

# La dénutrition

## Une maladie silencieuse qui nous concerne tous



*Lorsque  
notre alimentation  
n'est pas suffisamment  
riche en nutriments  
(protéines, lipides, glucides),  
elle ne permet pas de couvrir nos  
besoins en énergie.*

*Cela entraîne un amaigrissement,  
symptôme trop souvent  
banalisé qui conduit à  
une dénutrition.*





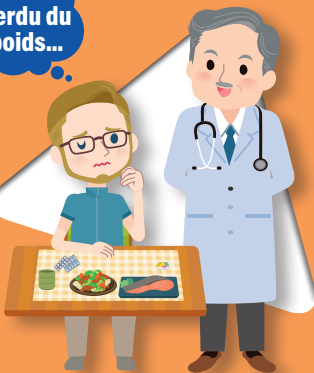
## CHIFFRES-CLÉS

La dénutrition est un problème de santé publique qui concerne plus de 2 millions de personnes en France, des enfants aux personnes âgées, ce qui touche :

- ▶ 30 % des personnes hospitalisées
- ▶ 10 % des enfants hospitalisés
- ▶ 40 % des malades atteints de cancer
- ▶ 10 % des personnes âgées de + 70 ans à domicile

Nous allons voir ça ensemble.

J'ai perdu du poids...



## Qu'est-ce que la dénutrition ?

*C'est une maladie* qui se traduit par un déséquilibre nutritionnel. Nos apports alimentaires ne sont plus capables de couvrir les dépenses de notre organisme parce que :

▶ On ne mange pas suffisamment (volontairement ou non) ➔ régimes restrictifs, perte d'appétit, difficultés financières, troubles psychologiques ou moteurs...

et/ou

▶ Les dépenses de notre organisme (en protéines et en énergie) sont augmentées pour lutter contre des agressions extérieures ➔ maladies, intervention chirurgicale, traitements (chimiothérapie, radiothérapie...)

Dans les pays développés, la dénutrition est presque toujours la conséquence d'une maladie.

Les personnes en surpoids ou en situation d'obésité peuvent également être dénutries lorsqu'elles ont perdu de leur masse musculaire.

## Comment repérer les premiers signes ?

Un *changement d'alimentation* suite à un événement (une maladie, une hospitalisation, le décès d'un proche...) qui induit :

- ▶ une fatigue inhabituelle ;
- ▶ une perte de poids au cours des 6 derniers mois ➔ des vêtements devenus trop grands doivent nous alerter ;
- ▶ des difficultés à faire ses courses, la cuisine, préparer le repas (un réfrigérateur vide).

On devient dénutri si on constate :

*Chez l'enfant jusqu'à 18 ans :* une stagnation du poids ou une cassure des courbes de poids et/ou de la taille.

A chaque âge, sa nutrition

### Chez l'adulte de 18 ans à 70 ans :

- ▶ une perte de poids de 2 kg en 1 mois ou de 4 kg en 6 mois ;
- ▶ un IMC inférieur à 18,5 kg/m<sup>2</sup> ;
- ▶ une perte de muscles et de force.

### Chez la personne âgée de plus de 70 ans au moins 1 critère suffit :

- ▶ une perte de poids de 2 kg en 1 mois ou de 4 kg en 6 mois ;
- ▶ un IMC inférieur à 21 kg/m<sup>2</sup> ;
- ▶ une perte de muscles et de force.

Il est **impératif d'agir dès les premiers signes d'alerte** et d'anticiper en adoptant de bons réflexes en matière d'alimentation.

## Pourquoi est-ce grave ?

La dénutrition est un cercle vicieux, ses conséquences altèrent l'état nutritionnel.

On perd du poids, des muscles et de la force ce qui entraîne un ensemble de complications :

- ▶ une baisse de l'immunité → la maladie dure plus longtemps que la moyenne ;
- ▶ des troubles psychiques et une altération de la qualité de vie → une baisse de moral, un isolement puis une dépression ;
- ▶ une dépendance de la vie quotidienne  
→ des difficultés à marcher donc une perte d'autonomie et un risque élevé de chute et de fracture ;
- ▶ un état grabataire → une immobilisation avec une hospitalisation fréquente.

La dénutrition peut être réversible si la prise en charge est **précoce et adaptée**.

## RAPPEL CALCUL IMC

Mon poids (kg)

Ma taille (m<sup>2</sup>)



Il ne faut pas confondre dénutrition et malnutrition :

*On ne mange pas équilibré et pas assez varié*

▶ on est malnutri

*On ne mange pas assez et on perd du poids*

▶ on est dénutri

## SPIRALE DÉNUTRITION

Anorexie  
+ fatigue

Maigrissement

Troubles psychiques

Infections respiratoires

déficit immunitaire

Escarres

Chutes, infections urinaires

État grabataire

Humm !  
ça me donne  
envie !



La CNMSS peut prendre en charge des aides à la nutrition (compléments nutritionnels oraux, entérale, parentérale) sous certaines conditions. Renseignez-vous

04 94 16 36 00

**i** En savoir +

► sur la nutrition :  
[cnmss.fr](http://cnmss.fr)

► sur la dénutrition :  
[luttecontreladenutrition.fr](http://luttecontreladenutrition.fr)

## Comment prévenir la dénutrition ?

### *Surveiller son alimentation*

Consommer au minimum 3 repas par jour, manger de tout et à des quantités suffisantes.

Si besoin, enrichir ses plats avec des œufs, du fromage, de la crème, du beurre ou de l'huile.

Consulter un(e) diététicien(ne) pour avoir tous les bons conseils.

Consulter son médecin qui pourra prescrire des compléments nutritionnels oraux sous différentes formes.

### *Surveiller son poids*

Connaitre son poids de forme : le poids avec lequel on se sent bien et qui ne représente pas de danger pour sa santé.

- Se peser régulièrement : idéalement une fois par semaine ;
- S'alerter lorsque la perte de poids devient trop importante.

### *Avoir une bonne hygiène dentaire*

Adopter un brossage de dents régulier et une consultation chez le dentiste 1 à 2 fois par an.

### *Soigner sa maladie et être suivi régulièrement par son médecin pour avoir un traitement adapté*

### *Bouger pour préserver ses muscles*

Pratiquer la marche, le jardinage, monter/descendre les escaliers, promener son chien, faire du sport, etc.