Lutter contre la dénutrition chez nos aînés

Nutrition

La perte de poids peut être le signe d'une dénutrition chez une personne âgée. Cette pathologie, malheureusement répandue, est sous-diagnostiquée et souvent repérée trop tard. Comment agir concrètement ? Margot Magnin, diététicienne-clinicienne à l'HFR répond à ces questions dans un article paru récemment.

Pathologie presque invisible, la dénutrition touche 4 à 10% des personnes âgées vivant à domicile en Suisse. Ce pourcentage atteint même 12 à 15% de nos aînés ayant recours à des structures de soins[1].

Concrètement, quand parle-t-on de dénutrition ?

On parle de dénutrition quand l'apport en énergie est insuffisant pour couvrir les besoins de l'organisme au point que la personne perde 5% de son poids en un mois ou 10% de son poids en six mois[2].

Pourquoi cette maladie est-elle si méconnue ?

Elle est parfois considérée comme un symptôme d'une autre pathologie, comme un cancer par exemple ou comme une composante normale du vieillissement. Cela retarde son diagnostic et son traitement. En réalité, la dénutrition est une pathologie à part entière, reconnue comme telle dans la classification internationale des maladies.

> Il est primordial de détecter très tôt cette pathologie

Quels sont les risques pour les personnes qui en souffrent ?

Les personnes sont plus faibles et fatiguées. Leur système immunitaire fonctionne moins bien, ce qui augmente le risque d'infections. D'autres risques existent comme les chutes, la fragilisation osseuse et les fractures. La personne peut entrer dans « la spirale de la dénutrition », chaque complication en emmenant une autre. C'est pourquoi il est primordial de détecter très tôt cette pathologie.

Comment faire pour aider nos aînés?

Il faut d’abord dépister les personnes sujettes à la dénutrition, ce qui est à la portée de tous : médecins, infirmiers, proches aidants, livreurs de repas, etc. Une fois cette étape franchie, des mesures simples peuvent être mises sur pied : jouer sur les saveurs, inviter la personne à manger, faire les courses avec elle, dresser une jolie table, compléter les repas avec des collations, enrichir les repas et les collations, proposer des suppléments nutritifs oraux (qui peuvent être remboursés par les caisses maladies). Si ces astuces ne fonctionnent pas, il faut s’orienter vers le médecin et une évaluation approfondie par un diététicien est recommandée afin d’identifier les causes spécifiques de la dénutrition et les leviers d'actions.

---

[1] La totalité de l’article « Âge et nutrition : le visible et l’invisible » ainsi que les références complètes sont à découvrir sur ce lien. Par **Margot Magnin**, diététicienne-clinicienne (HFR), avec la collaboration de **Nathalie Bartolucci-Philipona**, diététicienne responsable Nutrition et diététique (HFR), et **Anne-Catherine Barras-Moret**, médecin référente en nutrition (HFR)**.**

[2] Yerly N., Nguyen S., Major K., Bosshard Taroni W., Büla C. Approche ambulatoire de la dénutrition chez la personne âgée. *Rev Med Suisse* 2015 ; 11 : 2124-8.

Katelijne Dick
Nos recherches
Étiquettes
Recherche