

Tournée des proches aidants : CRC Nutrition

Séance 1 : LA DENUTRITION – le lundi 14 septembre 2020 à 11h00

Qu'est-ce que la dénutrition ?

Un déséquilibre entre les apports nutritionnels et les besoins du corps entraînant une perte de poids importante et une perte de la masse musculaire.

La dénutrition à la Réunion.

C'est 23% des personnes de 65 ans et plus ont un risque de dénutrition.

Plus de 6% des personnes de 65 ans et plus ont une dénutrition.

Et une augmentation de la dénutrition de plus de 34% entre 2015 et 2017.

On peut donc dire que la dénutrition est un problème sanitaire importante sur l'île.

Quelques causes variables de la dénutrition.

La dénutrition peut être causé par une bouche en mauvais état dû à une inflammation des gencives, des dents qui font mal, du mal à avaler etc.

Elle peut être entraîné suite à une perte d'appétit de longue durée. Être en autonomie réduite après un accident ou en prenant de l'âge... tant de facteurs qui vont faire qu'on va mal manger ou ne pas manger suffisamment.

Quand s'alerter ?

Il existe plusieurs signes permettant de nous alerter sur l'état de dénutrition d'une personne.

Voici 3 de ces signes :

- une perte de poids rapide.
- un IMC inférieur à 21kg/m² pour la personne âgée et inférieur à 18 kg/m² pour l'adulte.
- une albuminémie basse.

Il est important de prendre en charge la dénutrition le plus tôt possible afin d'éviter les complications qui en découlent. Si vous soupçonnez quelqu'un dans votre entourage ou si vous êtes vous-même concerné contactez son/votre médecin traitant.

Voici quelques conseils en cas de risque de dénutrition ou de dénutrition avérée :

- Avoir une alimentation équilibrée et variée avec une attention particulière **aux protéines (viandes, poissons, œuf, produits laitiers...)**
- L'enrichissement **énergétique (huile, crème, beurre, féculés, pain, pomme de terre..)** : Exemple ajouter du beurre ou de la crème dans les potages et/ou des féculés de pomme de terre, du pain à tremper, des morceaux de pomme de terre dans les préparations (salades, omelette...)
- L'enrichissement **protéique (jambon, poulet haché, œuf, fromage à pâte dur, fromage blanc, lait en poudre, yaourt...)** : Exemple ajouter du beurre ou de la crème dans les potages et/ou des féculés de pomme de terre, du pain à tremper, des morceaux de pomme de terre dans les préparations (salades, omelette..)
- Prendre des collations en plus des 3 repas de la journée