



L'essentiel sur

La prévention de la dénutrition



C'est un déséquilibre entre les apports nutritionnels et les besoins de l'organisme

Quelles sont les causes ?

- La dentition
- Les troubles de la déglutition
- Les traitements médicaux
- Les pathologies aiguës et décompensation
- L'environnement
- L'état psychique et neurologique
- L'altération du goût et de l'odorat
- Les troubles de la vision

Comment la repérer ?

- La perte de poids : vêtements trop grands, la ceinture à resserrer, perte des bagues



- La perte d'appétit : trouve des excuses pour ne pas manger, arrive en retard à table, quitte la table avant la fin du repas
- La personne est déprimée
- L'oubli de l'heure des repas : pas de pendule
- La personne est fatiguée : moins de force, la marche et monter les escaliers devient difficile, moins d'activités
- La perte de l'autonomie au niveau des repas
- Le frigo est vide ou contenant de la nourriture périmée

LES RISQUES POUR LA SANTÉ DES PERSONNES DÉNUTRIES



✘ Chutes et fractures



✘ Apparition ou aggravation d'une maladie



✘ Hospitalisation



✘ Dépendance

Que faire ?

- Aides aux repas : présence humaine, couper les aliments, ouvrir les opercules, mettre à disposition, le manger main, belle présentation de la table et des plats, adapter les couverts, verre et assiette,
- Confectionner les repas, portage des repas
- Rappel des heures des repas
- Laisser des aliments à disposition tout au long de la journée
- Réévaluer les aides si besoin

Comment éviter la dénutrition ?

- L'enrichissement des repas :

Avec quoi enrichir ?

Matières grasses et produits sucrés = énergie



Viandes, poissons, oeufs et produits laitiers = protéines



- Donner du goût et varier les repas : sel, poivre, aromates, matières grasses, privilégier les protéines (viande, poissons, œuf), surtout les produits laitiers
- Multiplier les collations : 10h, 16h, 20h, 22h, (chocolat chaud, yaourt, fromage tartiné, miel + lait chaud)
- L'hydratation
Eaux pétillantes, sirop, jus, potage, thé café, lait
Grand verre, tasse à queue, petite bouteille
Mettre en évidence et à disposition
Stimuler à boire à chaque passage

L'hygiène bucco-dentaire

- Vérifier l'état bucco-dentaire
- Faire des soins de bouche avant et après chaque repas
- Adapter la texture des repas



Le repas doit être un moment de plaisir

Les petits plus...

- Avoir une activité physique adaptée : pédaler, marche dans la maison, gym douce sur chaise, faire les courses, jardiner ...
- Les compléments alimentaires :
Ils complètent les repas mais ne les remplacent pas
Sur prescription médicale
Se référer au livret de recettes

