



Dénutrition ?!

Impressum

Editeurs:



Société Suisse de Nutrition



Société Suisse de Nutrition Clinique



Association Suisse des Diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES

Commande

Cette brochure peut être commandée gratuitement auprès de :

Vereinigung Diät
Elfenstrasse 19
Postfach 1009
3000 Bern 6

Tél. 031 352 11 88
Fax. 031 352 11 85
Email info@hodler.ch

Auteur : Maya Rühlin, diététicienne diplômée ES

Collaboration professionnelle et coordination : Peter Ballmer, Mette Berger, Brigitte Christen-Hess, Carmen Chuard, Beatrice Conrad, Gabi Fontana, Angelika Hayer, Esther Infanger, Véronique Girod, Annette Matzke, Rémy Meier, Raphaël Reinert, Zeno Stanga, Daniela Stehrenberger

Avec l'aimable soutien financier de la Vereinigung Diät - Fachgruppe Medizinische Ernährung et de l'Office Fédéral de la Santé Publique OFSP
(contrat N° 09.006242/414.0003/-1)

© 2011



Faites le test !

Êtes-vous concerné par la dénutrition ?

→ Avez-vous perdu du poids involontairement ces dernières semaines ?
 Vos vêtements sont-ils devenus trop amples ?

Oui

Non

→ Avez-vous observé une perte d'appétit ces dernières semaines ?

Oui

Non

→ Avez-vous moins mangé que d'habitude ces dernières semaines ?

Oui

Non

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions, il est possible que vous souffriez de dénutrition, c'est-à-dire que vos apports alimentaires sont insuffisants (pas assez d'énergie) et/ou qu'il vous manque des nutriments importants, tels que par exemple : protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux.

La dénutrition est fréquente !

Saviez-vous qu'un patient sur cinq présente des signes de dénutrition lors de son arrivée à l'hôpital ? Et ceci survient, bien que l'offre alimentaire sur le marché suisse soit vaste et variée et que presque 40 % des Suisses et des Suissesses souffrent d'embonpoint !

En effet, la dénutrition ne se rencontre pas seulement chez les personnes qui ont un poids insuffisant. Les personnes de poids normal, de même que celles en excès de poids, peuvent également être concernées par la dénutrition.

Le rapport entre alimentation, santé et bien-être est connu et incontesté. Puisque les aliments sont néces-

saires à la vie, il est important que -de la naissance et à un âge avancé- notre alimentation couvre nos besoins.

La dénutrition est causée par un apport insuffisant ou trop monotone en aliments. D'autres facteurs peuvent la provoquer, tels qu'une maladie augmentant les besoins nutritionnels de l'organisme et/ou une mauvaise assimilation des nutriments qui vont accroître la dénutrition.

Cette brochure a pour but de vous aider à prévenir, reconnaître, traiter et soigner la dénutrition, et de vous indiquer où trouver un soutien de professionnels de la santé compétents.



Les effets de la dénutrition

Vous vous sentez fatigué, épuisé, abattu ? Vous souffrez de troubles du sommeil, vous n'avez pas d'appétit... et vous ne savez pas pourquoi ? Il pourrait s'agir des effets d'une dénutrition non diagnostiquée et non traitée.

Il suffit de manger et de boire insuffisamment ou de façon trop monotone pendant quelques semaines, pour que cela nuise considérablement à l'organisme. Des organes importants sont perturbés dans leur fonctionnement, le système immunitaire s'affaiblit, le risque de maladies augmente et, d'une façon générale, la qualité de vie diminue.





Les causes de la dénutrition

La dénutrition est le plus souvent un processus insidieux, souvent peu visible, qui peut avoir plusieurs origines. Les causes possibles sont :

Causes

**Maladies
et prises de
médicaments**

Symptômes, signes, problèmes

- Maladies aiguës et chroniques
- Manque d'appétit
- Nausées, vomissements, diarrhées
- Douleurs
- Perception gustative altérée



►

Changements dus à l'âge

- Perte d'appétit
- Perte du goût et de l'odorat
- Besoin accru de nutriments spécifiques ou absorption dégradée des nutriments par l'intestin
- Mobilité ou possibilité de faire ses achats limitées
- Fatigue, dépression
- Perte de mémoire, oubli des repas

Restrictions corporelles

- Mobilité limitée, par exemple des bras et des mains
- Problème de préhension
- Problèmes de mastication et/ou de déglutition

Causes psychosociales

- Épuisement, dépression
- Solitude, isolement
- Dépendance envers des tiers
- Surmenage (professionnel), stress
- Idéaux corporels malsains (mannequins au poids insuffisant, par exemple) et tendances de la mode

Comportement alimentaire

- Choix alimentaire trop peu varié
- Quantité d'aliments consommés insuffisante
- Consommation d'alcool trop élevée



Prévention de la dénutrition

La dénutrition peut être évitée! Apprenez à en reconnaître les risques et réagissez à temps, les recommandations et conseils suivants vous y aident.

Risques de dénutrition

Vous n'avez pas d'appétit

Vous sautez des repas

Vous avez perdu du poids sans vous en rendre compte ou indépendamment de votre volonté

Recommandations et conseils

Répartissez plusieurs petits repas sur toute la journée. Consommez des collations et des boissons riches en énergie et/ou en protéines. Enrichissez vos repas (conseils pratiques à ce sujet dans les pages qui suivent).

Prévoyez des repas et des collations régulièrement répartis sur toute la journée.

Contrôlez et notez régulièrement votre poids, chez vous ou chez votre médecin.¹ Informez votre médecin en cas de perte de poids involontaire ou inattendue.



► **Vos amis et connaissances se font du souci et vous parlent de votre perte de poids ou de votre comportement alimentaire**

Votre mastication est douloureuse et/ou difficile

Vous avez des difficultés à avaler

Vous avez du mal à vous déplacer et vous ne pouvez pas (ou plus) faire vos achats seul(e)

Vous avez des difficultés à bouger vos bras et vos mains, ce qui vous limite pour cuisiner et manger

Prenez leurs remarques au sérieux. Vérifiez votre poids et vos apports nutritionnels. Interrogez-vous sur les causes possibles et réfléchissez aux mesures à prendre avec le soutien d'un professionnel compétent.

Faites-vous examiner par un médecin ou un dentiste.

Faites-vous examiner par un médecin.

Faites-vous aider, faites vos achats ou commandes par Internet. Choisissez des repas livrés à domicile. Demandez à votre médecin de vous prescrire et de vous informer sur l'aide à disposition et les thérapies adaptées.

Utilisez de l'aide et des couverts spéciaux. Demandez à votre médecin quelles sont les thérapies adaptées à votre situation.

¹ Pour une lecture plus agréable, un seul genre est utilisé pour désigner les divers professionnels. Cette terminologie englobe bien sûr toujours les deux sexes.





Traiter et soigner la dénutrition

Si vous souffrez de dénutrition, il est essentiel d'en définir les causes afin de pouvoir les traiter. Adressez-vous à votre médecin pour le diagnostic et à une diététicienne diplômée ES/HES² pour la prise en charge thérapeutique nutritionnelle.

La diététicienne discutera avec vous des possibilités et mesures concrètes adaptées à votre situation. Avec votre médecin et, si besoin, d'autres professionnels de la santé, elle fera en sorte que vous receviez le soutien nécessaire et que les mesures recommandées soient mises en place à votre domicile.

L'objectif du traitement est de garantir un apport en aliments et en liquides adapté à vos besoins nutritionnels et de remédier aux carences dont vous souffrez. La diététicienne vous aidera à mettre en pratique les recommandations et conseils proposés dans le tableau suivant.

² Le titre de diététicienne diplômée ES/HES désigne une formation reconnue, d'une durée de plusieurs années, validée par un diplôme d'école supérieure (ES ou HES).



Mesures

Alimentation

Enrichissement énergétique et/ou protéique des repas

Recommandations et conseils

- Consommez plusieurs petits repas ainsi que des aliments riches en énergie (par exemple : noix, chocolat, entremets, fruits secs, fromage, fromage blanc) répartis tout au long de la journée.
- Agrémentez vos repas d'aliments riches en énergie et en protéines (par exemple : fromage râpé, fromage blanc, séré à la crème, yogourt grec).
- Consommez des boissons riches en énergie (par exemple : à base de lait, lait de poule, jus de fruits, boissons sucrées, sirops).
- Consommez boissons et soupes, si possible entre les repas.
- Consommez légumes, salades et fruits en petite quantité, comme «amuse-bouche». Ou bien préférez-les en jus !

Enrichissement en énergie à l'aide de matières grasses ou de sucres :

- Enrichissez vos mets avec de l'huile d'olive, de colza, du beurre ou de la crème.
- Enrichissez vos desserts, vos collations et vos boissons avec du miel, du sucre ou du maltodextrine en poudre au goût neutre.

Enrichissement protéique :

- Enrichissez vos mets et vos boissons avec du fromage, des œufs, du fromage blanc, de la poudre de protéines³ ou du lait en poudre. ►

► **Préparations vitaminées/
enrichies en minéraux**

**Suppléments
nutritifs oraux⁴**

**Nutrition entérale⁴ par
une sonde³ placée dans
l'estomac ou l'intestin grêle**

**Nutrition parentérale⁴,
alimentation par voie veineuse**

- Ne prenez des compléments vitaminés/enrichis en minéraux qu'en cas de carence prouvée, et en suivant les recommandations de votre médecin ou de votre diététicienne.
- Selon les recommandations de votre médecin/diététicienne/pharmacien buvez des suppléments nutritionnels oraux liquides riches en énergie et/ou en protéines.
- Choisissez les suppléments selon vos préférences (neutre, sucré, salé).
- Consommez les suppléments froids et à l'aide d'une paille de préférence.
- Consommez les suppléments entre les repas pour ne pas réduire la quantité de votre alimentation normale.
- Une nutrition par sonde est administrée sur prescription médicale et adaptée par une diététicienne à vos besoins individuels (par exemple en complément nocturne), afin de garantir une alimentation couvrant vos besoins.
- La nutrition parentérale est recommandée lorsque la nutrition par la voie gastro-intestinale est impossible.

³ Se trouve en droguerie ou pharmacie.

⁴ La diététicienne ou le médecin de famille effectue la demande de prise en charge des frais par la caisse d'assurance-maladie et organise les suppléments nutritifs oraux, la nutrition entérale et la nutrition parentérale à domicile.



Glossaire

| | |
|------------------------------------|---|
| Energie | Nommée «calorie», dans le langage courant. |
| Dénutrition | État nutritionnel provoqué par un apport insuffisant et/ou trop peu varié en nutriments. Peut concerner tout le monde aussi bien la personne amaigrie que celle souffrant d'embonpoint. |
| Maltodextrine | Poudre de glucides résultant de l'hydrolyse de l'amidon (souvent de maïs), neutre au goût, se dissout facilement dans les liquides. Est utilisée pour enrichir l'alimentation en énergie. |
| Nutriments | Composants des aliments (protéines, lipides, glucides, vitamines, oligo-éléments, sels minéraux, eau) dont le corps humain a besoin pour fonctionner de façon optimale. |
| Nutrition entérale | Forme d'alimentation artificielle apportant une solution nutritive dans l'estomac ou l'intestin grâce à une fine sonde de nutrition. |
| Nutrition parentérale | Forme d'alimentation artificielle apportant une solution nutritive par voie veineuse et n'utilisant pas le tube digestif. |
| Suppléments nutritifs oraux | Suppléments nutritionnels sous forme liquide offrant un grand choix de compositions (par exemple riches en protéines, riches en énergies, etc.) et d'arômes permettant de compléter l'alimentation orale. |

Où trouver de l'aide ?



**Société Suisse
de Nutrition**

www.sge-ssn.ch

Sur ce site, vous trouverez toutes les informations et des conseils pratiques pour une alimentation saine.

Service informations Nutrinfo® de la SSN

Avez-vous des questions concernant la nutrition ? Le service d'informations de la SSN vous renseigne gratuitement :

Tél. 031 385 00 08

(du lundi au vendredi 8h30 –12h)

Adresse e-mail :

nutrinfo-f@sge-ssn.ch

www.nutrinfo.ch

Test nutritionnel Nutrical® de la SSN

Vous voulez savoir si votre alimentation est saine et équilibrée, ou comment l'optimiser ? Le test nutritionnel Nutrical® de la SSN vous aide à répondre à ces questions (service payant).

Plus d'informations sur www.nutrical.ch ou au tél. 031 385 00 00.



SVDE ASDD

**Association Suisse
des Diététicien-ne-s
diplômés-e-s ES/HES**

www.svde-asdd.ch

Sur ce site, vous trouverez les coordonnées des diététiciennes diplômées ES/HES, agréées et qualifiées, près de chez vous.



**Société Suisse
de Nutrition Clinique**

www.ssnc.ch

Sur ce site, vous trouverez toutes les informations importantes concernant la nutrition orale et la nutrition artificielle à domicile.

