SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

SENSIBILISATION DES ACTEURS DU DOMICILE À LA DÉNUTRITION

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF

Rédigé en collaboration avec

ADMR pour tous, toute la vie, partout

Fédésap Fédération Française des Services à la Personne et de Proximité

LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

On est dénutri quand on **PERD DU POIDS**, **DES MUSCLES ET DE LA FORCE**, ou quand on n'en a pas assez, et que cela **FRAGILISE NOTRE SANTÉ**.

LES SIGNES QUI PEUVENT VOUS ALERTER

- Un enfant qui s'arrête de grandir et de prendre du poids.
- Un adulte qui perd du poids.
- U n adulte qui « flotte » dans ses vêtements ou qui resserre sa ceinture d'un ou plusieurs crans.
- U ne personne qui ne mange pas suffisamment (ou qui mange moins qu'habituellement).
- U n frigo vide ou au contraire plein d'aliments périmés.
- U ne personne dont l'autonomie diminue.

LES RISQUES PESANT SUR LES PERSONNES DÉNUTRIES

- L a personne dénutrie fait plus d'infections, fait plus d'escarres, cicatrise moins bien, reste hospitalisée plus longtemps, a un risque accru de dépression, de chutes et de fractures.
- L es traitements sont moins efficaces et parfois contre-indiqués lorsque le patient est sévèrement dénutri.
- L 'espérance de vie est réduite chez un patient dénutri.

COMMENT DÉPISTER LA DÉNUTRITION ?

La pesée du patient et l'observation de ce qu'il mange (ou ne mange pas) sont fondamentaux pour demander un soin nutritionnel auprès du médecin traitant ou d'un diététicien.

Repérer des facteurs de risque est essentiel : notamment lorque la personne souffre de maladies qui ont un impact sur les activités de la vie quotidienne, des traitements mal tolérés, une fatigue, des nausées, des difficultés à faire les courses, la cuisine, à mastiquer les aliments ou à les déglutir...

La dénutrition est une maladie réversible lorsqu'elle est dépistée le plus tôt possible et que sa prise en charge est rapide et adaptée.

COMMENT PRÉVENIR OU TRAITER LA DÉNUTRITION ?

Pour prévenir une dénutrition il est important que la personne aidée ait :

- Une alimentation régulière diversifiée, qui lui permette de garder un poids stable.
- Une activité physique régulière.
- Une bonne hygiène dentaire.

Quels sont les conseils pour lutter contre la dénutrition ?

- Il n'y a pas d'aliments « interdits » car la notion de plaisir reste prédominante (hors pathologie spécifique). Rien n'est à limiter et il faut privilégier les aliments à forte densité nutritionnelle en insistant sur les protéines d'origine animale (viandes, poissons, œufs, laitages) et les aliments caloriques (pain, féculents, desserts…) sans se priver de matières grasses.
- Consommer une portion de viande, poisson ou œufs midi et soir et 3 à 4 laitages par jour.
- A vec l'âge, il se peut que les goûts soient moins bien perçus. Il ne faut pas hésiter à réhausser le goût des plats avec des épices, aromates et condiments.
- E ssayer de garder une jolie présentation dans l'assiette afin de donner envie de manger.
- E n cas de perte d'appétit, il faut enrichir l'alimentation : jambon haché, fromage râpé, lait liquide ou en poudre, œufs, crème fraîche, miel…) sinon utiliser des Compléments Nutritionnels Oraux (CNO) prescrits par le médecin.

Un ingrédient	Des idées
ŒUF	Dur, en salade Un œuf de plus dans une quiche Un œuf de plus dans un flan
POUDRE DE LAIT	Dans la boisson chaude (café, chocolat) Une cuillère dans un fromage blanc Une cuillère dans une crème dessert
FROMAGE À PÂTE DURE (GRUYÈRE, COMTÉ…)	En dés dans une salade Râpé dans une purée Saupoudré sur une tarte salée (quiche)
FROMAGE FONDU À TARTINER	Fondu, sur des pommes de terre Une portion dans l'assiette de purée Une portion dans le bol de soupe
LENTILLES	Une cuillère dans la soupe En complément de la viande Dans un gâteau au chocolat
SARDINE, THON ET MAQUEREAU	En rillettes à l'apéro Émietté dans une sauce tomate En garniture pour une tarte salée

- Prendre des collations, surtout en cas de perte d'appétit. On conseille minimum 3 repas et au moins une collation par jour.
- E n privilégiant des collations riches en énergie et protéines, et qui font plaisir !
- E n cas de perte d'appétit, lors des repas, conseiller à la personne de commencer par manger le plat principal pour optimiser les apports en énergie et protéines afin d'être sûr d'avoir cet apport.

RESTER EN FORME, C'EST BIEN MANGER, MAIS C'EST AUSSI BIEN BOUGER !

Pour garder des muscles (et donc suffisamment de force pour se déplacer et ne pas chuter) il est indispensable de les faire travailler.
L'activité physique chez les personnes âgées est susceptible d'être diminuée.
Les facteurs de risques étant : la peur de tomber, le manque de motivation, la mobilité réduite.

Rien de sportif, des gestes simples, mais qu'il ne faut pas abandonner : marcher, se déplacer à vélo, faire de la gymnastique ou du renforcement musculaire, jardiner…

BIEN S'ALIMENTER NÉCESSITE AUSSI DE NE PAS AVOIR MAL EN MANGEANT

Il est donc très important de se brosser les dents, d'avoir une bonne hygiène dentaire et de ne pas hésiter à consulter son dentiste. Les soins ne sont pas toujours onéreux. Dans tous les cas, Il est conseillé de consulter son dentiste deux fois par an.

Il est également important de vérifier que la personne ne souffre pas de troubles de la déglutition et ne soit pas sujette aux fausses routes. Cela peut entraîner une peur de s'alimenter.

QU'EST-CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE EN TANT QU'AIDANT OU PROFESSIONNEL DU DOMICILE ?

Vous avez un rôle clé pour prévenir et dépister la dénutrition. Vous voyez régulièrement ou quotidiennement une personne susceptible d'être dénutrie et vous connaissez ses habitudes.
Vous êtes son premier interlocuteur.
Dans ce guide, nous vous proposons différentes actions pour lutter contre la dénutrition tout au long de l'année et lors de la Semaine Nationale de la Dénutrition.

POUR PRÉVENIR

- P arlez-en ! Sensibilisez la personne sur le sujet et discutez de ses habitudes alimentaires.
- Incitez-la à se peser régulièrement ! Surveiller la variation de son poids est crucial pour lutter contre la dénutrition. Une perte de poids doit alerter.
- S ensibilisez vos proches ou vos collègues sur les gestes pour prévenir et dépister la dénutrition (pesée régulière, surveillance du poids et de l'autonomie de la personne, perte d'appétit, …)

POUR DÉPISTER

- O bservez : vous semble-t-elle avoir maigri ?
- V érifiez les frigos et les placards de la cuisine, s'ils sont vides ou s'il y a beaucoup de restes, c'est un signe d'alerte.
- A idez la personne à se peser et notez son poids. En cas de perte de poids, ne pas hésiter à l'inscrire dans le cahier de liaison et à en parler à son association, son proche aidant.
- D istribuez le journal de pesée du Collectif pour garder un œil sur son poids tout au long du mois !

- Informez vous sur la routine de soins bucco-dentaire de la personne.
  Si la personne a un dentier, demandez-lui si elle le porte pour manger ?
  Un dentier ne doit pas être douloureux. Une bonne hygiène bucco-dentaire est primordiale pour garder une alimentation saine et régulière et surtout garder le plaisir de manger !

- Utilisez le PARAD, un outil de dépistage de la dénutrition
  avec des recommandations en fonction des réponses aux questions.

POUR TRAITER

- N 'hésitez pas à utiliser le livre de recettes créé par Les Insatiables
  avec le Collectif, qui propose des plats à faire chez soi pour stimuler l'appétit !

- A idez-la à faire les courses et les repas, pour s'assurer de la densité nutritionnelle
  (notamment apport en protéines) des repas.

- Incitez la personne à faire de l'activité physique régulièrement que ce soit marcher,
  promener son animal de compagnie, et n'hésitez pas à l'accompagner !

- A ssurez-vous de la bonne hygiène bucco-dentaire et donnez-lui des conseils,
  prenez-lui un rendez-vous chez son dentiste.

- O rganisez ou participez à un atelier culinaire avec des recettes enrichies
  en protéines et en nutriments.

- F ormez-vous en allant sur le site du collectif luttecontreladenutrition.fr.

LA SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION ET LE COLLECTIF DE LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

Le Collectif de lutte contre la dénutrition (CLD) a été créé en 2016. L'association a pour objet de sensibiliser et d'informer l'ensemble de la population sur le dépistage et la prise en charge de la dénutrition, une maladie silencieuse touchant plus de 2 millions de personnes en France (enfants, adultes et personnes âgées).
À la suite des propositions du CLD pour l'élaboration du Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2019-2023, le gouvernement a décidé en 2020 de la création d'une Semaine nationale de la dénutrition. La quatrième édition de cette Semaine se tient du 7 au 14 novembre 2023. Elle a pour principal objectif l'amélioration de la connaissance de cette maladie et ciblera l'ensemble de la population, grand public et professionnels de santé et du secteur médico-social, partout en France.
La Semaine Nationale de la dénutrition permet à l'ensemble des acteurs du secteur médico-social, sanitaire et associatif d'inscrire leur action sur le formulaire d'inscription afin de se faire labelliser et de commander des kits de communication fournis gratuitement. L'action figure ensuite sur la carte interactive de la Semaine qui recense l'ensemble des actions conduites sur tout le territoire français.