



# GUIDE D'ACTION DES EHPAD POUR LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION



Rédigé en collaboration avec le groupe Colisée

# LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

On est **DÉNUTRI** quand on perd du poids, des muscles et de la force, ou quand on n'en a pas assez, et que cela **FRAGILISE NOTRE SANTÉ**.

## LES SIGNES QUI PEUVENT VOUS ALERTER

- Un malade traité pour un cancer qui a des nausées et manque d'appétit.
- Une personne atteinte de maladie chronique qui diminue son alimentation et ses activités.
- Une personne âgée qui n'a plus la force ou l'envie de faire les courses ou la cuisine.
- Une personne qui a perdu l'appétit, des vêtements qui « flottent » ou des crans de ceinture resserrés.

**UNE PERTE DE POIDS  
INVOLONTAIRE  
DE PLUS 3KG**

**LES SIGNES CRITIQUES**

**UNE AGGRAVATION  
DE LA PERTE D'AUTONOMIE**

## LES RISQUES PESANT SUR LES PERSONNES DÉNUTRIES

- Une immunité moins efficace causant un plus grand risque d'infection.
- Un affaiblissement physique : fatigue, perte de force, difficultés pour marcher, monter les escaliers, risque de chutes et de fractures...
- Une baisse du moral et un risque accru de dépression.
- Une aggravation des maladies chroniques et de la dépendance.

## COMMENT LA PRÉVENIR ?

**Par une alimentation plaisir, l'activité physique régulière et l'hygiène dentaire**

### BIEN S'ALIMENTER ET BIEN S'HYDRATER

- Se faire plaisir : les aliments qu'il faut limiter pour ne pas grossir sont ceux qu'il faut favoriser pour ne pas maigrir, n'ayez pas peur de manger des aliments gras ou sucrés !
- Manger des protéines tous les jours (poisson, œuf, viande, produits laitiers, lentilles, pois chiches).
- Être bien hydraté en buvant régulièrement des petites quantités d'eau, en consommant des yaourts et des fruits et légumes riches en eau.
- Avoir une alimentation diversifiée : on peut manger tout ce qu'on aime... en variant les plaisirs !
- Réhausser le goût des plats avec des épices, aromates et condiments.
- Ne pas perdre de poids.

### AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À SON ÉTAT DE SANTÉ ET QUOTIDIENNE

Marcher, se déplacer à vélo, faire de la gymnastique ou du renforcement musculaire, jardiner...

### MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE AU QUOTIDIEN

Il est conseillé de consulter son dentiste deux fois par an.

# COMMENT LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION EN EHPAD ?

## POUR LES SOIGNANTS

- Surveiller l'évolution du poids pour chacun des résidents.
- Avoir un regard croisé en équipe pluridisciplinaire sur l'état nutritionnel d'une personne.
- Échanger avec la famille sur les rythmes alimentaires et démocratiser les pratiques telles que le manger-main.
- Désacraliser les temps de repas, s'adapter au rythme de vie du résident.
- Adapter l'environnement et la posture du résident.
- Vérifier l'installation, permettant un meilleur geste fonctionnel ou limitant la fatigue lors de la prise alimentaire.
- Corriger la position de la tête en évitant l'hyperextension du cou (risque de fausses-routes, gêne à la déglutition).
- Adapter correctement la texture de la nourriture en fonction de l'état journalier du résident et de ses capacités/envies.
- Surveiller l'état des assiettes après les repas. Une perte d'appétit est un signe d'alerte.
- Proposer les repas-plaisirs et échanger avec le résident pour valoriser son implication (pact).
- Vérifier l'état bucco-dentaire (positionnement, nettoyage, accroche et fonctionnement de la prothèse dentaire) et se former aux soins de bouche.
- Lors des soins ou des déplacements, valoriser l'autonomie et l'activité physique.
- Former vos collègues aux risques des régimes restrictifs chez la personne âgée et aux besoins protéinés augmentés chez les seniors.
- Prévoir une alimentation de qualité et enrichir au besoin.
- En dernier recours, adapter les CNO en fonction de l'évolution du poids.

## POUR LES FAMILLES

- Demander à votre proche comment est son appétit, son dernier repas, ses envies.
- Communiquer avec l'équipe soignante sur les habitudes alimentaires de votre proche.
- Offrez-lui des douceurs sucrées ou salées qu'il puisse garder et consommer tout au long de la journée en pensant à vous.
- Partager un repas ou une collation avec lui quand vous venez lui rendre visite.
- Inviter votre proche au restaurant, dans un salon de thé ou dans vos réunions de famille.
- Faire une promenade avec votre proche au sein de l'établissement ou dans les environs.
- Participer aux commissions restauration et menu dans l'Ehpad de votre proche.

