

Les fiches conseils de l'UFSBD



Je suis DÉNUTRI, ou je m'occupe d'une personne DÉNUTRIE : la bouche m'en dit tant

Mon profil

Un proche perd plus de 3 kg, son attitude change marquée par une perte d'appétit, la nourriture reste dans l'assiette ou le réfrigérateur. Les vêtements habituels deviennent trop amples, une bague devient trop grande. Cette personne est entrée dans la dénutrition.

Une personne âgée peut paraître bien portante voir même « bien en chair » et être dénutrie car le choix de l'alimentation sucrée par les personnes âgées entraîne une accumulation de graisse. La [dénutrition](#) se traduit par une perte de masse musculaire qui augmente le risque de dépendance et passe inaperçue. C'est bien la perte de poids qui peut alerter.

Pour aller plus loin

Les risques pour la personne sont multiples : baisse de tonicité, pertes musculaires, risque de chutes, baisse de l'immunité augmentant la sensibilité aux infections diverses, baisse de moral, dépression. Pour l'enfant, on pourra observer un retard de croissance et un développement physique et mental compromis.

Il faut agir au plus vite.

L'accompagnement par son médecin traitant et son chirurgien-dentiste ainsi que les autres professionnels de santé est primordial.

Nos recommandations dans votre cas

Enrichir et diversifier son alimentation, favoriser l'alimentation plaisir y compris avec des lipides et [glucides](#) (graisses et sucres) avec un apport protéique quotidien (viande, œuf, poisson, produits laitiers).

Reprendre une activité physique adaptée et progressive (marche, vélo gymnastique et même jardinage)

Consulter son dentiste 2 fois par an

Des LIENS ... pour aller ENCORE plus LOIN :

[Santé Publique France](#)

Lutte contre la dénutrition

Informations mises à jour le 6 mars 2024
