

## 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



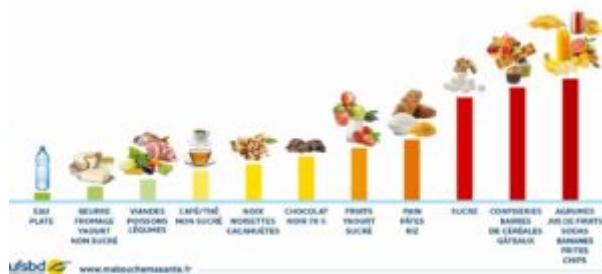
## Pour aller plus loin

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 sucré, 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 prématuée 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 ...

#### 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 :*

[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

*Informations mises à jour le 24 novembre 2025*

---