



Soigner à domicile



LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION

*Conseils en cas de dénutrition,
selon la Recommandation HAS
(avril 2007) et le Programme
National Nutrition Santé*

En France, le dépistage des troubles nutritionnels s'inscrit dans les priorités de santé publique (Programme National Nutrition Santé, PNNS). La dénutrition protéino-énergétique résulte d'un déséquilibre entre les apports et les besoins de l'organisme :

- soit par un apport alimentaire insuffisant.*
 - soit par un hypercatabolisme (augmentation des besoins énergétiques due à une pathologie).*
-
-

STRATÉGIE À METTRE EN PLACE

1. Appliquer les conseils nutritionnels

- > S'assurer que les besoins nutritionnels sont couverts (surveillance alimentaire).
- > Augmenter la fréquence des prises alimentaires (proposer des collations, plus petites et plus fréquentes).
- > Diminuer la période de jeûne nocturne à moins de 12 h.
- > Adapter les menus au goût des patients (plats goûteux) = plaisir.



- > Organiser une aide technique ou humaine à la prise en charge :
 - utiliser du matériel adapté (verre avec découpe pour le nez...).
 - être à l'écoute de la personne (besoins, difficultés...).
- > Adapter les textures en cas de troubles de la déglutition (proposer certains aliments mixés comme la viande) : cf. annexe dédiée.

- > Privilégier les produits riches en énergie et en protéines :
 - des aliments protéinés (viandes, poissons, œufs) 2 fois par jour.
 - des produits laitiers 3 à 4 fois par jour.



***La dénutrition
aggrave le pronostic vital.
À nous de la repérer
et de la prendre en charge
le plus rapidement possible !***

2. Enrichir l'alimentation courante

Avec de la poudre de lait, du lait concentré entier, du fromage râpé, des œufs, du beurre, de l'huile, de la crème, des protéines industrielles...

Exemples

• Poudre de lait • Lait concentré entier	3 c. à soupe (20 g) = 8 g de protéine
• Poudre de protéine	1 c. à soupe (5 g) = 5 g de protéine
• Fromage râpé • Fromage fondu (crème de gruyère)	20 g de gruyère = 5 g de protéine 1 crème de gruyère (30 g) = 4 g de protéine
• Œufs	1 jaune d'œuf = 3 g de protéine
• Crème fraîche épaisse	1 c. à soupe (25 g) = 80 calories
• Beurre fondu / huile	1 c. à soupe (10 g) = 75 à 90 calories

3. Utiliser des Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)

À distance des repas (> 2 h) ou en plus du repas (et non en remplacement de celui-ci). Conservation une fois ouverts : 2 h à température ambiante, 24 h au réfrigérateur.

Le recours aux CNO doit être exceptionnel (rapport coût / efficacité en défaveur des CNO) et prescrit uniquement en cas d'échec des conseils précédents.

