



# Prévenir la dénutrition en pratique : tous gagnants !

Dr RICHARD Anne  
Géiatre  
CLAUDE Anne  
Diététicienne

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

# Qu'est ce que la dénutrition



Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde



# Définition

\*La dénutrition est définie par un état de déficit en énergie, en protéines, ou en n'importe quel autre macro ou micronutriment spécifique, produisant un changement mesurable des fonctions corporelles et/ou de la composition corporelle associée à une aggravation du pronostic des maladies (Définition selon le traité de nutrition clinique de l'adulte)

\*La dénutrition est un terme physiologique qui vient du latin et qui signifie «désassimilation», phénomène par lequel les principes constitutifs des organes vivants se séparent de ces derniers et passent à l'état de résidus. (Définition selon la SFNEP)

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

# Résultat d'un déséquilibre entre apports et besoins de l'organisme



LA DÉNUTRITION

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

## ► QUI EST TOUCHÉ PAR LA DÉNUTRITION ?



## ► PERSONNES ÂGÉES



Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde



# Les 3 phases métaboliques du jeûne

De 0 à 24 heures

L'organisme fonctionne comme d'habitude en utilisant le glucose comme carburant.

CERVEAU

FOIE  
Glycogène

RÉSEAU  
SANGUIN  
Glucose

↑ Apports de Glucose

De 24 h à 5 jours

Le corps et le cerveau pompent les réserves de graisses et de protéines pour former du glucose. Ils utilisent également les acides gras.

CERVEAU

TISSUS ADIPEUX  
Graisses

MUSCLES

↑ Apports de Glucose  
par néoglucogenèse

↑ Acides gras

↑ Apports de Glucose  
par néoglucogenèse

Au-delà de 5 jours

Le foie et les reins produisent des corps cétoniques qui serviront au cerveau à la place du glucose.

CERVEAU

TISSUS ADIPEUX  
Graisses

MUSCLES

↑ Apports de corps  
cétoniques par  
cétogenèse

Filières Gériatriques

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

# Dépistage

- Comment faites vous ?

↪ *Répondre dans le fil de discussion*

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde



- **Poids ++++ et surtout l'évolution du poids**

- Baisse des apports

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde



# OUTIL PRATIQUE

## SURVEILLANCE ALIMENTAIRE : que consomme vraiment la personne ?

Nom :		Prénom :											
Date :		Sexe :		Âge :		Poids (kg) :		Taille (cm) :					
Date		Jour 1				Jour 2				Jour 3			
CONSUMMATION		● ● ● ● ●				● ● ● ● ●				● ● ● ● ●			
PETIT-DÉJEÛNER	Café/thé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Lait	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pain/biscotte beurrée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bouillie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	SOIGNANT												
	TYPE D'AIDE *												
COLLATION	Boisson	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	SOIGNANT												
	TYPE D'AIDE *												
DÉJEÛNER	Entrée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Viande/poisson	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Légumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fromage/laitage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nombre de verres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	SOIGNANT												
TYPE D'AIDE *													
GOÛTER	Goûter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	SOIGNANT												
	TYPE D'AIDE *												
DÎNER	Potage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Viande/poisson	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Légumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fromage/laitage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nombre de verres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	SOIGNANT												
TYPE D'AIDE *													

● Consommation de la totalité de la portion servie

● Consommation de plus de 50% de la portion servie

● Consommation de moins de 50% de la portion servie

○ La personne n'a rien consommé de la portion servie

\*TYPES D'AIDE :

P = AIDE PARTIELLE (installation, ouverture des conditionnements, couper la viande, stimulation, etc.)

T = AIDE TOTALE (installation et faire manger)

SURVEILLANCE ALIMENTAIRE

# Dépistage

- Les situations à risque ?

⇒ *Répondre dans le fil de discussion*

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

# Dépistage

- Situations à risque, selon vous ?

- Troubles bucco-dentaires



- Toutes affections ou pathologies aiguës

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

# Dépistage

- Troubles de déglutition



- Traitements médicamenteux au long court



Filières *Gérontologiques*

Anney • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

# Dépistage

- Régimes restrictifs

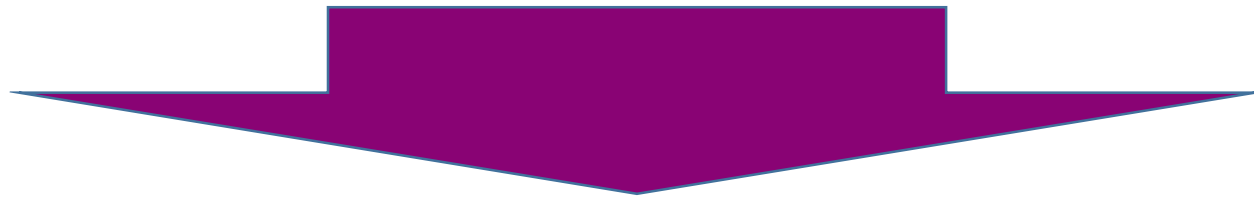
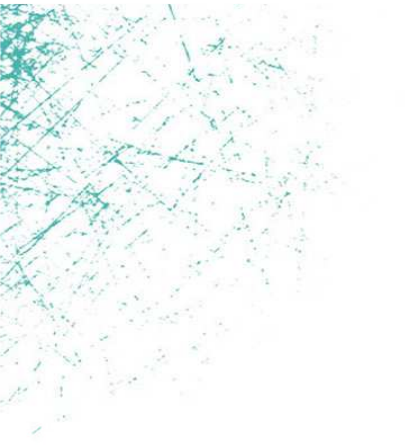


- Troubles neurologiques ou neuro-cognitifs/psychiatriques

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde





# EN PRATIQUE

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

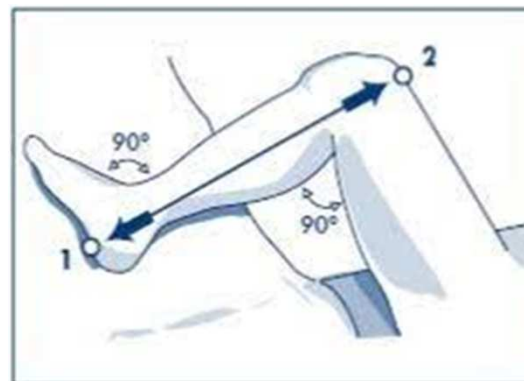


- **IMC = poids/taille<sup>2</sup>**

- Evaluation du poids :  
Pèse personne +/- chaise balance +/- lève malade



- Evaluation de la taille :  
Toise  
Hauteur talon-genou  
Penser à la carte d'identité



Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

# énutrition

## Critères phénotypiques (1 seul critère suffit)

- Perte de poids  $\geq 5\%$  en 1 mois ou  $\geq 10\%$  en 6 mois ou  $\geq 10\%$  par rapport au poids habituel avant le début de la maladie.
- IMC  $< 22 \text{ kg/m}^2$ .
- Sarcopénie confirmée par une réduction quantifiée de la force et de la masse musculaire (cf texte de la recommandation).

## Critères étiologiques (1 seul critère suffit)

- Réduction de la prise alimentaire  $\geq 50\%$  pendant plus d'1 semaine, ou toute réduction des apports pendant plus de 2 semaines par rapport à la consommation alimentaire habituelle ou aux besoins protéino-énergétiques.
- Absorption réduite (malabsorption/maldigestion).
- Situation d'agression (avec ou sans syndrome inflammatoire) : pathologie aiguë ou pathologie chronique évolutive ou pathologie maligne évolutive.

OUI

NON

## Dénutrition modérée (1 seul critère suffit)

- $20 \leq \text{IMC} < 22$ .
- Perte de poids  $\geq 5\%$  et  $< 10\%$  en 1 mois ou  $\geq 10\%$  et  $< 15\%$  en 6 mois ou  $\geq 10\%$  et  $< 15\%$  par rapport au poids habituel avant le début de la maladie.
- Albuminémie\*  $\geq 30 \text{ g/L}$ .

## Dénutrition sévère (1 seul critère suffit)

- IMC  $< 20 \text{ kg/m}^2$ .
- Perte de poids  $\geq 10\%$  en 1 mois ou  $\geq 15\%$  en 6 mois ou  $\geq 15\%$  par rapport au poids habituel avant le début de la maladie.
- Albuminémie\*  $< 30 \text{ g/L}$ .

## Patient non dénutri

- En cas d'évènement clinique intercurrent (infection, chirurgie...) ou de diminution de l'appétit ou des consommations alimentaires, rapprocher la surveillance du poids, de l'appétit et des consommations alimentaires à une fois par semaine.

*Un seul critère de dénutrition sévère prime sur un ou plusieurs critères de dénutrition modérée. \* Mesure de l'albuminémie par immunonéphélémétrie ou immunoturbidimétrie. Les seuils d'albuminémie sont à prendre en compte quel que soit l'état inflammatoire.*

Prise en charge nutritionnelle à adapter  
selon le degré de sévérité de la dénutrition

## Surveillance de l'évolution de l'état nutritionnel

- Quel que soit le statut nutritionnel, la surveillance repose sur :
  - la mesure du poids ;
  - le calcul de l'IMC ;
  - l'évaluation de l'appétit ;
  - l'évaluation de la consommation alimentaire ;
  - la force musculaire.
- En ville : 1 fois par mois à domicile et à chaque consultation.
- À l'hôpital MCO et SSR : à l'entrée, puis au moins une fois par semaine, et à la sortie.
- En EHPAD et USLD : à l'entrée, puis au moins une fois par mois, et à la sortie.

- 
- En gros : IMPORTANCE des apports et surtout du changement par rapport à la consommation habituelle

- Critères chiffrés :

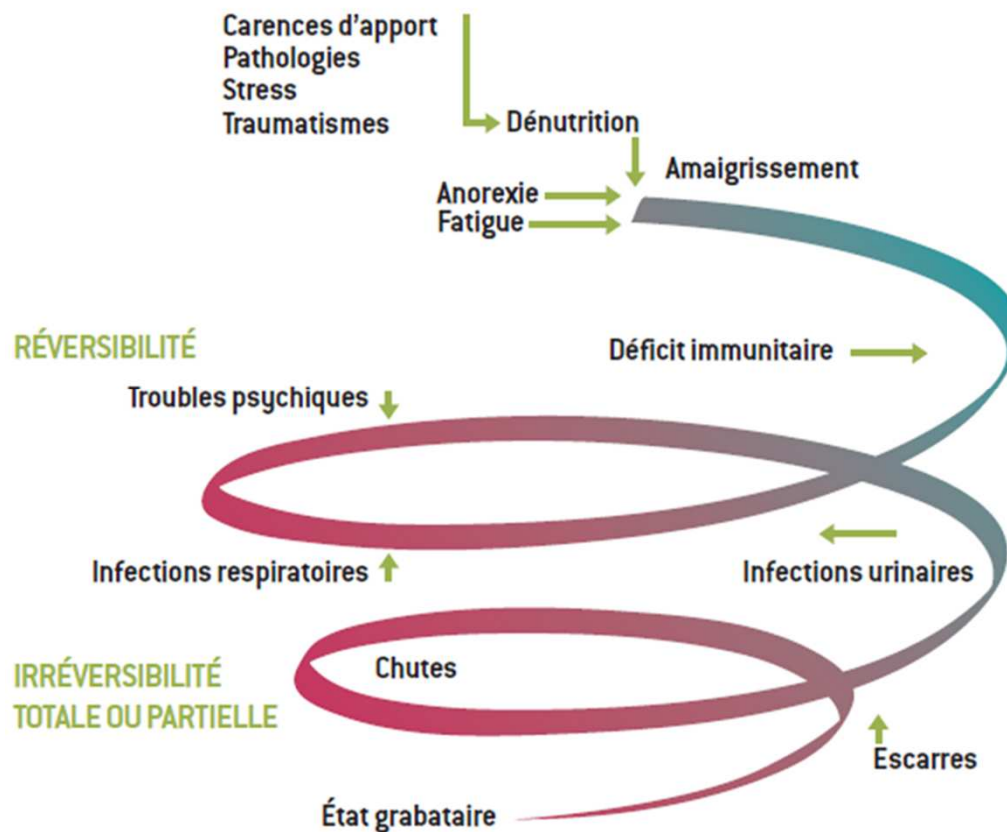
- Albumine < 35 ou < 30
- IMC < 22 ou < 20
- Perte de poids

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

# Conséquences

## La spirale de la dénutrition



Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

- Diminution de la force musculaire
- Fragilisation osseuse
- Susceptibilité aux pathologies infectieuses



Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde



- Diminution des fonctions intellectuelles



- Difficultés de cicatrisation



Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde



- Tendance à la déshydratation :

Pourquoi ?

Pas de signe de déshydratation (pli cutané)

Risque important de confusion, constipation et donc de **CHUTE**



PENSONS À HYDRATER LES PERSONNES AGÉES



Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde



Sondage :

Quels sont les aliments  
sources de protéines ?

👉 *Répondre dans le fil de discussion*

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

# Dans quels aliments trouver des protéines ?



## Viandes

+ Abats, Charcuteries de qualité



## Poissons

+ Mollusques, crustacés



## Œufs



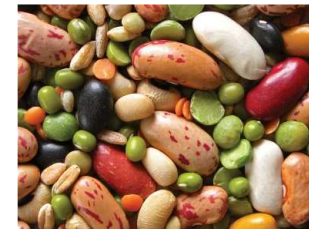
## Produits laitiers

Yaourts, fromages...



## Tofu

+ seitan



## Céréales + Légumineuses + Oléagineux

**\*\*Les protéines végétales sont moins assimilables**

**=> il faut en consommer davantage**

**en cas de petit appétit !**

Filières Gériatriques

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

# Manger protéiné en pratique

## Recommandations journalières pour les aliments sources de protéines

**1 à 1 ½ portion de viandes, poissons ou œufs** (soit environ 100 à 150 g  
= 1 steak haché +/- 1 belle tranche de jambon ou 1 gros œuf...)

**+ 2-3 laitages**

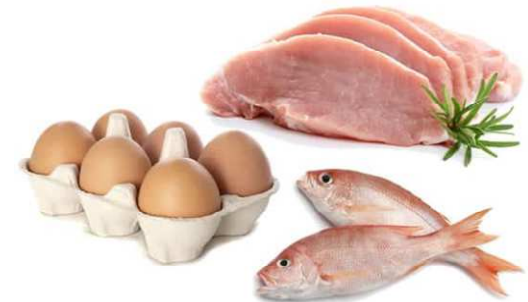
(fromages blancs, yaourts, petits suisses...)

**+ 1 portion de fromage**

(environ 30 à 40g = 1/8<sup>e</sup> de camembert)

**+ 1 poignée d'oléagineux**

**+ légumineuses 2 x / semaine**





# Manger protéiné en pratique

## Si j'ai des difficultés à manger de la viande :

- Penser aux viandes blanches, aux œufs, aux poissons et crustacés...
- + Entrées, plats, desserts protéinés...



Rillettes au yaourt...



Terrines, mousses de volaille, poisson



Gratin de légumes avec œufs, fromage



Lasagnes



Potages enrichis (fromage, lentilles, crème...)



Hachis Parmentier, brandade...



Gâteau de riz, de semoule...



Farcis

# Une alimentation suffisante et variée pour prévenir la dénutrition

- **Féculents sources de glucides à chaque repas**

=> principal carburant cellulaire !

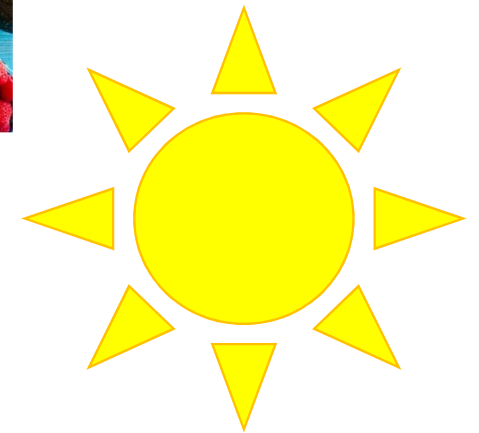
- **Bon équilibre acido-basique :**

aliments industriels et raffinés sans excès,  
suffisamment de fruits et de légumes

- **Vitamine D :** profiter du soleil !!

- **Acides gras essentiels :**

dont omégas 3 constitutifs du système nerveux





# Besoins nutritionnels : répartition macronutriments

- **Glucides : 45-54 %**

⇒ apportés par le pain et les féculents

- **Protides : 11-15 %**

⇒ apportés par viandes, poissons, œufs et produits laitiers

- **Lipides : 35-40 %**

⇒ apportés par les graisses de constitution et les MG ajoutées



## Diapositive 27

---

**A2**

Pour 2000 kcal / j :

Glucides : 130 à 155 g => apportés par 600 à 700 g de féculents

Protides : 30 à 43 g => apportés par 120-160 g de Viande-Poisson-Œuf

Lipides : 78 à 89 g => apportés par 80-90 g de matières grasses

Anne; 10/01/2022

# Bien manger après 60 ans en pratique



**3 repas par jour**  
**+ 1-2 collations** surtout si petit appétit !



**Plaisir alimentaire**  
choix d'aliments goûtus,  
assaisonner et épicer



**\*Régimes : à partir de 60 ans les régimes sont déconseillés sauf cas particulier.**

**Il y a plus de risques avec les carences qu'avec les excès à cet âge !**

⇒ Vérifier pertinence avec médecin des régimes sans sel, sans gras, sans sucre...

⇒ Faire évoluer dès que possible les régimes adaptés aux pathologies en phase aigue (sans résidus...)

Filières **Gérontologiques**

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde



# Aider les seniors à bien manger

- Comment faites-vous ?

↪ *Répondre dans le fil de discussion*

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde



# Aider les seniors à bien manger



**Encouragements**



**Mimétisme**



**Aide au repas**

**Aide pour  
découper  
la viande**



**Manger-main**



*Génonte*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

# Bien boire après 60 ans en pratique

- Boire régulièrement  
= 8 verres / jour = **1 verre / heure**

⇒ Ne pas attendre de sentir la SOIF !

⇒ Penser sirop, jus de fruit, eau pétillante...





# Comment adapter ces menus pour enrichir en protéines/ énergie ?

↳ Répondre dans le fil de discussion

## Menus pauvres en protéines

- Tartines de pain + beurre + confiture
- Café / thé / tisane
- Carottes râpées vinaigrette
- Endives braisées
- Pomme
- Poire
- Soupe de légumes
- Pain
- Yaourt



Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

# Comment adapter ces menus pour enrichir en protéines/ énergie ?

Menus pauvres en protéines	Menus + riches en protéines et énergie
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tartines de pain + beurre + confiture</li><li>• Café / thé / tisane</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tartines de pain + beurre</li><li>• <b>Fromage blanc</b> + confiture</li><li>• Café / thé / tisane</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carottes râpées vinaigrette</li><li>• Endives braisées</li><li>• Pomme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carottes râpées <b>sauce yaourt</b></li><li>• Endives braisées + <b>râpé + jambon</b></li><li>• Pomme</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Poire</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poire + <b>yaourt + biscuits</b></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Soupe de légumes</li><li>• Pain</li><li>• Yaourt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soupe de légumes + <b>râpé + crème</b></li><li>• Fromage et pain + <b>beurre</b></li></ul>



# Apports nutritionnels recommandés

Pour une personne senior  
de 1,65 m et 65 kg soit IMC 23,9 :  
**1800-2000 kcal / jour**

## Répartition :

- Petit déjeuner : 25 % - 450-500 kcal
- Déjeuner : 40 % - 720-800 kcal
- Goûter : 10 % - 180-200 kcal
- Dîner : 25 % - 450-500 kcal
- \*Collation : 5 % - 90-250 kcal

\*IMC normal seniors : compris entre 21 et 30     $\neq$  adulte : compris entre 18,5 et 25  
⇒ IMC senior compris entre 21 et : dénutrition modérée  
⇒ < 18 : dénutrition sévère

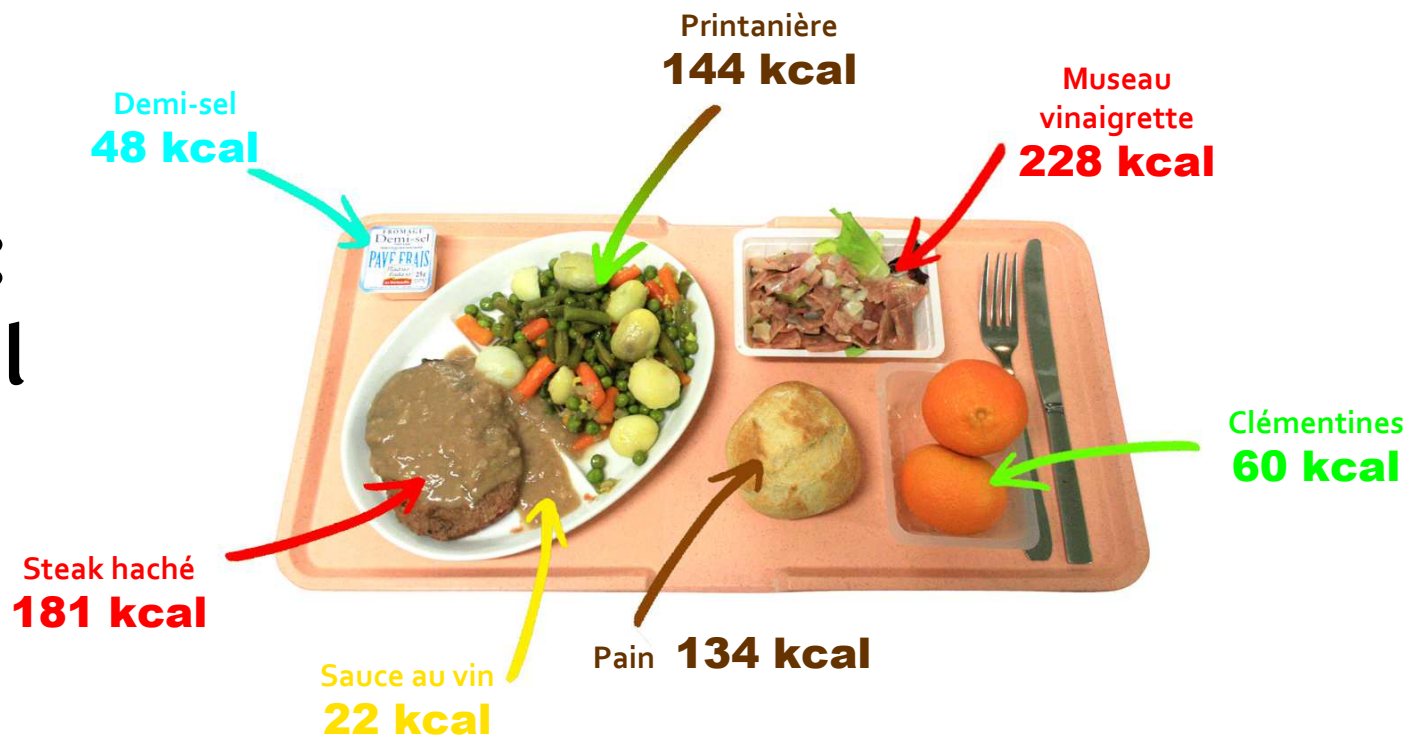


Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

# Apports caloriques d'un plateau texture NORMALE :

**TOTAL :  
817 kcal**



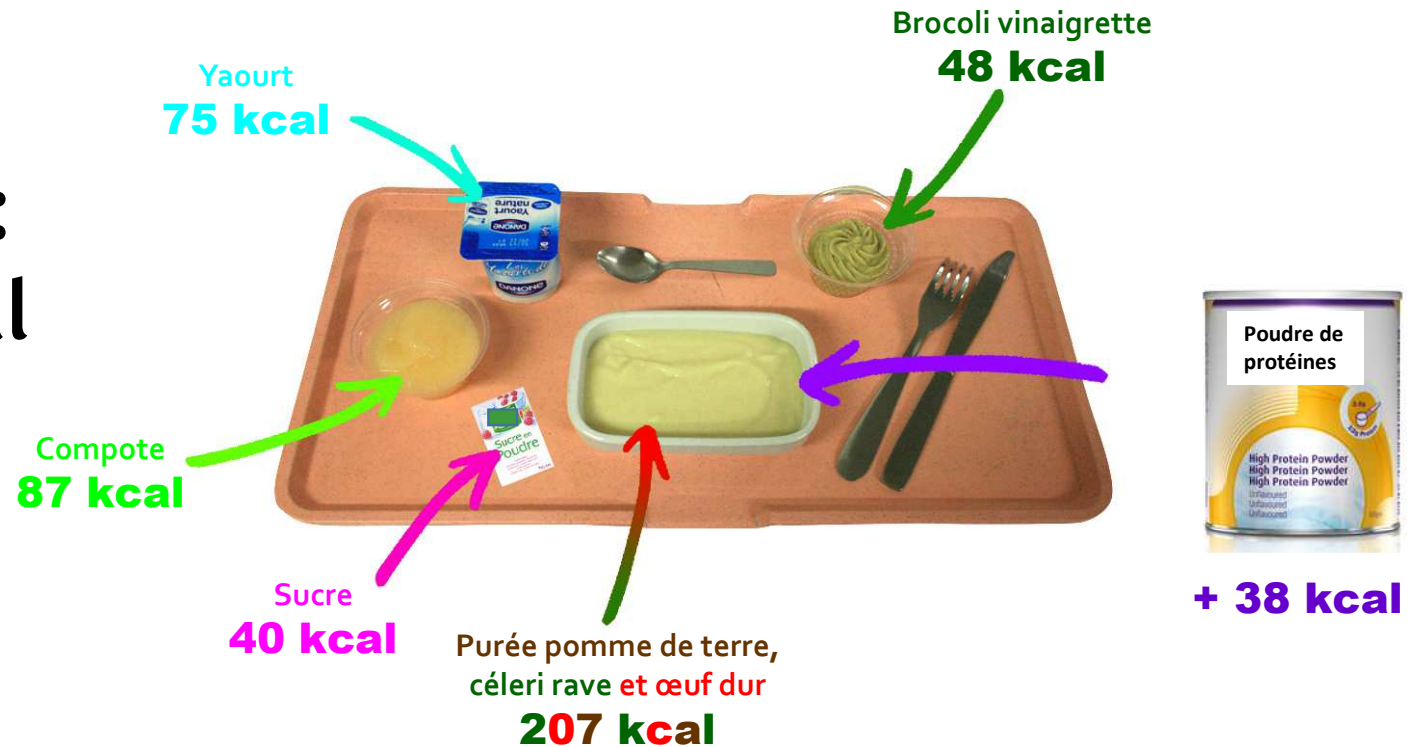
Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde



# Apports caloriques d'un plateau texture MIXÉE :

**TOTAL :  
495 kcal**

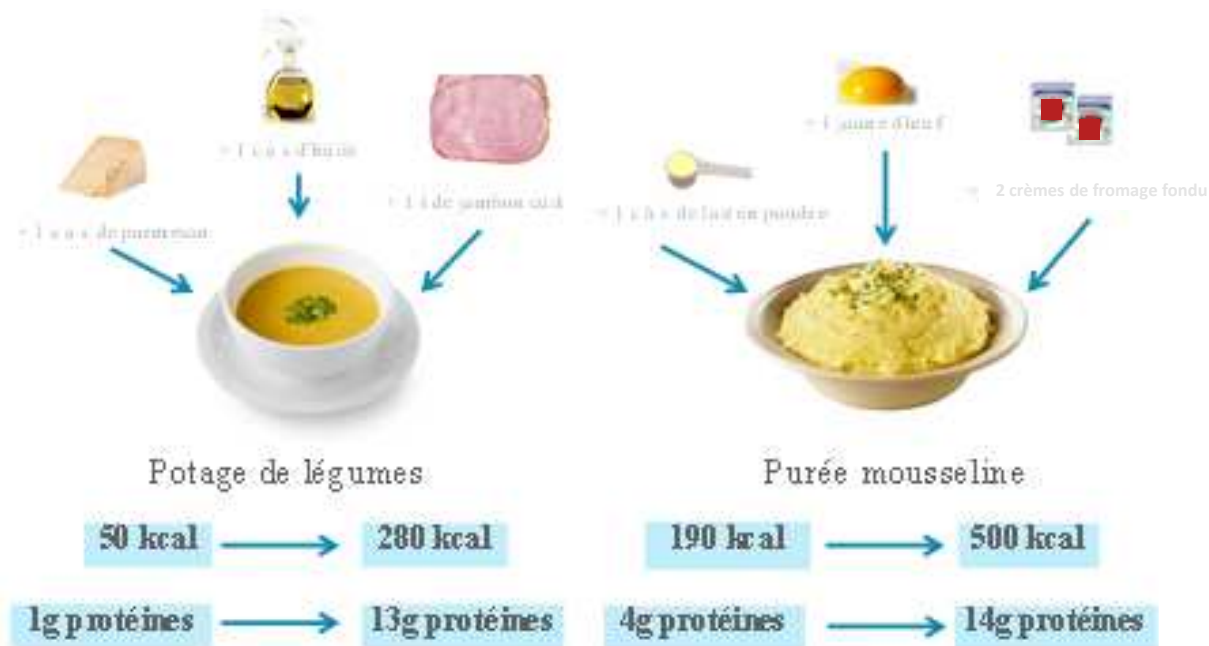


Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde



# D'où importance des enrichissements !

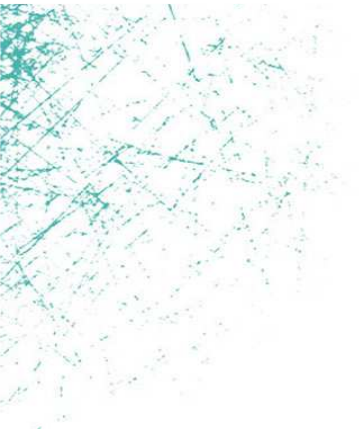


*Rdv aux ateliers pratiques !*  
Filières **Gérontologiques**

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

**« La prise en charge alimentaire  
est un SOIN à part entière »»**





# ECHANGES

# QUESTIONS

# COMMENTAIRES

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde