

COMMUNIQUE DE PRESSE

Saint-Denis, le 16 novembre 2021

SEMAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION 2021 : DU 12 AU 20 NOVEMBRE

La dénutrition résulte d'un apport nutritionnel inférieur aux besoins de l'organisme, se traduisant par une perte de poids, **parfois même sans s'en rendre compte**. La dénutrition concerne tous les âges et toutes les catégories de personnes (mince, poids normal, surpoids ou obèse).

La deuxième Semaine nationale de la dénutrition se tient du 12 au 20 novembre 2021. Soutenue par le **Ministère des Solidarités et de la Santé**, elle s'inscrit dans le **Programme National Nutrition Santé 2019-2023**. A La Réunion, plusieurs événements sont organisés afin de sensibiliser le plus grand nombre.

La deuxième Semaine nationale de la dénutrition

La deuxième Semaine nationale de la dénutrition a lieu du 12 au 20 novembre 2021. De nombreux événements ont lieu sur tout le territoire français (webinaires de formation, opérations de sensibilisation ...).

A La Réunion, parmi les actions menées :

- Un colloque, organisé par le CHU de La Réunion (Unité transversale de nutrition clinique), sur la dénutrition et les troubles du comportement alimentaire (TCA) ;
- **Des stands d'information et de sensibilisation sur les sites hospitaliers** du CHU de Bellepierre ainsi qu'à la Clinique de Sainte-Clotilde à destination des patients ;
- Atelier de sensibilisation à la dénutrition, à l'occasion des séances de prévention de la perte d'autonomie dans le cadre de dispositif mis en place par le GIE vieillissement.

Pour en savoir plus sur la dénutrition à La Réunion :

Julie GONNEAU-LEJEUNE

Tel : **0693 30 22 06**

Mail : julie.gonneau-lejeune@chu-reunion.fr

La dénutrition : **qu'est-ce que c'est ?**

La dénutrition résulte d'un apport nutritionnel inférieur aux besoins de l'organisme. Elle est le plus souvent liée à une perte d'appétit en rapport avec une maladie aiguë ou chronique, ou un ensemble de facteurs favorisants (troubles de la mobilité, troubles bucco-dentaires, isolement social...).

Quelques maladies entraînent une mauvaise assimilation des aliments. La dénutrition se traduit par une perte de poids, principalement au détriment du muscle, que ce soit chez une personne initialement mince, de **poids normal, en situation de surpoids ou d'obésité**. La personne perd des forces. Personnes âgées, enfants, adultes peuvent ainsi être concernés par la dénutrition.

On parle de dénutrition :

- Chez tout adulte qui perd plus de 5 % de son poids en 1 mois, ou 10 % en 6 mois.
- En cas **d'indice de masse corporelle inférieur à 18,5** chez l'adulte ou 21 chez les personnes de plus de 70 ans.

- **Chez l'enfant en cas de stagnation du poids ou de la taille**, voire d'amaigrissement.
- **Absence d'enthousiasme à table, baisse de moral, perte de poids...** : tous ces signes sont des "drapeaux rouges", notamment chez les personnes âgées. Si en visitant les seniors de votre entourage vous constatez la présence d'un ou plusieurs de ces drapeaux rouges, n'hésitez pas à poser quelques questions et à les encourager à bien manger et les amener consulter. Il n'est jamais facile de vieillir, mais, parfois, quelques mots et de l'attention suffisent pour éviter des troubles de santé.

Les principales conséquences de la dénutrition sont :

- **L'affaiblissement de l'immunité** avec une **augmentation du risque d'infection**.
- **L'affaiblissement physique** avec une perte de la force, des difficultés à la marche, des risques de chutes et de fractures.
- Une baisse du moral et un risque de dépression.
- **L'aggravation des maladies chroniques** et de la dépendance.

Pour en savoir plus :

- des informations sur la dénutrition : www.luttecontreladenutrition.fr
- des informations sur les compléments nutritionnels oraux : www.lescnocontreladenutrition.fr

Comment prévenir la dénutrition ?

> **L'alimentation est la clé de voûte de la lutte contre la dénutrition** : 3 repas par jour, voire un goûter en plus, avec des portions adaptées à l'appétit, et une alimentation variée pour maintenir son poids habituel. Pour que les repas restent un plaisir, il ne faut pas hésiter à utiliser des épices, aromates et condiments pour rehausser le goût des aliments.

> La surveillance régulière du poids est indispensable, en particulier chez les personnes âgées qui peuvent rapidement décliner ou chez les adultes et enfants atteints de pathologies aiguës sévères ou chroniques. Au-delà de 3 kg de perte de poids par rapport au poids habituel, il faut consulter.

> **Absence d'enthousiasme à table, baisse de moral, perte de poids...** : tous ces signes sont des "drapeaux rouges", notamment chez les personnes âgées. Si en visitant les seniors de votre entourage vous constatez la présence d'un ou plusieurs de ces drapeaux rouges, n'hésitez pas à poser quelques questions et à les encourager à bien manger et les amener consulter. Il n'est jamais facile de vieillir, mais, parfois, quelques mots et de l'attention suffisent pour éviter des troubles de santé.

> Pratiquer une activité régulière comme la marche, le jardinage, la promenade, etc. permet d'entretenir ses muscles.

> Une bonne hygiène dentaire est indispensable pour s'alimenter avec plaisir. Une consultation annuelle chez le dentiste est à prévoir.

> Si cela ne suffit pas à lutter contre la perte de poids, il est possible d'enrichir son alimentation avec des produits plus énergétiques (gras et sucrés) et protéinés (fromage râpé, œufs, lait en poudre). Un professionnel de la nutrition peut également aider les patients à enrichir ses repas, il est important de demander conseil à son médecin traitant. Enfin, chez les personnes dénutries, la prescription de compléments nutritionnels oraux riches en énergie et en protéines est recommandée en plus des repas enrichis.

Comment repérer la dénutrition : six idées reçues

*La dénutrition peut **toucher tous les âges. Il est important de ne pas se fier aux idées reçues...***

- La dénutrition touche uniquement les personnes âgées
Quel que soit l'âge, la perte de poids involontaire n'est pas normale. La dénutrition peut toucher tous les âges.

- La dénutrition est incompatible avec toute activité physique
L'activité physique adaptée et l'alimentation limitent la fonte musculaire et favorisent la guérison.
- La dénutrition ne concerne pas les personnes en surpoids ou obèses
La dénutrition touche aussi bien les malades en surpoids ou obèses qu'en bonne santé. Une perte de poids importante, malgré un taux de masse grasse toujours important, peut alors témoigner d'une dénutrition.
- Les personnes âgées ont besoin de manger moins de viande
Les personnes âgées ont besoin de manger davantage de protéines que les adultes plus jeunes pour garder leurs muscles et leur forme. Il leur est recommandé de consommer une portion de **viande, œuf ou poisson deux fois par jour.**
- **La dénutrition, c'est** comme la malnutrition
La malnutrition est un mauvais équilibre des apports nutritionnels (par ex : alimentation trop riche et peu diversifiée).
- Les restrictions en sel, sucre et graisses doivent toujours être respectées
En cas de perte d'appétit et de poids, une personne malade peut élargir son alimentation pour éviter la dénutrition.