

La dénutrition, c'est quoi ?



GÉNÉRALITÉS

On parle de dénutrition quand un malade ou une personne fragile a des **apports alimentaires insuffisants par rapport à ses besoins** conduisant à une perte de poids involontaire.

La dénutrition touche **4 à 10%** des personnes âgées vivant à domicile.

Les conséquences peuvent être :

- Des infections
- Un risque plus élevé de chutes
- Des plaies qui ne cicatrisent pas
- Un retentissement psychique
- Une fonte de la masse musculaire

POINTS D'ATTENTION

Ce qui doit retenir votre attention :



Une perte d'autonomie de la personne (capacité à faire ses courses, capacité à se faire à manger, capacité à manger seule, etc...).



Des quantités d'aliments disponibles insuffisantes (réfrigérateur et/ou placards vides ou remplis de produits périmés, non respect des dates limites de consommation, etc..).



Un isolement social.



Le manque d'équipements fonctionnels pour cuisiner ou faire réchauffer des plats (plaque de cuisson, four, micro-ondes, etc..).



Des revenus insuffisants.

Conseils de prévention



VEILLEZ À UNE BONNE HYDRATATION.

Environ 1,5 L d'eau par jour sont recommandés. Une bonne hydratation facilite le transit et contribue à rester en forme. Si vous avez des difficultés à boire de l'eau, variez les sources de liquide : thé, tisane, café, jus de fruits, eau gazeuse, aromatisée, lait, bouillon, etc...



VEILLEZ À UNE BONNE ALIMENTATION.

Mangez varié, aucun aliment n'est interdit, équilibrez vos repas sur une semaine. A chaque repas : un légume, des céréales (pain, pâtes, riz...), une source de protéines (animale ou végétale), un peu de matières grasses (huile, beurre), un fruit et un produit laitier ! Le bon rythme : 3 repas et une collation.



MAINTENEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Variée et adaptée à vos capacités et qui vous plaît ! 30 minutes d'activité par jour sont recommandées (jardinage, marche, vélo, danse...). Profitez du beau temps pour sortir dès que possible !



PRENEZ SOIN DE VOTRE BOUCHE.

Votre bouche est essentielle pour bien manger. Veillez à vous brosser les dents deux fois par jour et à bien nettoyer votre appareil si vous en avez un. Si votre appareil vous fait mal ou s'il n'est plus adapté, n'hésitez pas à en parler à votre dentiste.



SURVEILLEZ VOTRE POIDS

Toute perte de poids est à prendre en considération. Si vous devez resserrer votre ceinture, si vous flottez dans vos vêtements, parlez-en autour de vous et prévenez votre médecin !



CAS PARTICULIERS DES RÉGIMES.

Sans sucre, sans sel, anti-cholestérol... : si votre ou vos régimes alimentaires vous imposent trop de contraintes, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

MANGER DOIT RESTER UN PLAISIR...

Enrichir son alimentation

Votre infirmier(ère) vous conseille d'enrichir votre alimentation suite à l'évaluation qu'il(elle) a réalisé avec vous.

Voici des moyens faciles pour vous aider à enrichir vos plats au quotidien :

POTAGE



- Pâtes à potage, tapioca, pain, croûtons, flocons de p. d terre, chapelure...
- Crème fraîche entière, beurre, huile
- Poudre de lait, lait concentré non sucré, fromage râpé, crème de gruyère, fromage fondu
- Jambon mixé, oeufs

ENTRÉE



- Enrichir les salades avec des oeufs, du fromage, des morceaux de poulet, du thon, des crevettes, du surimi, du crabe, des croûtons, du maïs, des raisins secs, des olives, des morceaux de jambon, des lardons, de la mayonnaise, de la vinaigrette
- Proposer des entrées de féculents (salade de pâtes/riz, taboulé, salade de lentilles...)

VIANDE / OEUF POISSON



- Privilégier les protéines de bonne qualité (éviter les panés, beignets, cordons bleu car ils sont riches en calories et moins intéressants en terme d'apport en protéines)
- Les préparer en sauce (type émincé, sauté mitonné...), en appareil à quiche, en soufflés...

LÉGUME



- Les cuisiner en béchamel, en gratin enrichi avec du lait en poudre, du gruyère, de la crème, du beurre, de l'huile, des oeufs
- Ajouter des dés de jambon ou de volaille, des lardons
- Proposer des flans de légumes, des tartes, des tourtes...

PURÉE



- Ajouter des jaunes d'œufs, du gruyère, du lait en poudre, du fromage fondu, du jambon mixé, de la fécule de pommes de terre, de la sauce (béchamel...)

FÉCULENT (pâtes, riz,...)



- Ajouter du fromage râpé, du beurre, de la margarine, de l'huile, de la crème entière, du jaune d'œuf, des lardons, du jambon, de la viande hachée, des miettes de poisson, de la sauce...

LAITAGE ET DESSERT



- Incorporer du lait en poudre, du lait concentré sucré, de la crème fraîche, du sucre, de la confiture, du miel, de la crème de marrons, de la confiture de lait, du caramel, du chocolat, des nappages, bananes, des fruits au sirop (+/- mixés), des coulis de fruits, des fruits secs, du muesli, de la chantilly, de la poudre d'amandes...
- Proposer des gâteaux de riz ou de semoule, des flans aux œufs, des crèmes anglaises ou pâtisseries, des clafoutis, des gratins de fruits en utilisant du lait entier, des œufs au lait, des riz/semoules/tapioca au lait...

BOISSON



- Enrichir les boissons lactées avec du lait en poudre, du lait concentré sucré...
- Proposer du lait de poule
- Utiliser du lait entier
- Ajouter du miel aux boissons lactées ou aux jus de fruits

Les Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)

Si les enrichissements avec les aliments traditionnels ne suffisent pas, le médecin pourra vous prescrire des compléments nutritionnels oraux. Ils ne remplacent pas un repas. Il existe une grande variété de goûts (neutres, fraise, vanille, chocolat, etc.), de présentation et de textures (liquides, crèmes, gâteaux, poudres, etc.). Ils sont à conserver au réfrigérateur pour la plupart. Adaptez leur prise à votre rythme et à vos envies. Si les Compléments nutritionnels Oraux prescrits ne vous satisfont pas, n'hésitez pas à demander à votre médecin ou à votre pharmacien de les changer.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nos recommandations pour les plus de 65 ans

Il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. L'exercice régulier est reconnu pour prévenir de nombreuses pathologies. Associations et clubs sportifs proposent des ateliers et cours spécifiques pour les seniors. **Peu importe les années, il n'est jamais trop tard pour (re)chausser ses baskets... à condition d'y aller progressivement !**

ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

Sont recommandées :

- 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour (faible essoufflement).
- ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée par jour (essoufflement élevé).

Marche ou ski nordique, natation, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), montée d'escaliers, jardinage...

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Solliciter les bras, les jambes et le tronc au moins 2 jours par semaine, de préférence non consécutifs.

Marche, gymnastique aquatique ou d'entretien, vélo, jardinage...

ASSOULISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Pratiquer des exercices de souplesse 2 jours minimum par semaine pendant au moins 10 minutes.

Yoga, tai chi, étirements, travaux ménagers...

ÉQUILIBRE

Des activités sollicitant l'équilibre peuvent être intégrées à la vie courante et aux loisirs, au moins 2 fois par semaine.

Yoga, tai chi, étirements, travaux ménagers...



Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. **Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.**