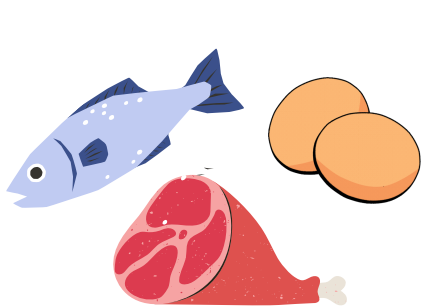




LA DÉNUTRITION

Comment détecter et prévenir
la dénutrition
et continuer à bien s'alimenter ?

Conseils & informations



POINTS ESSENTIELS DES BONNES PRATIQUES⁽¹⁾

2
millions

La dénutrition est un problème de santé publique qui **concerne plus de 2 millions de personnes en France.**

70
ans

Le seuil de dénutrition selon l'IMC est **plus élevé chez la personne de 70 ans et plus.**



La sévérité de la dénutrition est établie selon les **seuils d'IMC ou de pourcentage de perte de poids ou d'albuminémie.**



Le **poids doit être mesuré à chaque consultation et/ou hospitalisation** et renseigné dans le dossier médical.



Le diagnostic de dénutrition repose sur **l'association d'un critère phénotypique et d'un critère étiologique.**

*étiologie = causes et facteurs d'une maladie

*phénotype = ensemble des traits observables d'un individu



L'albuminémie n'est pas un critère diagnostique ; c'est un **critère de sévérité** de la dénutrition.

* albuminémie = taux d'albumine dans le sang (protéine la plus abondante)



Un IMC normal ou élevé n'exclut pas la possibilité d'une dénutrition

(une personne en surpoids ou obèse peut être dénutrie).

Note : Nous ne présentons ici que les critères pour le diagnostic de la dénutrition chez l'adulte (> 18 ans).

Référence : HAS. Fiche Diagnostic de la dénutrition chez l'enfant, l'adulte, et la personne de 70 ans et plus. Novembre 2021.

POINTS CLÉS SUR LA DÉNUTRITION

Nous vous proposons de consulter cette fiche au sujet de la dénutrition car il est important, soit de la prévenir, soit de la traiter, tout au long de votre parcours de soins.

N'hésitez pas à en discuter avec votre équipe soignante, cela fait partie intégrante de votre prise en charge.

Quelles sont les causes de la dénutrition lors d'un cancer ?

- Le dysfonctionnement des cellules et l'inflammation entraînent une **augmentation des dépenses énergétiques.**
- Une perte de l'appétit liée à l'inflammation, un trouble du goût et de la consommation alimentaire pendant les traitements entraînent une **réduction des apports alimentaires.**⁽¹⁾

Pourquoi est-il si important d'agir contre la dénutrition ?

- La dénutrition peut conduire à une **dégradation de l'état général** (perte de muscle).
- Elle peut aussi **gêner ou empêcher le traitement.**
- Enfin, la dénutrition **altère la qualité de vie.**^(1,2)
- **Environ 40 %** des patients atteints d'un cancer sont dénutris.⁽¹⁾

Quelques conseils pour limiter les risques de dénutrition



Augmentez la fréquence des repas (de petit volume).⁽²⁾



Prenez bien le temps de manger et de mâcher les aliments.⁽²⁾



Prenez des **petits déjeuners plus copieux.**⁽¹⁾



Adaptez la texture de vos aliments à vos capacités de mastication et de déglutition.⁽²⁾



Enrichissez les aliments et plats habituellement consommés (augmenter le nombre de calories sans augmenter le nombre de portions) en ajoutant par exemple des **matières grasses crues** (huile d'olive, crème, beurre...) ou du **sucre** si cela n'est pas contre-indiqué par votre médecin (compote, confiture...).⁽²⁾



Maintenez des apports en **protéines** suffisants.⁽²⁾

Quelques conseils pour limiter les risques de dénutrition (suite)



Soignez la **présentation** des aliments. ⁽¹⁾



Après le repas, installez-vous en **position semi-allongée pour faciliter la digestion et éviter les reflux alimentaires.** ⁽²⁾



Buvez suffisamment
(1,5 L d'eau par jour). ^(1,2)



Évitez le **tabac** et l'**alcool.** ⁽²⁾



Ne pratiquez pas de jeûne thérapeutique ou de régime restrictif
au cours des traitements. ⁽²⁾



Même pendant la maladie, il est important de **continuer à faire de l'activité physique** afin d'entretenir la faim, le maintien de la force musculaire, de réduire la fatigue et d'améliorer la qualité de vie. Pour cela, **marchez à votre rythme** selon vos capacités, **au moins une à deux fois par jour.** ⁽¹⁾



Si votre alimentation, même enrichie, ne permet pas de couvrir vos besoins en nutriments, **votre médecin pourra vous prescrire des compléments nutritionnels oraux** pour enrichir et compléter vos repas habituels (sous différentes formes : potages, biscuits, boissons sucrées ou salés selon vos préférences. . .). ⁽²⁾

Si aucune consultation avec un professionnel en nutrition ne vous est proposée, n'hésitez pas à en faire la demande auprès de votre équipe soignante. ⁽²⁾

1. Réseau NACRe. Prévenir la dénutrition au cours du cancer et son traitement. Disponible à partir de : <https://www6.inrae.fr/nacre/Pendant-le-cancer/Prevenir-la-denuitration-au-cours-du-cancer-et-son-traitement>. Dernière consultation le 29/09/2022.

2. INCa. Soyez attentif à votre état nutritionnel. Disponible à partir de : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Nutrition>. Dernière consultation le 29/09/2022.