion	Polymédication
	Malabsorption	Régimes
	Pathologie inflammatoire	Trouble de la déglutition
	Pathologie infectieuse	Trouble buccodentaires
		Isolement social

## LES CONSÉQUENCES DE LA DÉNUTRITION



## QUE PEUT-ON FAIRE FACE À LA DÉNUTRITION ?

### Les réflexes à adopter

#### PESER RÉGULIÈREMENT LES PERSONNES À RISQUE

noter le poids dans leur dossier et le suivre dans la durée afin de dépister les pertes de poids.

### Les réponses à apporter par tous les professionnels

#### CONSEILLER UNE ALIMENTATION RICHE ET DIVERSIFIÉE, ADAPTÉE AUX GOÛTS DE LA PERSONNE,

- ✎ Des protéines tous les jours (poisson, œuf, viande, produits laitiers, ...)
- ✎ Des aliments gras et sucrés
- ✎ Des collations entre les repas

#### CONSEILLER DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET QUOTIDIENNE (la marche, le vélo, la gymnastique, ...)

#### MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Si ces mesures ne suffisent pas, le médecin peut aussi prescrire des compléments nutritionnels oraux hyperénergétiques et hyperprotidiqes, de la kinésithérapie et/ou des vitamines/oligoéléments.

Enfin, si cette prise en charge ne suffit pas, discuter de l'indication d'une nutrition artificielle (entérale ou parentérale).