

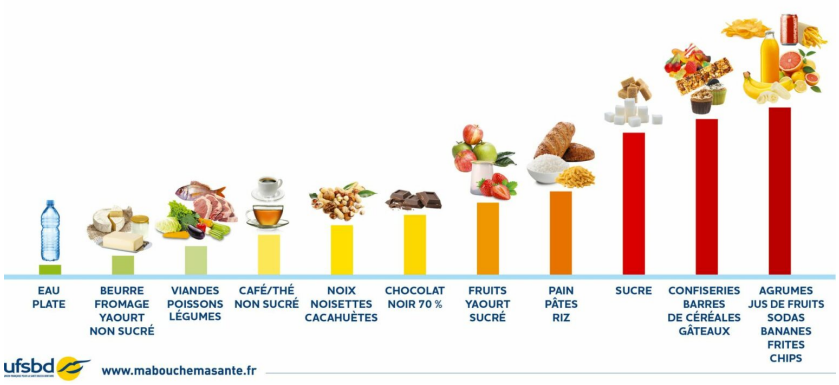
LES FICHES CONSEILS DE L'UFSBD

DÉNUTRITION ou MAL NUTRITION : la bouche a tant à nous dire !

À savoir

On est dénutri lorsque l'on perd du poids, sa musculature, de la force et que ces pertes fragilisent notre santé. La dénutrition peut intervenir à tous les âges de la vie. En France, 2 millions de personnes sont en situation de dénutrition dont 800 000 personnes âgées …

Classement des aliments en fonction de leurs capacités à provoquer des caries



1. A gauche, l'eau est totalement sans risque « feu vert »
2. Allant de gauche à droite, du sucre, les pâtisseries en passant par les fruits où le risque d'induire des caries est maximum (sucré + acide + texture collante) tous les aliments ne présentent pas le même risque.

Pour aller plus loin

La dénutrition c'est quoi ?

On peut parler de dénutrition, dans les cas suivants :

- Un enfant qui s'arrête de grandir et de prendre du poids, qui refuse tout aliment sans explication
- Un malade qui du fait de sa maladie ou de ses traitements peu manquer d'appétit, d'exercice, …
- Une personne âgée qui n'a plus la force ni l'envie de faire ses courses ou la cuisine et dont l'appréciation de la saveur des aliments peut diminuer et qui perd la possibilité de sentir le goût des aliments. C'est souvent pourquoi la personne âgée mange plus d'aliments sucrés et moins d'aliments protéinés.
- Une personne qui "flotte" dans ses vêtements.

Une situation bucco-dentaire délabrée, caries, dents manquantes, maladies gingivales, douleurs dentaires… rend l'alimentation difficile et douloureuse.

Ce défaut d'alimentation aura pour conséquence une baisse de l'immunité et de la force musculaire. Il augmente les risques de maladies et de traumatisme dans un contexte de baisse de moral.

De même, la perte d'appétit et le défaut d'alimentation équilibrée entraine l'apparition de caries et de problèmes de

gencive qui vont aggraver la dénutrition.



À retenir

Signes généraux de la dénutrition :

- Perte de poids rapide : Les vêtements flottent, une bague ou une alliance devient trop grande, une ceinture que l'on resserre d'un ou plusieurs crans…
- Faiblesse musculaire
- Fatigue persistante même après un repos adéquat.
- Mauvaise cicatrisation des plaies
- Peau sèche et pâle
- Cheveux et ongles cassants
- Problèmes gastro-intestinaux : La dénutrition peut entraîner des problèmes digestifs tels que diarrhée, constipation ou nausées.
- Irritabilité, changements d'humeur, déprime
- Diminution de l'appétit
- Retard de croissance chez les enfants : Chez les jeunes enfants, la dénutrition peut entraîner un ralentissement de la croissance et un développement physique et mental compromis.

Signes bucco-dentaires de la dénutrition :

- Caries dentaires accrues avec l'affaiblissement de l'émail dentaire
- Perte prématurée des dents
- Gencives enflées ou saignements des gencives
- Langue enflammée ou fissurée
- Sensibilité dentaire accrue aux aliments chauds, froids, sucrés ou acides.
- Mauvaise haleine persistante
- Difficultés à manger accentuées avec la diminution physiologique, quantitative et qualitative, de la salive.

Conséquences de la dénutrition :

- Un risque d'infection plus élevé,

- Une altération des différentes fonctions physiologiques essentielles : musculaire, immunitaire, cicatrisation
- Une fonte de la masse musculaire
- Chutes, fractures, escarres…
- Perte d'autonomie
- Hospitalisation …

La dénutrition se prévient par :

- une bonne hygiène bucco-dentaire tout au long de la vie pour maintenir la bonne santé buccale nécessaire à la perception du goût, à la mastication et à la digestion.
- Complété par une activité physique adaptée et régulière

Un outil simple, précoce et universel, pour prévenir le risque de dénutrition est à votre disposition : PARAD

Nos recommandations

En cas de dénutrition, veiller à enrichir votre alimentation (graisse et sucres) en maintenant un apport protéiné important et quotidien.

Consulter votre dentiste 2 fois par an.

Si vous perdez plus de 3 Kg rapidement, parlez-en à votre médecin.

Des LIENS … pour aller ENCORE plus LOIN :

5ème programme National Nutrition Santé

Santé Publique France

Lutte contre la dénutrition

MangerBouger

Nutri-Score

Fondation de l'Académie de Médecine

Le livre le Gout de l'Age

Institut Nutrition