SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

GUIDE D'ACTION POUR LES PROCHES AIDANTS POUR LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION



LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF

Ce document a été retranscrit en FALC par le bureau FALC de l'Esat de Castelnau Le Lez – Unapei 34
Label Qualité FALC

FALC

Ce document a été réalisé avec le soutien de

l'assurance retraite

en partenariat avec

Ma Boussole Aidants

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES

FRANCE PARKINSON

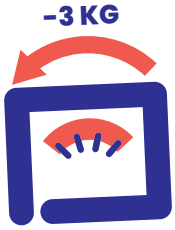
LA DÉNUTRITION, C'EST QUOI ?

- La dénutrition est une maladie.
- La personne atteint de dénutrition ne mange pas assez.
- La qualité de ces repas n'est pas bonne.
- La personne perd du poids, ses muscles sont plus faibles.
- Son corps se défend moins bien contre les maladies.

Tout le monde peut avoir cette maladie : le bébé, l'enfant, l'adolescent, l'adulte et la personne âgée. Plus de 2 millions de français sont dénutris.

COMMENT SAVOIR SI MON PROCHE EST DÉNUTRI ?

Le signe le plus important de la dénutrition est la perte de poids.



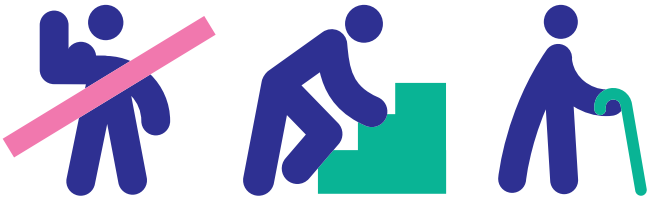
SI VOTRE PROCHE PERD PLUS DE 3 KG, QUE CE SOIT EN 1 MOIS OU DANS L'ANNÉE,

PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN TRAITANT

LES AUTRES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER



- Votre proche perd l'appétit ou évite les repas. Par exemple :
  - il trouve des excuses pour ne pas manger,
  - il arrive en retard à table,
  - il quitte la table avant la fin du repas.



- La personne est fatiguée :
  - elle a moins de force,
  - elle marche ou monte les escaliers avec difficulté,
  - elle fait moins d'activités.



- La personne est déprimée

- La personne a de la nourriture périmée ou qu'elle n'a pas mangé dans son réfrigérateur.



- La personne a maigri :
  - ses vêtements sont devenus trop grands,
  - ses ceintures sont resserrées de plusieurs crans,
  - ses bagues sont devenues trop larges.

LES RISQUES POUR LA SANTÉ DES PERSONNES DÉNUTRIES



- Chutes et fractures



- Apparition ou aggravation d'une maladie



- Hospitalisation



- Dépendance

Pour éviter ces risques, il faut surveiller les premiers signes d'alerte.
La dénutrition peut se guérir si elle est soignée tôt.

COMMENT ÉVITER LA DÉNUTRITION ?

MANGER À DES HEURES RÉGULIÈRES :

- des aliments bons pour la santé
- des aliments qui font plaisir



- Pour manger équilibré, il faut **manger de tout.**



- Le repas doit être un moment de plaisir partagé avec d'autres personnes.



- Si votre proche n'a pas faim, ajoutez du sel, du sucre, des matières grasses ou des épices aux plats. Les aliments auront plus de goût. En cas de **régime**, demandez l'avis du médecin traitant.



- Votre proche doit manger ce qu'il aime et à son rythme.



- Il faut manger des protéines de bonne qualité tous les jours : poisson, œuf, viande, produits laitiers.



- En cas de difficulté à se servir de couverts, votre proche peut manger avec ses mains. L'important est de l'encourager à se débrouiller seul.

AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET ADAPTÉE

Une activité physique peut être :



- Bouger, marcher, se déplacer à vélo.



- Faire de la gymnastique ou de la musculation légère.



- Jardiner ou faire les courses.

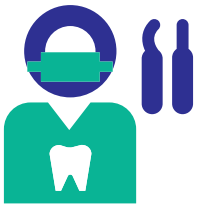
Ces exemples d'activités physiques permettent :

- d'avoir plus d'appétit,
- d'avoir des muscles plus forts,
- d'avoir une vie plus agréable,
- de rencontrer des gens,
- de se sentir mieux,
- d'éviter la dénutrition,
- de continuer à se débrouiller seul.

PRENDRE SOIN DE SES DENTS
GARDER UNE BOUCHE PROPRE

Il est important d'aller chez son dentiste au moins une fois par an Il faut brosser ses dents et ses prothèses dentaires matin et soir.

Dans certaines maladies, la personne malade peut refuser de se brosser les dents.
Dans ce cas, demandez conseil au dentiste, au pharmacien ou à un infirmier.





PARTAGER DU TEMPS AVEC D'AUTRES PERSONNES

Il est parfois désagréable de manger tout seul.
Si cela fait plaisir à votre proche, vous pouvez inviter des connaissances à manger avec lui.
Être à table avec d'autres personnes donne plus envie de manger.



Faites participer la personne malade :

- au choix du menu,
- à la préparation du repas,
- à la préparation de la table.

La personne va faire quelque chose et se sentir utile.
Cela va l'aider à mieux manger.

VOUS ÊTES PROCHE AIDANT ?
NE VOUS SENTEZ PAS COUPABLE.
FAITES DE VOTRE MIEUX.



VOUS ÊTES LA PERSONNE QUI CONNAÎT LE MIEUX VOTRE PROCHE ET SES HABITUDES.

Votre rôle d'aidant est nécessaire pour surveiller sa santé.
Des professionnels ou des associations peuvent vous aider.
N'hésitez pas à les appeler.

LA DÉNUTRITION VIENT LENTEMENT ET EN SILENCE. CE GUIDE VOUS DONNE DES CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION.

CONSEIL 1



Encouragez votre proche à se peser au moins une fois par mois. En cas de difficulté, demandez à un professionnel de santé de peser votre proche.

CONSEIL 2



Proposez à votre proche de bouger un peu tous les jours. Par exemple : marcher, aller chercher le pain ou le courrier, monter les escaliers, promener le chien. Proposez-lui de faire une activité physique adaptée avec un enseignant spécialisé. Renseignez-vous auprès de votre mairie ou à la Maison Sport-Santé près de chez vous.

CONSEIL 3



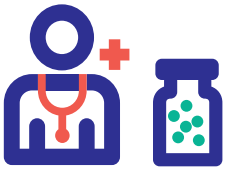
Cuisinez avec votre proche s'il est d'accord. Cette activité lui permettra de bouger, d'utiliser ses mains et de réfléchir. Cuisiner lui donnera aussi envie de manger. Faites-lui manger un peu de nourriture entre les repas. Cela ne lui coupera pas l'appétit. Donnez-lui des couverts adaptés si besoin. Proposez-lui de manger avec les mains. C'est une bonne méthode si votre proche a du mal à rester assis.

CONSEIL 4



Surveillez les dents de votre proche. N'attendez pas qu'il ait mal pour aller voir un dentiste.

CONSEIL 5



Demandez de l'aide à des professionnels : pharmacien, médecin, kiné, diététicien, orthophoniste par exemple. Ils savent comment vous aider.

CONSEIL 6



Faites des activités avec votre proche pour qu'il voit du monde. Par exemple, allez faire les courses avec lui ou invitez des amis chez vous.

CONSEIL 7



Mettez notre affiche sur les aliments, dans les associations ou chez votre proche. Cette affiche présente les meilleurs aliments pour la santé de votre proche. Cette affiche se trouve à la fin de notre guide.

VOICI DES INFORMATIONS QUI PEUVENT VOUS AIDER

Si vous accompagnez une personne avec une maladie neuro-évolutive, vous pouvez être aidé par :

- l'Association France Alzheimer et maladies apparentées,
- la Compagnie des aidants,
- Ma Boussole Aidants.



L'Association France Alzheimer et maladies apparentées vous propose des vidéos et un livre de conseils et de recettes. Ce livre sortira en novembre 2024.



L'Association France Alzheimer et maladies apparentées vous propose également des formations :

- si vous aidez un proche avec une maladie d'Alzheimer,
- si vous aidez un proche avec une maladie à Corps de Lewy,
- si vous aidez un proche qui est en EHPAD et qui a une maladie d'Alzheimer



Vous pouvez trouver du soutien :

- sur le site de Ma Boussole Aidant
- auprès de l'Association France Alzheimer et maladies apparentées.



France Alzheimer et maladies apparentées propose également des aides aux aidants.



NE RESTEZ PAS SEUL

Renseignez-vous sur les sites internet :

- https://www.francealzheimer.org/
- https://lacompagniedesaidants.org/
- https://maboussoleaidants.fr/

LA LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION CHEZ LES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE DE PARKINSON

La dénutrition et la maladie de Parkinson

La dénutrition peut s'installer tout doucement, sans que l'on s'en rende forcément compte, avec une perte d'appétit, une réduction de la prise alimentaire, une augmentation des dépenses énergétiques du fait de l'aggravation des dyskinésies, des tremblements, des douleurs etc...

Certains symptômes de la maladie tels que les troubles de la déglutition, des difficultés à mastiquer, une hypersalivation, des troubles gastrointestinaux, des difficultés pour préparer le repas, de la gêne induite par le regard de l'autre (en raison des tremblements, de l'hypersalivation) peuvent rendre difficile la capacité à s'alimenter, impacter la prise alimentaire et diminuer le plaisir de manger. Les troubles du goût et l'odorat peuvent aussi altérer l'appréciation du repas. Pour rappel, toutes les personnes malades n'ont pas tous les symptômes et pas de la même intensité.

Il est donc important de faire un point avec son neurologue ainsi qu'un diététicien. D'autres professionnels comme l'orthophoniste, l'ergothérapeute, le psychomotricien, le psychologue peuvent intervenir en complémentarité avec le diététicien afin de traiter l'ensemble des problèmes (troubles de la déglutition, difficultés pour saisir les aliments et les porter à la bouche, relation aux autres...).

Aussi, chez certaines personnes, la consommation de protéines peut altérer l'absorption de la Lévodopa par l'organisme. Si vous constatez une moins bonne efficacité du traitement particulièrement après les repas, essayez de prendre le comprimé 30 à 60 minutes avant le repas (en demandant l'avis en amont au neurologue). Attention à l'effet du jus de pamplemousse qui diminue l'effet de certains médicaments.

Les outils de France Parkinson

DES ACTIONS COLLECTIVES



- Des réunions et conférences d'information
- Des cycles de formation
- Des groupes d'échanges entre pairs
- Des activités au sein des comités départementaux France Parkinson

DES ACTIONS INDIVIDUELLES

Les proches-aidants qui le souhaitent peuvent également bénéficier d'un entretien téléphonique personnalisé avec un aidant-ressource pair pour un temps d'écoute, d'information et d'orientation. Jusqu'à 5 séances de soutien psychologique peuvent également être prises en charge par l'association, avec un professionnel psychologue sensibilisé à la maladie.

DES OUTILS POUR MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE :

- **Un kit documentation** regroupant plusieurs brochures et dépliants sur la maladie, les symptômes et traitements (dont un flyer sur les troubles de la déglutition), envoyé gratuitement chez vous.
- **Un livret « Nutrition et maladie de Parkinson »** à commander sur la boutique en ligne : www.franceparkinson.fr/boutique/
- **Une chaîne YouTube :** www.youtube.com/@ParkinsonFrance/videos pour retrouver les webinaires, conférences et vidéos thématiques de l'association.



- **Un module « Accompagner un proche »** accessible sur la plateforme de formation en ligne : https://formaparkinson.fr/

Pour en savoir plus sur ces propositions et trouver un comité local France Parkinson près de chez vous :

- www.franceparkinson.fr
- Ligne nationale d'information : 01 45 20 22 20 - info@franceparkinson.fr

POUR ACCOMPAGNER VOTRE PROCHE, VOUS POUVEZ DEMANDER CONSEIL

- au pharmacien
- à votre médecin généraliste
- aux aides et services à domicile
- à un diététicien
- à un kinésithérapeute
- à un orthophoniste
- à un dentiste
- à un infirmier



LA SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION ET LE COLLECTIF DE LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

Le Collectif de Lutte contre la Dénutrition ou CLD est une association créée en 2016. Le CLD informe et sensibilise les personnes sur la dénutrition.

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF

SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

Suite aux propositions du CLD, le gouvernement a décidé de créer la Semaine nationale de la dénutrition.



La prochaine Semaine nationale de la dénutrition aura lieu du 12 au 19 novembre 2024.
Cette semaine permettra à chaque français de mieux connaitre cette maladie.

La Semaine nationale de la dénutrition permet aux associations et aux professionnels de la santé et du social :

- ***de recevoir une labellisation pour leur action,***
- ***de commander des kits de communication gratuitement.***

Chaque action sera notée sur la carte interactive de la Semaine. Des actions particulières sont organisées chaque année pendant la Semaine nationale de la dénutrition.

Renseignez-vous sur : www.luttecontreladenutrition.fr

DÉNUTRITION

2 millions
de personnes
en situation
de dénutrition

30% des personnes hospitalisées

10% des enfants hospitalisés

10% des personnes à domicile de + de 70 ans

40% des malades atteints de cancer

VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS ?

Trouvez vite en quelques clics
les réponses à vos interrogations...

S'INFORMER

Le site du Collectif
de lutte contre
la dénutrition