

### Contexte des fiches pratiques

Les fiches pratiques sont issues d'une réflexion entre EHPAD de la région Centre-Val de Loire, supervisées par un expert et coordonnées par l'ERVMA. En effet, suite à la crise sanitaire, des professionnels pluridisciplinaires se réunissent mensuellement pour échanger autour d'une thématique gériatrique ou gérontologique.

Constituée fin 2019, l'ERVMA est une équipe de coordination portée par le CHRU de Tours et missionnée par l'ARS Centre-Val de Loire. Elle est la deuxième équipe de ce type en France. Cette équipe pluridisciplinaire a vocation à apporter un appui aux professionnels, afin d'optimiser les parcours de soins, de promouvoir des actions de prévention, de diffuser les bonnes pratiques gériatriques et gérontologiques, de participer à la lutte contre l'âgisme et d'impulser une dynamique de recherche médicale et paramédicale.

## Fiche pratique du téléstaff de novembre 2023

# La dénutrition, définition et prévention

**Experts :** Professeur Agathe Raynaud-Simon, gériatre spécialisé en nutrition, membre fondatrice du collectif dénutrition-Hopital Bichat-Paris et Madame Pauline Fortin, chargé de mission ICOPE-ERVMA (absence de conflit d'intérêt)

**Rédacteur :** Vanessa Pouteau, IDEC ERVMA (absence de conflit d'intérêt)

**Approbateur :** Dr. Jean Rouleau, Médecin coordonnateur à l'EHPAD Grand Mont-Le Controis en Sologne (absence de conflit d'intérêt)

**Points clés :** La dénutrition est une maladie fréquente et grave. Son traitement est efficace. C'est une maladie silencieuse et mal connue du grand public. La sensibilisation de tous est nécessaire pour la dépister et la prévenir.

### Questions/réponses :

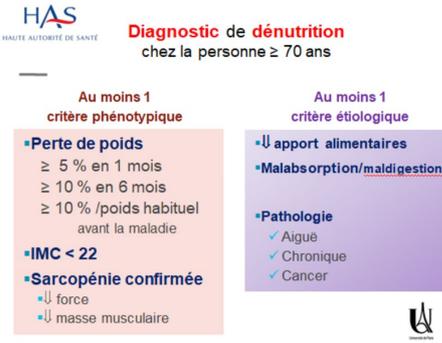
**Comment prévenir la dénutrition chez le sujet âgé atteint de troubles cognitifs ?** Les troubles neurocognitifs sont associés à un risque augmenté de perte de poids précoce. Plus la personne devient dépendante, plus il est difficile de l'alimenter. Le lieu de la prise des repas doit être propice au calme. Il s'agit de s'adapter aux troubles du comportement plutôt que de contraindre la personne à manger comme quelqu'un en bonne santé.

**Comment évaluer la sarcopénie ?** Selon les critères de l'HAS : mesure de la force musculaire soit par les leviers de chaise soit par la force de préhension à l'aide d'un dynamomètre.

**Comment obtenir des soins dentaires pour les résidents ?** Un programme de formation santé bucco-dentaire destiné aux professionnels des ehpad est proposé par l'ERVMA. Plus d'info sur [asso.geriatrietours@gmail.com](mailto:asso.geriatrietours@gmail.com)

### Résumé :

La dénutrition est un déséquilibre entre ce que l'on arrive à manger, les apports en nutriments et les besoins en nutriments. Les facteurs de risques sont multiples. Elle est à l'origine de nombreuses comorbidités pouvant conduire au décès.



**Diagnostic de dénutrition**  
chez la personne ≥ 70 ans

**Au moins 1 critère phénotypique**

- **Perte de poids**
  - ≥ 5 % en 1 mois
  - ≥ 10 % en 6 mois
  - ≥ 10 % /poids habituel avant la maladie
- **IMC < 22**
- **Sarcopénie confirmée**
  - ↓ force
  - ↓ masse musculaire

**Au moins 1 critère étiologique**

- ↓ apport alimentaires
- Malabsorption/maldigestion
- **Pathologie**
  - ✓ Aigüe
  - ✓ Chronique
  - ✓ Cancer

### Si l'appétit manque :

- enrichissement des plats (œuf, beurre, crème, huile...)
- Augmenter le goût (sel, poivre, moutarde, ketchup, citron, vinaigre, herbe ...)
- Accentuer la variété dans l'assiette

### Prévention

- **Manger**
  - ce qui fait plaisir
  - suffisamment pour ne pas perdre de poids
  - des protéines
  - varié, adapté aux goûts
  - sans restriction particulière
- **Bouger**
  - activité physique adaptée
  - ce qui fait plaisir... ou est acceptable
  - marcher, monter et descendre des escaliers, vélo d'appartement...
  - kinésithérapie



### Mettre en place le Finger Food (le manger-mains)

- Prévoir des collations (avec complément nutritionnels oraux)
- Utiliser des couverts ergonomiques

- Aider à la prise des repas (position assise devant la personne)

Mots clés : Dépistage- Prévention-Sarcopénie-ICOPE- Formation santé bucco-dentaire