

Les fiches conseils de l'UFSBD



DÉNUTRITION ou MAL NUTRITION : la bouche a tant à nous dire !

À savoir

On est dénutri lorsque l'on perd du poids, sa musculature, de la force et que ces pertes fragilisent notre santé. La dénutrition peut intervenir à tous les âges de la vie. En France, 2 millions de personnes sont en situation de dénutrition dont 800 000 personnes âgées ...

Pour aller plus loin

On peut parler de dénutrition, dans les cas suivants :

Un enfant qui s'arrête de grandir et de prendre du poids, qui refuse tout aliment sans explication

Un malade qui du fait de sa maladie ou de ses traitements peu manquer d'appétit, d'exercice, ...

Une personne âgée qui n'a plus la force ni l'envie de faire ses courses ou la cuisine et dont l'appréciation de la saveur des aliments peut diminuer et qui perd la possibilité de sentir le goût des aliments. C'est souvent pourquoi la personne âgée mange plus d'aliments sucrés et moins d'aliments protéinés.

Une personne qui "flotte" dans ses vêtements.

Une situation bucco-dentaire délabrée, caries, dents manquantes, maladies gingivales, douleurs dentaires... rend l'alimentation difficile et douloureuse.

Ce défaut d'alimentation aura pour conséquence une baisse de l'immunité et de la force musculaire. Il augmente les risques de maladies et de traumatisme dans un contexte de baisse de moral.

De même, la perte d'appétit et le défaut d'alimentation équilibrée entraîne l'apparition de caries et de problèmes de gencive

qui vont aggraver la dénutrition.

À retenir

La dénutrition se prévient par :

une bonne hygiène bucco-dentaire tout au long de la vie pour maintenir la bonne santé buccale nécessaire à la perception du goût, à la mastication et à la digestion.

Complété par une activité physique adaptée et régulière

En cas de dénutrition, veiller à enrichir votre alimentation (graisse et sucres) en maintenant un apport protéiné important et quotidien.

Consulter votre dentiste 2 fois par an.

Si vous perdez plus de 3 Kg rapidement, parlez-en à votre médecin.

Des LIENS ... pour aller ENCORE plus LOIN :

[Santé Publique France](#)

[Lutte contre la dénutrition](#)

Informations mises à jour le 20 mars 2025
