

Les signes d'alerte d'une dénutrition

La dénutrition s'installe insidieusement si on n'y prend garde. Les aidants (famille, aides ménagères, ...) par leur regard peuvent contribuer à l'identifier. Souvent les personnes âgées mangent moins pensant que; comme ils font moins d'activités, ils ont moins besoin de s'alimenter. Or leur organisme dépense beaucoup plus pour le même effort et doit souvent aussi combattre des maladies ou infections.

Il faut donc être très vigilants aux premiers signes et consulter si besoin.

LES CAUSES SPECIFIQUES DE LA DENUTRITION DU SUJET AGE

- 1) Psycho-environnementales (isolement, deuil, difficultés financières, ...)
- 2) Troubles Bucco-dentaires (problèmes de mastication, dentiers mal adaptés ou absence de dents, candidoses, perte de goût, ...)
- 3) Troubles de la déglutition (pathologies ORL ou neurodégénératives)
- 4) Autres pathologies chroniques (escarres, fractures, douleurs, ...)
- 5) Régimes restrictifs (sans sel, hypocholestérolémiant, ...)
- 6) Dépendance pour les actes de la vie quotidienne (aide a repas)
- 7) Prise de médicaments au long cours (perte d'appétit, effets secondaires)
- 8) Syndromes démentiels (Alzheimer, Confusions, ..;)
- 9) Troubles psychiatriques (dépression, troubles du comportement, ...)



UNE PERTE DE POIDS IMPORTANTE ET RAPIDE

Dénutrition modérée

- À 5% en 1 mois ou > 10% en 6 mois

Dénutrition sévère

- À 10% en 1 mois ou > 15% en 6 mois

UN IMC INFÉRIEUR A LA NORME

Pour les plus de 70 ans les normes changent. Un IMC normal se situe entre 21 et 30 (alors que pour les adultes il est entre 18,5 et 25)

Dénutrition modérée

- $IMC < 21$

Dénutrition sévère

- $IMC < 18$

$IMC = \text{poids (en kg)} / \text{taille}^2 \text{ (en m)}$



UNE ALBUMINE FAIBLE

Pour confirmer un diagnostic de dénutrition le médecin peut vous prescrire une prise de sang afin de doser l'albumine et/ou la pré-albumine.

Dénutrition modérée

- Albumine < 35g/L

Dénutrition sévère

- Albumine < 30g/L

De nombreux facteurs peuvent influencer l'interprétation des valeurs. Seul votre médecin pourra vous commenter le résultat.

