

Prévenir la dénutrition chez les seniors : nos conseils pratiques

nov. 12, 2024

Chez les personnes âgées, la dénutrition est un problème sérieux et pourtant souvent méconnu. Ce déséquilibre nutritionnel, lorsqu'il n'est pas pris en charge, peut altérer de manière significative la santé physique, mentale et sociale des seniors. Avec un diagnostic et une prise en charge précoces, il est possible de lutter contre la dénutrition et d'améliorer la qualité de vie des aînés. Cet article aborde les principales causes de la dénutrition, les signes d'alerte et les solutions concrètes pour prévenir ce phénomène.

Comprendre la dénutrition des seniors

Qu'est-ce que la dénutrition ?

La dénutrition se manifeste par un manque de nutriments essentiels, que le corps ne reçoit plus en quantité suffisante. Elle résulte souvent d'un apport alimentaire trop faible ou d'une mauvaise absorption des nutriments. Chez les seniors, cette carence provoque une perte de poids, une réduction de la masse musculaire et une diminution générale des capacités physiques. La Haute Autorité de Santé (HAS) estime que plus de 2 millions de personnes sont touchées en France, soulignant ainsi la nécessité d'une prise en charge globale et préventive.

Les seniors : des personnes à protéger davantage

Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables à la dénutrition en raison de facteurs physiques, psychologiques et environnementaux. Des maladies chroniques, des difficultés de mobilité et des besoins nutritionnels spécifiques augmentent les risques. Une étude suisse indique d'ailleurs qu'un senior sur sept vivant à domicile présente un risque élevé de dénutrition, nécessitant une vigilance accrue de la part des aidants et des professionnels de santé.

Principaux facteurs de risque à surveiller

Repérer les facteurs de risque de la dénutrition permet de mettre en place des mesures préventives efficaces. Voici quelques éléments déclencheurs à prendre en compte :

Maladies chroniques

Certaines pathologies comme le diabète ou les maladies cardiaques diminuent l'appétit et affectent la capacité du corps à absorber les nutriments.

Isolement social et solitude

L'isolement peut considérablement réduire la motivation des seniors à se nourrir correctement. En l'absence de repas partagés, ils sont plus susceptibles de se contenter de repas simplifiés, moins nutritifs.

Contraintes économiques

Des moyens financiers limités rendent parfois l'accès à une alimentation saine plus difficile, augmentant ainsi le risque de dénutrition.

Les conséquences de la dénutrition sur la santé

La dénutrition a des impacts graves sur la santé des seniors. En voici les principaux :

- **Affaiblissement physique** : La perte de masse musculaire augmente le risque de chutes et réduit l'autonomie.
- **Troubles psychologiques** : La dénutrition peut accentuer les symptômes de dépression, ce qui influence également la motivation à bien se nourrir.
- Il est recommandé de suivre l'évolution du poids et de la condition physique des seniors pour détecter rapidement tout signe de dénutrition. Une prise en charge préventive peut considérablement améliorer leur bien-être.

Prévenir la dénutrition des personnes âgées

Adopter des solutions adaptées au quotidien est essentiel pour prévenir la dénutrition. Voici quelques pistes pour assurer une alimentation équilibrée chez les seniors :

Plans alimentaires riches en nutriments

Il est important de planifier des repas équilibrés, riches en protéines, vitamines et minéraux, en tenant compte des goûts et capacités des seniors. Une alimentation variée et attrayante contribue à stimuler l'appétit, et des textures adaptées facilitent la mastication et la digestion. Pour compenser les petites portions, privilégiez les plats denses en nutriments et optez pour des collations nutritives, telles

que des produits laitiers riches en calcium ou des fruits et légumes faciles à consommer.

Encourager les repas partagés

Les repas en famille ou dans des environnements sociaux aident à renforcer les liens et à stimuler l'appétit des seniors. En EHPAD ou à domicile, ces interactions sociales jouent un rôle important dans la lutte contre la dénutrition.

Un soutien de proximité avec la Téléassistance

Pour accompagner les seniors au quotidien, notre service de téléassistance propose un suivi continu. Avec la [Téléassistance Proxi+](#), un étudiant peut se rendre au domicile du senior, l'accompagnant dans ses courses ou lui tenant compagnie lors des repas.

Nos équipes, disponibles 24h/24, sont spécialement formées pour repérer les signes de fragilité, tels que la dénutrition, lors de leurs appels, offrant ainsi un soutien bienveillant à chaque interaction.

L'implication des professionnels de santé

Les professionnels de santé, notamment les médecins, diététiciens et gériatres, jouent un rôle essentiel dans la prévention de la dénutrition :

- **Sensibilisation des aidants** : Former les proches et aidants familiaux à reconnaître les signes de dénutrition et à instaurer de bonnes habitudes alimentaires.
- **Évaluation nutritionnelle régulière** : Un suivi du poids, de l'IMC, et des bilans sanguins permet d'identifier les carences.
- **Mise en place de protocoles adaptés** : En cas de dénutrition avérée, les professionnels peuvent prescrire des compléments nutritionnels et ajuster l'alimentation pour pallier les manques.

En maison de retraite, ces protocoles garantissent un suivi rigoureux de la condition nutritionnelle des résidents et un ajustement des apports si nécessaire.

Encourager une activité physique régulière

L'activité physique aide à maintenir la masse musculaire, stimule l'appétit et améliore le bien-être général. Voici quelques exemples d'exercices adaptés aux seniors :

- **Marche** : Favorise l'endurance et le système cardiovasculaire.
- **Exercices d'équilibre** : Réduisent les risques de chutes.
- **Gymnastique douce** : Favorise la souplesse et préserve l'autonomie physique.

Pour favoriser la sécurité lors des activités, la téléassistance mobilité de Tunstall Vitaris permet aux seniors de se déplacer sereinement grâce à la géolocalisation et à la détection de chutes.

Quand envisager les compléments nutritionnels ?

Les compléments nutritionnels sont parfois nécessaires pour combler des carences spécifiques, surtout dans les cas de dénutrition avancée. Sur avis médical, ils peuvent être intégrés pour soutenir un rétablissement optimal. En EHPAD, une surveillance de l'IMC et des analyses sanguines régulières permet de mieux adapter la supplémentation aux besoins des résidents.

Conclusion

Prévenir la dénutrition chez les seniors requiert une action concertée entre les aidants, les familles et les professionnels de santé. En combinant des pratiques alimentaires équilibrées, un suivi médical, une solution de Téléassistance et des interactions sociales, nous contribuons à préserver leur autonomie et à assurer une qualité de vie optimale. Avec des approches adaptées et un suivi personnalisé, la dénutrition chez les personnes âgées peut être efficacement combattue.