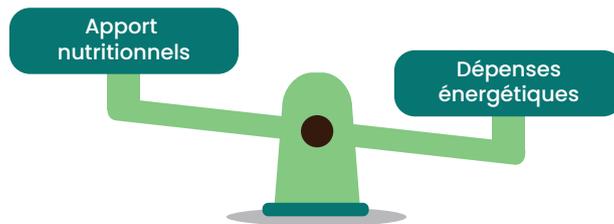


# La dénutrition

Fiche 7



Lorsqu'une personne âgée ne mange plus suffisamment pour couvrir les besoins du corps, on parle de dénutrition.



Elle va perdre des muscles, ce qui entraîne un risque de chutes.

À terme, elle sera plus vulnérable aux maladies infectieuses ou à l'aggravation d'une maladie chronique.

## Comment détecter la dénutrition ?

Les aidants et l'entourage seront vigilants

### 1 • Surveillez le poids

- Se peser une fois par mois et noter le poids sur un calendrier ou un cahier
- Alerter le médecin si le poids a varié de 2 kg ou plus dans le mois

### 2 • Surveillez l'alimentation

- Être vigilant en cas de baisse de consommation de certains aliments : viande, légumes, fruits, produits laitiers
- Donner à manger en plus petites quantités mais plus souvent en cas de baisse d'appétit
- Rajouter des collations à distance des repas
- Relever les saveurs en utilisant des épices (cives, persil, cumin, curcuma, ail, poivre...) qui lui plaise
- Le repas est un moment de convivialité, faire du repas un moment d'échange et de plaisir : on mange moins bien en étant seul
- Maintenir le plaisir de manger
- Adapter les textures aux capacités de mastication

- Vérifier les frigos et les placards de la cuisine ; s'ils sont vides ou pleins, c'est un signe d'alerte
- Accompagner la personne à faire les courses et les repas, pour s'assurer de la densité nutritionnelle des repas (notamment apport en protéines)

### 3 • Surveillez l'hydratation

- Boire au moins 1 litre d'eau par jour
- Boire plus en cas de forte chaleurs, de fièvre ou de diarrhées

### 4 • Surveillez le niveau d'activité

- Une baisse d'activité physique peut être un des premiers signes de dénutrition
- Maintenir le plus possible son activité physique : faire les courses, marcher, jardiner, faire le ménage, pratiquer une activité sportive
- Conserver des activités de loisirs et des contacts sociaux : télévision, association, lecture, voyage etc...

### 5 • Surveillez l'hygiène bucco-dentaire

- Consulter un dentiste régulièrement

## Idées d'enrichissement des plats

<b>POTAGES</b>	Ajouter pâtes, crème fraîche, beurre, fromage fondu, lait en poudre, œufs, jambon
<b>CRUDITÉS</b>	Compléter avec des œufs durs, du jambon, des lardons, des dés de poulet, du thon, des cubes de fromage
<b>PLATS PROTIDIQUES</b>	Choisir des plats naturellement riche (viande en sauce, gratin, dombres, soupe à congo, bébélé, lasagnes)
<b>LÉGUMES</b>	Les servir plutôt en béchamel, en sauce blanche, en gratins enrichis avec du lait en poudre, du fromage, de la crème fraîche, du beurre
<b>FÉCULENTS</b> (Riz, pâtes, fruit à pain, ignames, pòyò...)	Ajouter parmesan, fromage râpé, beurre, crème fraîche, jaune d'œufs...
<b>LAITAGES ET DESSERTS</b>	Proposer des crèmes de maïs, crèmes de dictame, du riz au lait, de semoule, des flans, chodo, chocolat communion, glace au lait