LES FICHES CONSEILS DE L'UFSBD

Je suis DÉNUTRI, ou je m'occupe d'une personne DÉNUTRIE : la bouche m'en dit tant



Mon profil

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 1 mois, ou 10% en six mois ou 10% depuis le début de la maladie responsable de l'amaigrissement) et/ou par une maigreur (indice corporelle inférieur aux normes pour l'âge : < 18 avant 70 ans et < 22 après 70 ans).

- Un proche perd plus de 3 kg, son attitude change marquée par une perte d'appétit, la nourriture reste dans l'assiette ou le réfrigérateur. Les vêtements habituels deviennent trop amples, une bague devient trop grande. Cette personne est entrée dans la dénutrition.
- Une personne âgée peut paraître bien portante voir même « bien en chair » et être dénutrie car le choix de l'alimentation sucrée par les personnes âgées entraîne une accumulation de graisse. La *dénutrition* se traduit par une perte de masse musculaire qui augmente le risque de dépendance et passe inaperçue. C'est bien la perte de poids qui peut alerter.

Pour un mode de vie plus équilibré : « augmenter … », « aller vers … », « réduire … » de MangerBouger.fr



Pour aller plus loin

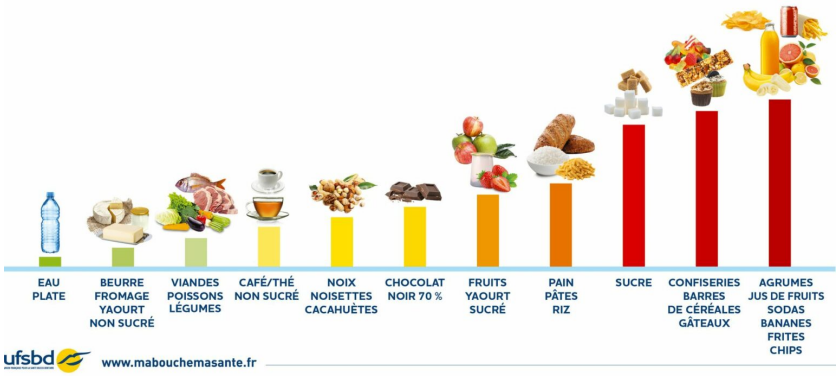
Les risques pour la personne sont multiples : baisse de tonicité, pertes musculaires, risque de chutes, baisse de

l'immunité augmentant la sensibilité aux infections diverses, baisse de moral, dépression. Pour l'enfant, on pourra observer un retard de croissance et un développement physique et mental compromis.

Il faut agir au plus vite.

L'accompagnement par son médecin traitant et son chirurgien-dentiste ainsi que les autres professionnels de santé est primordial.

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.

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 …

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

Nos recommandations dans votre cas

- Enrichir et diversifier son alimentation, favoriser l'alimentation plaisir y compris avec des lipides et glucides (graisses et sucres) avec un apport protéique quotidien (viande, œuf, poisson, produits laitiers).
- Reprendre une activité physique adaptée et progressive (marche, vélo gymnastique et même jardinage)
- Consulter son dentiste 2 fois par an

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