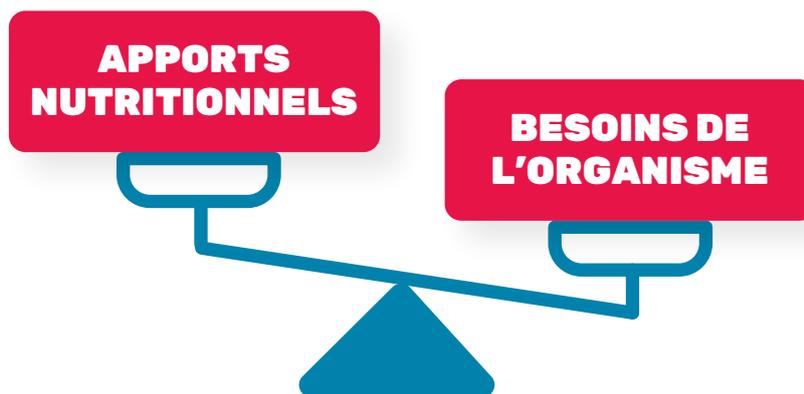




Qu'est-ce que la dénutrition ?

La dénutrition résulte d'un **déséquilibre entre les apports nutritionnels et les besoins de l'organisme** (en énergie, protéines, vitamines et minéraux).

Elle touche principalement les **personnes âgées** mais également les personnes atteintes de **maladies chroniques** (cancer, troubles digestifs, insuffisance rénale) ou d'un **handicap**.



QUELQUES CHIFFRES...

La dénutrition touche:



2 MILLIONS

DE PERSONNES
EN FRANCE



25%

DES PERSONNES
ÂGÉES EN PERTE
D'AUTONOMIE

Jusqu'à:



45%

DES PATIENTS
EN EHPAD



70%

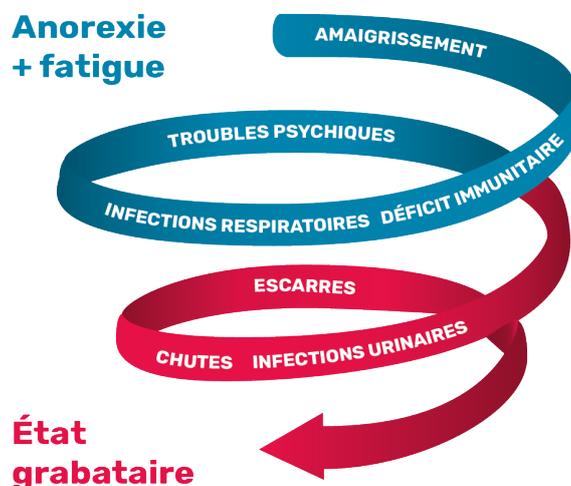
DES PERSONNES ÂGÉES
HOSPITALISÉES

Les conséquences de la dénutrition

La dénutrition entraîne une cascade d'évènements. Elle **impacte le niveau de dépendance** ainsi que le **niveau de vie**. Des études ont également mis en avant qu'un mauvais état nutritionnel est un **facteur prédictif de l'entrée en institution** chez la personne âgée.

La dénutrition est un **cercle vicieux** : ses conséquences altèrent continuellement l'état du patient. Il en résulte un état d'amaigrissement et de fragilité, des risques possibles de chutes, d'infections et de fonte musculaire.

Anorexie + fatigue



Comment repérer les premiers signes ?



Un changement d'alimentation suite à un événement (hospitalisation, décès d'un proche...)



Des difficultés pour faire les courses, la cuisine, préparer le repas.



Un état de fatigue inhabituel.



Une perte de poids au cours des 6 derniers mois.



Les troubles buccodentaires (problèmes de dentition) entraînant une perte de goût, des difficultés de mastication

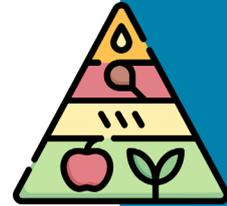


A domicile, les difficultés d'approvisionnement liées à une perte d'autonomie (absence de commerces de proximité, déplacements limités, ...)

Comment agir au quotidien et prévenir la dénutrition ?

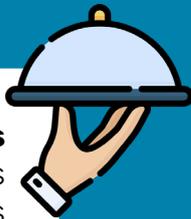
1

Adopter une **alimentation équilibrée** : des protéines tous les jours (viande, œufs, poissons, produits laitiers, légumineuses), mais aussi des aliments riches en matières grasses, en privilégiant les « bonnes graisses » (huiles végétales, poissons gras, fruits oléagineux), sans pour autant faire l'impasse sur un peu de beurre et de crème.



3

Soigner la **présentation des plats** pour éveiller les sens et les papilles : utiliser des exhausteurs de goût (épices, condiments), privilégier les petits contenants et la vaisselle aux couleurs chaudes et variées, partager les repas en famille ou entre amis.



2

Manger au minimum **3 repas par jour**, et si possible ajouter des collations entre les repas.



4

Surveiller son poids de façon régulière, au moins une fois par mois, et informer son médecin traitant en cas de perte de poids importante (supérieure à 3 kg).



5

Pratiquer une activité physique régulière : jardiner, bricoler, monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur, faire ses courses à pieds, prendre le vélo à la place des transports en commun,... Il y a mille et une façons de bouger au quotidien, et c'est également un excellent moyen de booster son moral !



6

Contrôler son hygiène buccodentaire afin d'éviter de potentiels problèmes de dentition.



SI VOUS VOUS SENTEZ CONCERNÉ(E),
CONTACTEZ UNE DIÉTÉTICIENNE NUTRISENS SUR
www.nutrid-online.com

NUTRISENS *

www.nutrisens.fr