

## LA DÉNUTRITION ? KÉSAKO ?

La dénutrition, c'est quand les apports alimentaires sont inférieurs aux dépenses corporelles.

Cela peut se produire si les apports baissent (perte d'appétit, problème bucco-dentaire, fatigue...) ou si les dépenses augmentent (situation d'agression / plaie, infection...)

On constate alors une perte de poids, une perte de la masse musculaire, une fatigue, un temps de cicatrisation allongé...

Laure Marcelli Gashi, Sarah Mercereau diététiciennes CH Sud Gironde

### RÉBUS



Réponse : des : dénutrition

## L'OUTIL N°1 DE L'ALIMENTATION : ..



La santé bucco-dentaire, si elle contribue à un bon état général et à la communication, est primordiale pour assurer une alimentation suffisante et satisfaisante, à tout âge de la vie.

La santé bucco-dentaire repose sur l'état des dents mais aussi des appareillages dentaires et des gencives, sur celui de la langue, des lèvres et des joues, sur la salive nécessaire pour avaler et digérer, sur l'absence de douleur.

Une altération de l'un de ces éléments mène souvent à une modification des prises alimentaires. On choisit les aliments, on en évite, on en supprime totalement et finalement on crée un déséquilibre alimentaire qui conduit à la dénutrition.

**En prenant soin de cet outil, pour nous-même ou pour les autres, nous préservons la capacité de manger dans le plaisir et la diversité.**

Dominique Lepillet, diététicienne, CSMR Podensac

## LES SIGNES D'ALERTE

Ils sont nombreux. Perte de poids et perte de force musculaire en sont de forts indicateurs. Il est donc nécessaire de se peser régulièrement et de connaître sa taille afin de calculer son **IMC** (indice de masse corporelle) et de repérer un **amaigrissement** ou même une **sarcopénie**.

L'**anorexie** et l'**asthénie** sont à surveiller. La perte d'appétit peut également être en lien avec un mauvais état bucco-dentaire (ex : **caries**), un trouble de la déglutition ou encore une **constipation** (peur de s'alimenter et de ne pas éliminer) ...

La dénutrition peut également avoir pour origine une fatigue qui peut résulter de **maladies** (par l'augmentation des besoins énergétiques) ou d'une diminution des consommations.

Une perte d'autonomie, une **dépression** ainsi qu'une **surmédication** doivent également alerter.

IMC : Poids / Taille<sup>2</sup>

Evelyne Lafage, Nina Le Bouëdec, diététiciennes CH Cadillac

Mots mêlés : Retrouvez les mots en gras dans la grille ci-dessous

X	F	B	H	O	Z	A	N	O	R	E	X	I	E
S	U	H	F	A	H	M	J	M	L	G	M	U	V
U	D	Y	M	T	C	A	R	I	E	S	A	V	H
R	A	E	N	S	N	I	J	L	P	Y	L	T	Y
M	S	G	P	Z	A	G	Z	F	O	F	A	E	I
E	T	U	L	R	L	R	Q	Y	Z	B	D	R	F
D	H	A	H	V	E	I	C	L	Q	A	I	K	A
I	E	J	A	G	Q	S	A	O	R	Q	E	M	R
C	N	T	X	T	Z	S	S	M	P	X	S	E	U
A	I	Y	H	L	R	E	F	I	K	E	Q	K	J
T	E	Z	U	V	I	M	C	K	O	T	N	U	Z
I	V	J	R	T	M	E	Y	Z	T	N	M	I	G
O	T	M	L	R	D	N	F	G	Z	S	X	B	E
N	K	C	O	N	S	T	I	P	A	T	I	O	N

## ACTIONS SEMAINE DÉNUTRITION PAR ÉTABLISSEMENTS : ..

**CSMR Podensac** : Stand d'information le 25 novembre

**CH Sud Gironde Langon**, Hall d'accueil 10h00 à 15h00 : Stand d'information le 25 novembre et Court métrage (disponible sur [www.ch-sudgironde.fr](http://www.ch-sudgironde.fr))

**CH Bazas** : Atelier nutrition entérale à destination des soignants, équivalences enrichissement commerce/maison

**PPMS Monséguir** : point info le 22 novembre et le 24 un goûter au centre ressource du Monséguirais pour les résidents et les personnes âgées du domicile.



**SEMAINE  
NATIONALE  
DE LA  
DÉNUTRITION**

18 AU 25 NOV 2022

## LES CONSÉQUENCES DE LA DÉNUTRITION

Elles sont multiples et impactent sur votre qualité de vie :

**Affaiblissement physique** : A cause de la perte de poids (surtout de muscle), vous vous sentirez plus faible et ferez moins d'activités. Vous risquez de chuter plus facilement et de moins bien digérer vos repas car vos muscles digestifs seront eux aussi affaiblis. En somme cela va entraîner une perte d'autonomie.

**Affaiblissement du système immunitaire** : vous risquez de développer des maladies infectieuses plus fréquemment et plus sévèrement, de moins bien cicatriser en cas de plaie.

**Apparition de troubles de l'humeur** : vous pourrez vous sentir plus irritable, avec tendance à la dépression, et des difficultés pour vous concentrer.

**Vous l'aurez compris, la dénutrition a des conséquences sur tous les aspects de la vie quotidienne. La prendre en charge rapidement limitera la survenue de ses incidences !**

Marion Hervé, diététicienne, PPMS Monségur

## REPÈRES DE CONSOMMATION

**Pour lutter et prévenir la dénutrition, l'alimentation est primordiale. Elle doit être variée, équilibrée et apporter suffisamment de protéines.**

### ► Où trouver les protéines ?

**Protéines animales** : Viande, poisson, œuf, fruits de mer, charcuterie, produits laitiers (yaourt, fromage blanc, fromage ...)

**Protéines végétales** : Légumes secs (lentilles, haricots rouges...) en association avec les céréales (riz, pâtes, semoule...)

### ► Quelle consommation ?

Elles sont indispensables quotidiennement.

Veillez à varier les sources : poisson, viande, œufs, protéines végétales, produits laitiers ...

Nathalie Couteau, diététicienne, CH C.Perrens

## UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE



**2**  
MILLIONS DE  
PERSONNES



**1/10**

ENFANT  
HOSPITALISE



**25%**

DES PERSONNES DE  
+ DE 70 ANS VIVANT  
SEULES

**SONT TOUCHÉS PAR LA DÉNUTRITION EN FRANCE**

[www.luttecontreladenutrition.fr](http://www.luttecontreladenutrition.fr)

## POUR LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION

- Se peser régulièrement
- Pratiquer une activité physique régulière : bouger !
- Fractionner vos repas, ajouter des collations.
- Enrichir les préparations : beurre, fromage, crème fraîche...
- Recourir aux compléments nutritionnels oraux (sur prescription médicale)

**Parlez-en à votre médecin, vous pouvez également demander de l'aide à un(e) diététicien(ne)**

Fanny Fleutot, Aurore Valenti-Fredon, diététiciennes, CH Sud Gironde

### RÉBUS



Réponse : seau - son : scie - seau : saucisson

## ALIMENTS COUPÉS, HACHÉS, MIXÉS...

Dans certaines situations votre médecin/diététicien peut vous conseiller de modifier la texture de vos repas.

Par exemple :

► Si votre appareil dentaire n'est plus adapté, s'il vous manque des dents, si croquer est difficile : des préparations **hachées, ou coupées en petits morceaux** peuvent convenir. Les viandes seront hachées, le poisson et les légumes seront bien cuits, écrasables. Garder de la gourmandise avec des pâtisseries molles, des laitages...

► Si vous ne pouvez pas mâcher, si vous toussiez en mangeant : privilégiez un menu mixé. Tous les aliments seront sous forme d'une **purée plus ou moins épaisse, sans morceaux ni pépins**. Le fromage sera mélangé aux préparations. En desserts plaisirs pensez aux crèmes desserts.

La difficulté à s'alimenter entraîne une diminution du plaisir associé au repas, qui à son tour, entraîne une baisse de la consommation et un risque de dénutrition.

**Soyons vigilants !**

Fabienne Dercq, diététicienne, CH Bazas

**Un kilo de plume ou un kilo de plomb... mes kilos sont précieux ! Je n'en perds pas un !**