

Comment prévenir la dénutrition

chez les personnes âgées ?

Rédaction : Dr Danielle Moens – Cellule nutrition SSMG – Juin 2023



Une bonne alimentation permet d'améliorer considérablement la qualité de vie et de diminuer le risque de survenue de maladie chez les personnes âgées souvent fragilisées. Pour éviter la dénutrition, il est important d'avoir de bonnes habitudes alimentaires, notamment en enrichissant l'alimentation avec des protéines et des nutriments essentiels. Il est également essentiel de pratiquer une activité physique. Chez les personnes âgées, il est plus facile de conserver son poids que d'en prendre



Quand s'inquiéter ?

- ◆ Perte de poids inexpiquée
- ◆ Vêtements trop larges
- ◆ Portions alimentaires de plus en plus réduites
- ◆ Manque d'appétit
- ◆ Fatigue chronique
- ◆ Etat de la dentition : un mauvais état bucco-dentaire est un facteur de risque supplémentaire de dénutrition.

Quelles sont les conséquences ?

La dénutrition du patient âgé est redoutable car elle entraîne des carences importantes :

- ◆ anémie, troubles cognitifs, perte du goût.

Elle entraîne également une baisse des défenses immunitaires,

- ◆ un risque accru de pneumonies, d'infections urinaires,
- ◆ un retard de cicatrisation, formation d'escarres,
- ◆ une fonte musculaire (« sarcopénie ») : celle-ci augmente le risque de chutes à domicile et de perte d'autonomie par diminution de la force musculaire.

Le risque de décès est nettement accru chez ces personnes fragilisées.



Conseils d'alimentation :

Il est nécessaire de faire des collations ou des petits repas fréquents. Avoir des aliments prêts à portée de main peut également aider.

- ◆ Veiller à la présentation soignée des repas : ils doivent être attrayants, colorés et servis avec des plats et couverts jolis et faciles à manier.
 - › Pain et céréales : à chaque repas
 - › Viandes, œufs, poissons : 2 X/jour
 - › Laits, produits laitiers : 3 à 4/jour
 - › Fruits et légumes : 5/jour
 - › Matières grasses ajoutées : 2 c à soupe par jour (huile)
- ◆ Ne pas supprimer le sel
- ◆ **Protéines** : apports recommandés de 1,2 à 1,5 g/ Kg / Jour (chez l'adulte : 1g/Kg/j)

Pour prévenir les problèmes de dénutrition :

- › Surveiller l'évolution du poids & apports alimentaires
- › Les régimes sont déconseillés !
- › Bouger le plus possible pour prévenir la perte de masse musculaire
- › Enrichissez les repas (exemples ci-dessous) si vous êtes particulièrement à risque, dans les cas suivants :
 - ◆ perte d'appétit,
 - ◆ infections,
 - ◆ alitement



Exemples d'apports en protéines

20 g de protéines	10 g de protéines
100 g de viande	250 ml de lait ou 4 c à s de poudre de lait entier
2 œufs	2 yaourts ou 100 g de fromage blanc
90 g de jambon	1 tranche de fromage (type Gouda) de 30-35 g)
	4 tranches de pain

Comment enrichir vos repas ?

Aliment	Portion	Quantité de protéines / portion	Quantité par jour
Protéines :			
Lait concentré sucré /poudre de lait	1 c à s	8 g	2 à 3 c à s /jour
Fromage râpé ou fondu	20 g	5 g	1 à 2 portion / jour
Œuf	1	10 g	1/jour
Lipides :			
Beurre fondu /huile	1 c à s (90 calories)		
Crème fraîche épaisse	1 c à s (80 calories)		

Exemples concrets de repas et collations enrichis :

- ◆ Soupe + beurre fondu ou fromage râpé,
- ◆ pudding, yaourt ou salade de fruits avec du lait concentré sucré,
- ◆ ajout d'un œuf à la salade composée, ou un œuf coque au petit déjeuner.

Sources :

Fiche dénutrition de la personne âgée, cellule SSMG, 2022