



Dénutrition

Repérage au domicile et dans les EHPAD

Pr Agathe Raynaud-Simon

Journées Vieillessement et Maintien de l'Autonomie
Tours, 7 novembre 2023

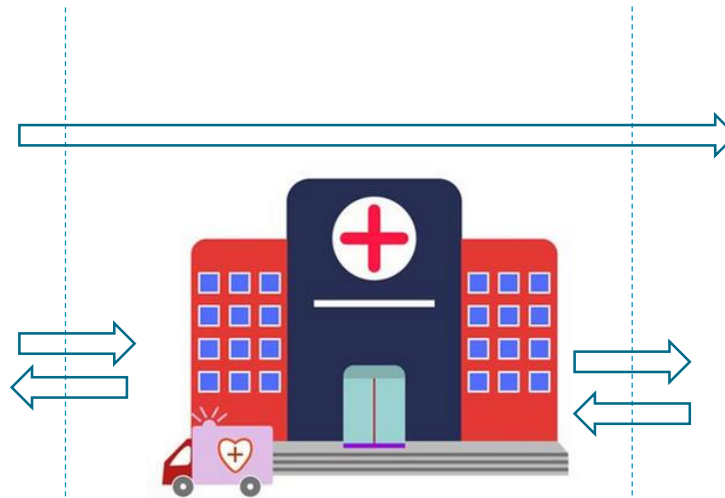
Prévalence de la dénutrition chez les personnes âgées



5 à 10 %

Si aides
professionnelles

25 %



50 %



35 %

Dénutrition

↓↓ Apports
en nutriments



↑↑ Besoins
en nutriments

↓↓ tissu adipeux

↓↓ **muscle**

↓↓ **force musculaire**

↓↓ **immunité**

↓↓ capacités fonctionnelles

↑↑ chutes, fractures

↑↑ risque d'infection

↑↑ complications méd. et chir.

↑↑ hospitalisations

↑↑ décès

Facteurs de risque de dénutrition

... souvent multiples

Comme à tout âge

Cancer

Insuffisance cardiaque

Insuffisance respiratoire

Insuffisance rénale

Pathologie inflammatoire

Pathologie infectieuse

Insuffisance hépatique

Maladies intestinales

...



Plus particulièrement chez la personne âgée

Toute affection aiguë +++

Dépendance

Troubles cognitifs

Dépression

Douleur

Polypathologie

Polymédication

Troubles de la déglutition

Troubles buccodentaires

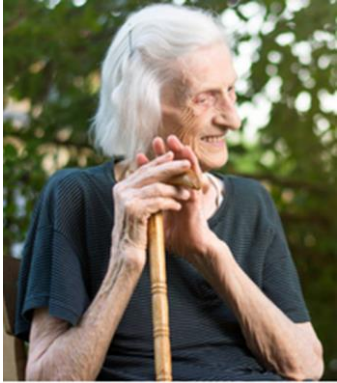
Isolement social

« Régimes »

...

La spirale de la dénutrition





Il n'est **PAS NORMAL** de **MAIGRIR**
Lorsqu'on est âgé !

Toute perte de poids ≥ 3 kg = signe d'alerte
↓ Pronostic vital
↓ Pronostic fonctionnel

Surveiller

- Peser une fois par mois



ALERTE

- Repérer un manque de force, une baisse d'énergie, une chute



ALERTE

Surveiller

- Réfrigérateur vide, aliments périmés



ALERTE

- Mauvais état bucco-dentaire



ALERTE

Dénutrition

Fragilité

Sarcopénie



Muscle

↓ Force ↓ Masse ↓ Qualité



Immobilisation

Anorexie

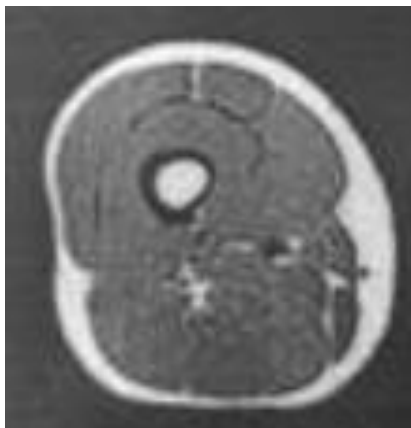


Inflammation



Obésité et dénutrition

Trop de graisse et pas assez de muscle



Diagnostic de **dénutrition** chez la personne ≥ 70 ans

Au moins 1 critère phénotypique

- **Perte de poids**
 - $\geq 5\%$ en 1 mois
 - $\geq 10\%$ en 6 mois
 - $\geq 10\%$ /poids habituel
avant la maladie
- **IMC < 22**
- **Sarcopénie confirmée**
 - $\downarrow$ force
 - $\downarrow$ masse musculaire

Au moins 1 critère étiologique

- $\downarrow$ **apport alimentaires**
- **Malabsorption/maldigestion**
- **Pathologie**
 - ✓ Aiguë
 - ✓ Chronique
 - ✓ Cancer

Prévention

- **Manger**

- ce qui fait plaisir
- suffisamment pour ne pas perdre de poids
- des protéines
- varié, adapté aux goûts
- sans restriction particulière



- **Bouger**

- activité physique adaptée
- ce qui fait plaisir... ou est acceptable
- marcher, monter et descendre des escaliers, vélo d'appartement...
- kinésithérapie



Quand l'appétit manque...



Enrichissement des plats



Davantage de goût !

- Sel
- Poivre
- Beurre, crème, huile
- Moutarde
- Ketchup
- Mayonnaise
- Citron
- Vinaigre
- Sauce soja
- Persil, ciboulette
- ...



Davantage de variété dans l'assiette !



↑↑ Variété et ↑↑ qualité sensorielle



↑↑ Consommation alimentaire

Finger Food



Objectif : Améliorer

- Capacité à se nourrir sans aide
- Ingesta
- Qualité de Vie
- Troubles du comportement

Collations



+ compléments nutritionnels oraux
hyperénergétiques hyperprotidique

Ne craignez pas de « couper l'appétit »

Les personnes âgées ressentent moins les sensations

- de soif
- de faim
- de rassasiement
- de satiété

Multipliez les prises alimentaires

Couverts ergonomiques



Cuillère manche incliné



Cuillère manche pince



Verre à encoche nasale



Assiette avec butée



Assiette fond incliné
(sauce, soupe)



Tapis antidérapant

Aide à l'alimentation



Couper les aliments, ouvrir les opercules



S'asseoir devant la personne aidée
Être au même niveau

Prendre le temps



Conclusions

La dénutrition est une maladie fréquente, grave

Le traitement est efficace

Mais c'est une maladie silencieuse, mal connue du grand public et d'un certain nombre de professionnels

Nécessité de sensibiliser le plus grand nombre de personnes !!!

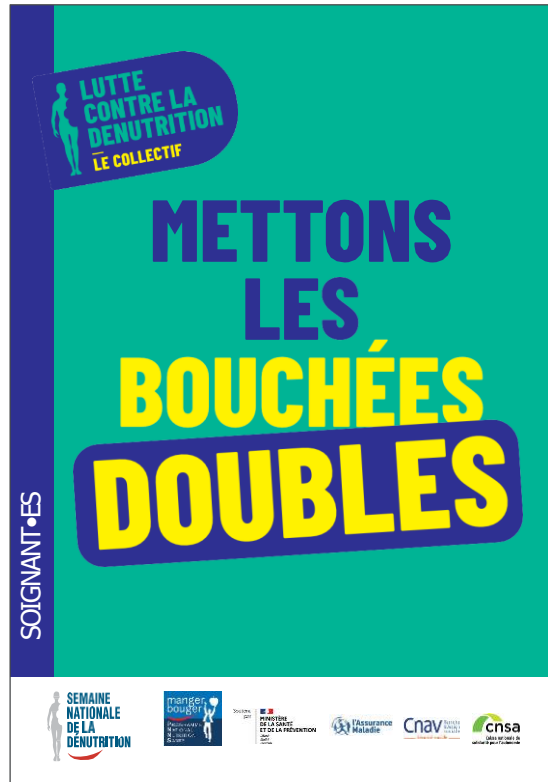


Outils de communication

Flyers
Déclinaisons



Flyer
grand public



Flyer
soignant·es



Flyer aidant·es
et aides à domicile

LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

UNE PERSONNE EST DÉNUTRIE QUAND



elle perd du poids.



elle perd des muscles
et de la force.

elle n'a pas assez
de muscles et de force.

SA SANTÉ EST FRAÏLE !



-3 KG

ATTENTION
JE PERDS DU POIDS.
JE DEMANDE À MON MÉDECIN
DE ME PESER À CHAQUE CONSULTATION.

SI JE PERDS PLUS DE 3 KILOS,
JE PRÉVIENS MON MÉDECIN.

COMMENT JE RECONNAIS UNE PERSONNE DÉNUTRIE ?

UN ENFANT



ne grandit pas



ne prend pas
de poids

UN MALADE TRAITÉ POUR UN CANCER



a des nausées



n'a plus
d'appétit

UNE PERSONNE AVEC UNE LONGUE MALADIE



mange très peu



fait peu d'activités



UNE PERSONNE QUI A PERDU L'AP
a des vêtements qui flottent
ou une ceinture ressermée

UNE PERSONNE ÂGÉE



n'a plus la force
de faire les courses



n'a plus envie de faire à manger

QUELS SONT LES RISQUES POUR LES PERSONNES DÉNUTRIES ?



la personne est moins protégée
contre les maladies et les virus



la personne a moins de force



la personne tombe
et se fait des fractures



la personne est fatiguée



la personne a des difficultés
pour marcher



la personne a des difficultés
pour monter les escaliers



LA PERSONNE
EST DÉPRIMÉE



LA DÉNUTRITION AGGRAVE
LES MALADIES ET LA DÉPENDANCE.

COMMENT ÉVITER LA DÉNUTRITION ?

1 • pour éviter la dénutrition, je dois bien manger.



je peux manger
tout ce que j'aime.



je peux manger
des aliments gras ou sucrés.

JE MANGE DES PROTÉINES TOUS LES JOURS



du poisson
des œufs
de la viande
des produits laitiers
des lentilles
des pois chiches

J'AMÉLIORE LE GOÛT DES PLATS



des épices
des aromates
des condiments



P OIDS

Avez-vous perdu du poids ces derniers mois ?

- Oui, plus de 5 kg = ●
- Oui, plus de 3 kg = ■
- Je ne sais pas = ▲
- Non = ★

A PPÉTIT

Mon appétit est :

- Très faible = ●
- Faible = ■
- Bon = ▲
- Très bon = ★

R EPAS

Je prends :

- 1 repas /jour = ●
- 2 repas /jour = ■
- 3 repas /jour = ▲
- 3 repas + 1 collation /jour = ★

A LIMENTATION

Difficultés pour manger :

Il m'arrive souvent d'avaler de travers ou de tousser pendant les repas = ●

Je ne mange que des aliments mous = ■

Je mange de tout ou presque mais j'ai des difficultés à mâcher les aliments durs (ex. : steak ou fruits crus) = ▲

Je mâche tous les aliments (même durs) et j'avale sans difficulté = ★



**CUMULEZ LES SYMBOLES
CORRESPONDANT
À CHAQUE RÉPONSE**

Vous avez obtenu au moins 1 ● ou 2 ■

Prenez rendez-vous avec votre médecin et faites-lui part de vos difficultés à manger, de votre perte d'appétit ou de poids. Il peut vous proposer un bilan médical, une consultation avec un.e diététicien.ne, ou un enrichissement de l'alimentation pour vous aider à limiter votre perte de poids ou à reprendre du poids. N'oubliez pas de faire un peu d'activité physique chaque jour, selon vos possibilités.

Vous avez obtenu une autre combinaison de symboles

Gardez l'habitude de prendre trois repas complets par jour et prenez une collation dans la journée si cela vous fait plaisir. Entretenez vos muscles avec une activité physique régulière. Consultez un dentiste régulièrement : une bouche saine est importante pour l'alimentation. Pesez-vous tous les mois et, **en cas de perte de poids ≥ 3 kg, informez votre médecin.**

Vous avez obtenu 4 ★ ou 3 ★ + 1 ▲

C'est très rassurant ! Continuez à vous alimenter régulièrement et avec plaisir. Pratiquez une activité physique, ce qui vous plaît et selon vos possibilités. Pesez-vous une fois par mois. L'objectif est de garder un poids stable. **Si vous perdez 3 kg ou davantage, signalez-le à votre médecin.**

DU 7 AU 14 NOVEMBRE 2023



METTONS LES DOUBLES

LA DÉNUTRITION, UNE DÉFINITION SIMPLE

On est dénutri quand on perd du poids, des muscles et de la force, ou quand on n'en a pas assez, et que cela fragilise notre santé.

LA DÉNUTRITION,
ÇA SE SOIGNE !

SI VOUS PERDEZ
PLUS DE 3KG,
PARLEZ-EN À
VOTRE MÉDECIN !

4 CONSEILS POUR PRÉVENIR LA DÉNUTRITION

- Bien s'alimenter
- Surveiller son poids
- Avoir une activité régulière
- Une bonne hygiène dentaire

LUTTE
CONTRE LA
DÉNUTRITION
LE COLLECTIF



Affiche Informative