

Semaine nationale
de la dénutrition 2021



LA DÉNUTRITION, TOUS CONCERNÉS.



***Une perte de poids
peut cacher
une dénutrition***

2 millions de personnes dénutries en France*.

Des solutions existent. Parlez-en avec votre professionnel de santé.

*La dénutrition en chiffres. [Internet]. Lutte contre la dénutrition.
<https://www.luttecontreladenutrition.fr/la-denutrition-en-chiffres/>

VOUS RECONNAISSEZ-VOUS, OU RECONNAISSEZ-VOUS UN MEMBRE DE VOTRE ENTOURAGE, DANS UNE DE CES SITUATIONS ?

- ✓ Vous mangez moins et avez la sensation d'être plus fatigué
- ✓ Un de vos amis est tombé et a maintenant du mal à se déplacer seul
- ✓ Votre grand-mère n'a plus la force de faire ses courses seule



- ✓ Votre voisin ne se souvient plus de la date de son dernier repas complet
- ✓ Le réfrigérateur de votre belle-mère est vide ou contient de nombreux aliments périmés

- ✓ Vous avez des douleurs dentaires et constamment la bouche sèche
- ✓ Votre sœur en chimiothérapie a très souvent des nausées et mange moins qu'avant
- ✓ Une personne de votre entourage guérie du COVID-19 a perdu beaucoup de poids





Les besoins nutritionnels d'un individu jeune et en bonne santé ne sont pas ceux d'une personne malade ou âgée. Lorsque pour des raisons diverses, la faim diminue, il n'est d'autres solutions, si l'on veut apporter suffisamment d'énergie, que de manger des aliments riches. Dans l'injonction que nous connaissons tous : « évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé », ce ne sont pas les aliments mis à l'index qu'il faut considérer, c'est le mot « trop ». Or lorsque l'on n'a pas faim, il est impossible de manger « trop », quel que soit l'aliment. Tout cela est finalement d'une grande logique : les aliments que l'on doit limiter pour ne pas grossir sont ceux que l'on doit favoriser pour ne pas maigrir.



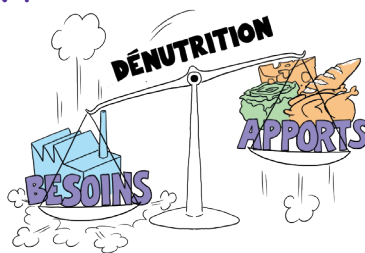
Pr Eric Fontaine
Président du Collectif de Lutte contre la Dénutrition

À l'occasion de la semaine nationale de la dénutrition,
du 12 au 20 novembre 2021, NUTRICIA répond à vos questions sur
la **perte de poids** et les conséquences que cette dernière peut entraîner,
notamment un **risque de dénutrition**.

QU'EST-CE QUE LA DÉNUTRITION ?

→ La dénutrition résulte
d'un **déséquilibre nutritionnel**.

Elle survient lorsque les **apports**
(énergie, protéines et autres nutriments)
sont **insuffisants** pour couvrir les besoins
de l'organisme.



Ce déséquilibre peut provoquer une **perte de poids** mais également une **fonte musculaire** pouvant dégrader votre force et vos fonctions physiques (le fait de vous déplacer seul, faire vos courses en autonomie, ...).

La dénutrition se traduit principalement par **une perte de poids involontaire**. C'est pourquoi il est nécessaire de vous peser régulièrement et d'inviter vos proches à le faire également. Un **indice de masse corporelle (IMC) faible** peut également traduire une dénutrition.

Cela est d'autant plus nécessaire si vous êtes une personne âgée de plus de 70 ans et/ou atteinte d'une maladie chronique (cancer, diabète, ...).

DANS TOUS LES CAS, LA COUVERTURE DE VOS BESOINS EN PROTÉINES ET EN ÉNERGIE EST ESSENTIELLE POUR VOUS PERMETTRE DE CONSERVER UN POIDS STABLE

Avec l'avancée en âge et/ou la survenue d'une maladie (en particulier une maladie chronique, comme un cancer), vos besoins nutritionnels augmentent, notamment ceux en protéines.

Si ces besoins ne sont pas comblés, une dénutrition peut survenir.

QUEL EST VOTRE BESOIN EN PROTÉINES ?*



POURRIEZ-VOUS ÊTRE CONCERNÉ PAR UN RISQUE DE DÉNUTRITION ?

Répondez aux quelques questions au dos de cette brochure : celles-ci sont simples et rapides. Elles sont destinées à vous orienter mais nécessitent, dans tous les cas, l'avis d'un professionnel de santé. Pensez également à poser ces questions aux personnes fragiles de votre entourage !

* Les recommandations en protéines ci-dessus s'adressent aux personnes âgées de plus de 70 ans.

1. Bauer J *et al.* Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: A position paper from the prot-age study group. J. Am. Med. Dir. Assoc. 2013;14:542-59.
2. Haute Autorité de Santé (HAS). Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique de la personne âgée. Recommandations professionnelles. (2007).
L'apport recommandé en protéines chez la personne âgée (≥ 70 ans) dénutrie est de 1,2 à 1,5 g/kg de poids corporel/jour.

CONNAISSEZ-VOUS LES APPORTS EN PROTÉINES DE QUELQUES ALIMENTS COURANTS ?

APPORTS EN PROTÉINES D'ALIMENTS COURANTS³

ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

 20g	 20g	 18g
Viande ⁴	Poisson ⁴	Jambon ⁴
 10g	 10g	 8g
Lentilles ⁴	1 part de quiche	1 œuf
 6g	 5g	 5g
1 portion de fromage	1 verre de lait	1 yaourt

AUTRES ALIMENTS

 5g	 4g	 3g
Pâtes ⁴	1 part de tarte	1 croissant
 3g	 2g	 2g
Riz ⁴	Légumes ⁴	Pomme de terre vapeur ⁴
 1g	 1g	 1g
Soupe de légumes ⁴	1 fruit	1 biscuit

SAVEZ-VOUS COMMENT AUGMENTER LES APPORTS EN PROTÉINES DE VOTRE ALIMENTATION ?

1. ENRICHISSEZ L'ALIMENTATION



En choisissant des aliments riches en protéines



En ajoutant à vos plats du fromage râpé, du jaune d'œuf, du lait en poudre...

2. REPENSEZ L'ORGANISATION DES REPAS



- Soignez la présentation des plats.
- Laissez un temps suffisant (45 minutes minimum) dédié au repas.

FAITES-VOUS PLAISIR !

Si vous ou un de vos proches perdez encore du poids, le médecin pourra prescrire des **Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)**.

3. <https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/index.htm>.

4. Portion cuite de 100 g.

Pourriez-vous être concerné par un risque de dénutrition ?

Répondez aux questions suivantes :

SUIVI DU POIDS

Poids, il y a un mois kg

ou il y a six mois kg

Poids du jour kg

Avez-vous perdu du poids involontairement ?

☐ OUI ☐ NON

SUIVI DE LA PRISE ALIMENTAIRE

Avez-vous mangé moitié moins que d'habitude durant la dernière semaine ?

☐ OUI ☐ NON

Avez-vous moins mangé que d'habitude durant les deux dernières semaines ?

☐ OUI ☐ NON

Si vous avez répondu OUI à au moins une de ces trois questions, parlez-en à votre médecin, diététicien ou pharmacien.

