

ON VEUT SAVOIR!

# ON ÉVITE la dénutrition

Si on en parle peu, la dénutrition est un état assez courant, en particulier chez les plus de 70 ans. Il est essentiel d'en connaître les signes, afin de réagir rapidement si nécessaire. La solution, simple, passe par une alimentation adaptée.

PAR ÉMILIE GODINEAU

**L**a dénutrition résulte d'une insuffisance d'apports nutritionnels par rapport aux dépenses énergétiques de l'organisme. "Ceux qui sont touchés ne se plaignent pas et les professionnels de santé ne pensent pas assez à la dépister", observe le Pr Agathe Raynaud Simon. Pourtant, 30 % des personnes hospitalisées sont dénutries, 35 % des personnes en Ehpad (établissement d'hébergement pour les personnes âgées dépendantes) et 5 à 10 % des plus de 70 ans vivant à domicile. "Plus elle est diagnostiquée tôt, plus on a de chances de pouvoir améliorer le statut nutritionnel et d'éviter les complications", souligne le professeur.

## NOS EXPERTES

Pr AGATHE RAYNAUD SIMON, chef du département de gériatrie des hôpitaux Bichat et Beaujon.  
ALINE VICTOR, diététicienne et chef de projets chez Nutrisens.

## DES BESOINS ÉNERGÉTIQUES SOUS-ESTIMÉS

**L**a dénutrition est souvent liée à une perte d'appétit qui peut avoir plusieurs origines : la prise de certains médicaments, l'isolement, le manque de force pour faire ses courses et cuisiner, les problèmes bucco-dentaires, certaines maladies (dépression, cancer, Alzheimer, Covid-19...). Or, comme le rappelle la diététicienne Aline Victor : "Les personnes âgées, même si elles bougent moins, ont les mêmes besoins énergétiques que les adultes, car leurs organes fonctionnent moins bien et demandent plus d'énergie." Les besoins en protéines sont même augmentés : 60 à 70 g par jour pour une personne de 60 kg, contre 50 g pour un adulte du même poids.



### MOINS DE MUSCLES, PLUS DE CHUTES

Les protéines sont indispensables au maintien de la masse musculaire et au fonctionnement du système immunitaire. Les personnes dénutries sont plus fragiles, avec, à la clé, un plus grand risque d'institutionnalisation ou d'hospitalisation. **"Quand on ne mange pas assez, on a moins de force pour sortir, on tombe plus facilement, on s'isole et on a moins envie de manger... c'est un cercle vicieux",** pointe Aline Victor.

### PENSER AUX COMPLÉMENTS ÉNERGÉTIQUES

Le professionnel de santé réalisera un bilan médical complet pour identifier les causes et les facteurs de risques. Ensuite, une consultation diététique va permettre d'adapter l'alimentation de la personne dénutrie à ses besoins. **"En cas de dénutrition, on oublie tous les régimes, même si le patient a du diabète, du cholestérol... Il faut lister tous les aliments qu'il aime et tant pis si c'est salé, sucré. On tient compte également de la dentition et des capacités de mastication afin d'adapter les textures : bien cuit, haché, voire mixé. L'objectif est de proposer une alimentation riche en énergie et en protéines qui plaisent",** explique Aline Victor. Si cela ne suffit pas, pour les plus petits mangeurs, on peut avoir recours aux compléments alimentaires oraux (CNO) qui apportent, dans une petite portion, beaucoup de calories et de protéines. Madeleine, brioche, biscuit, pain, jus de fruits, plat complet, compote... **"Il existe aujourd'hui des formes très variées, et c'est important pour éviter la lassitude",** indique la diététicienne.

### ÊTRE ATTENTIF AUX PERTES DE POIDS

Il s'agit donc d'être particulièrement vigilant avec les personnes présentant des facteurs de risques : manque d'autonomie, isolement, dépression, maladie... Et d'être attentifs à certains signes : un réfrigérateur presque vide, une ceinture resserrée d'un cran, des repas sautés... Enfin, la perte de poids est un signal d'alarme. **"Il n'est pas normal de maigrir en vieillissant. La composition corporelle change, avec plus de gras et moins de muscle, mais il ne doit pas y avoir de perte de poids",** insiste le Pr Agathe Raynaud Simon. L'idéal est de se peser tous les mois. Au moindre doute, on prend rendez-vous avec un médecin ou un diététicien pour faire le point.

### UNE ALIMENTATION ENRICHIE

Les besoins en protéines et en calcium étant plus élevés chez la personne âgée, il est recommandé de manger de la viande, des œufs ou du poisson, midi et soir ; ainsi que 3 à 4 produits laitiers (lait, yaourt, fromage) par jour. **"Si la personne n'a pas envie de manger de la viande le soir, ça peut être une boîte de sardines, de la charcuterie, une double portion de fromage",** indique le Pr Agathe Raynaud Simon. En cas de petits repas, on les enrichit avec des ingrédients gras et/ou protéinés : huile, beurre, crème, fromage râpé, œuf écrasé... à glisser dans une soupe, une purée, un gratin... **"Si on ajoute 2 c. à soupe de poudre de lait, matin, midi et soir, on gagne 16 g de protéines par jour",** note le professeur.

### Parad : un nouvel outil de dépistage

Mis au point en novembre 2020 par le Pr Agathe Raynaud Simon, Parad est un questionnaire qui dépiste simplement et précocement la dénutrition. **"Il existe déjà des outils utilisés dans les hôpitaux, mais ils comportent des données médicales comme l'indice de masse corporelle et l'albuminurie. Parad, c'est juste 4 questions portant sur le poids, l'appétit, la mastication et le nombre de repas",** détaille le professeur. Chaque réponse correspond à un symbole, on cumule les symboles obtenus et on se réfère ensuite au décryptage qui indique s'il faut continuer ainsi, faire attention ou encore consulter son médecin. Cela facilite le dépistage de la dénutrition, et peut éviter l'hospitalisation.

Pour recevoir ce questionnaire gratuitement se connecter à [nutrisens.com/parad](https://nutrisens.com/parad)