



Dénutrition ? !

Impressum

Editeurs :



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

ssn Société Suisse de Nutrition

ssn Società Svizzera di Nutrizione



Société Suisse de Nutrition Clinique



Association Suisse des Diététicien-ne-s diplômé-e-s

Auteur : Maya Rühlin, BSc Nutrition et diététique

Collaboration professionnelle et coordination : Peter Ballmer, Mette Berger, Brigitte Christen-Hess, Carmen Sangin, 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 Swiss Medical Nutrition Industries (SMNI) et de l'Office Fédéral de la Santé Publique OFSP (contrat N° 09.006242/414.0003/-1)

© 2011 – Edité en juillet 2015



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 légalement reconnue² 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 Les diététiciennes légalement reconnues disposent des compétences nécessaires pour travailler selon l'art. 50a OAMal dans le cadre de consultations et thérapies nutritionnelles et diététiques et permet de facturer à l'assurance de base les prestations effectuées sur prescription médicale.



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 légalement reconnue 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'obésité.
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.