SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

GUIDE D'ACTION POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP (ENFANTS/ADULTES)

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF

Rédigé en collaboration avec

SANTÉ BD .org

coactis santé

Devenir acteur d'une santé accessible et inclusive

HANDI CONNECT

OCTOBRE 2023 - PRÉAMBULE

Ce guide est destiné aux aidants familiaux et aux professionnels accompagnant au quotidien les personnes en situation de handicap, quel que soit leur handicap et leur âge. Cette approche généraliste ne permet pas de détailler précisément toutes les situations de handicap, c'est la raison pour laquelle des ressources spécifiques (polyhandicap, troubles du spectre de l'autisme, ...) sont proposées, en complément, en fin de document.

LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La dénutrition est due à un **DÉSÉQUILIBRE NUTRITIONNEL**.
C'est lorsque le corps reçoit insuffisamment d'énergie, de protéines et de nutriments pour bien fonctionner et couvrir ses besoins.

« 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**. » **Pr Éric Fontaine**

LE RISQUE DE DÉNUTRITION EST TRÈS FRÉQUENT POUR LES PERSONNES POLYHANDICAPÉES (2 PERSONNES SUR 3). ELLE PEUT S'ASSOCIER À UNE DÉSHYDRATATION.

LES SIGNES QUI PEUVENT VOUS ALERTER



- Un enfant qui s'arrête de grandir et de prendre du poids.
- Une personne qui diminue son alimentation et ses activités.
- Une personne qui a perdu l'appétit.
- Des vêtements ou un appareillage qui « flottent » ou des crans de ceinture resserrés.
- Une fatigue inhabituelle, une somnolence.
- Un défaut de mémorisation et de concentration.
- Un désintérêt pour les activités courantes.
- Une perte des acquis cognitifs.
- Un pli cutané, une peau ou une bouche sèche (signes de la déshydratation associée).
- Un mauvais état bucco dentaire : extractions, hygiène précaire, gencives irritées, prothèse dentaire mal adaptée...
- Des difficultés à s'approvisionner (économiques, déplacements).
- Des difficultés à cuisiner.
- Restrictions alimentaires (évictions, régime restrictif inapproprié, végétalisme, Troubles du Comportement Alimentaire...).
- Modification de la perception du goût due à un traitement, une infection ORL...
- Douleurs digestives (douleurs gastriques, RGO, constipation).

LES RISQUES PESANT SUR LES PERSONNES DÉNUTRIES

- Une immunité moins efficace.
- 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 PRÉVENIR LA DÉNUTRITION ?

3 leviers

BIEN S'ALIMENTER

- **Faire plaisir :** les aliments qu'il faut limiter pour ne pas grossir sont ceux qu'il faut favoriser pour ne pas maigrir, ne craignez pas les aliments gras ou sucrés !
- Importance de **manger des protéines tous les jours** (poisson, œuf, viande, produits laitiers, lentilles, pois chiches).
- Viser 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… peut être bénéfique mais attention cela peut ne pas être du tout apprécié par certaines personnes (ex : sélectivité alimentaire).



AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, RÉGULIÈRE ET ADAPTÉE

Par exemple marcher, faire de la gymnastique adaptée ou du renforcement musculaire, être verticalisé, … à adapter aux situations fonctionnelles de chaque personne.

MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Importance du brossage et de la mastication.
Il est conseillé de consulter son dentiste au moins une fois par an.

VOUS ÊTES UN PROCHE, UN PROFESSIONNEL QUI ACCOMPAGNE AU QUOTIDIEN UNE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP ?

VOUS AVEZ UN RÔLE CLÉ POUR PRÉVENIR ET DÉPISTER LA DÉNUTRITION



- Vous voyez **régulièrement ou au quotidien** la personne susceptible d'être dénutrie et vous connaissez ses habitudes.
- Vous êtes **son premier interlocuteur**.

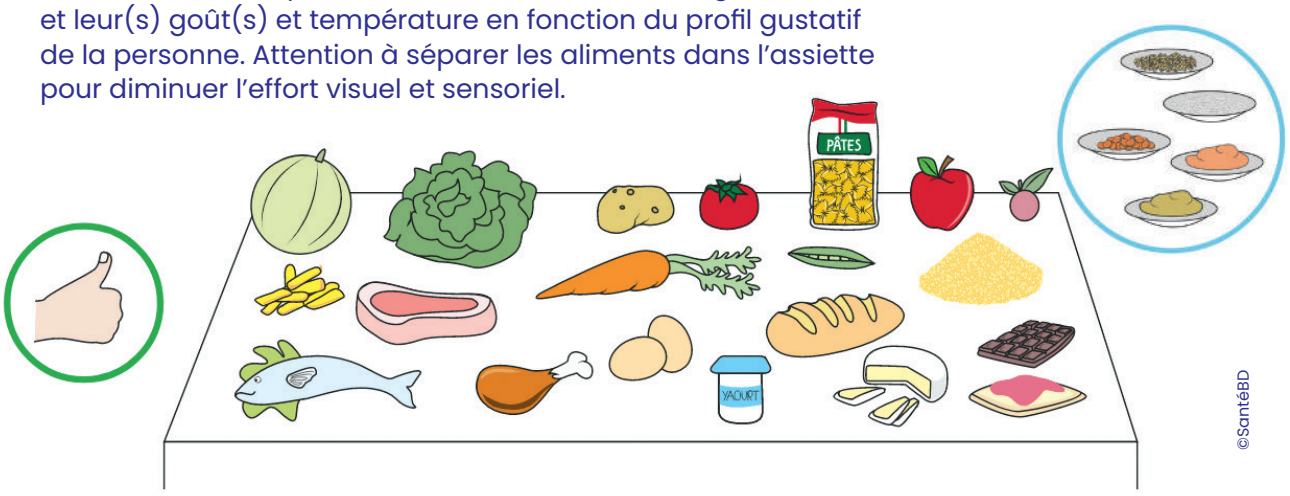
Dans ce guide, nous vous proposons différentes actions pour lutter contre la dénutrition tout au long de l'année et spécifiquement lors de la Semaine Nationale de la Dénutrition.

LA SURVEILLANCE, LE SUIVI ET LES SOINS NUTRITIONNELS DOIVENT ÊTRE L'OBJET D'UNE ATTENTION DE TOUS : PARENTS ET AIDANTS, ÉDUCATEURS, AUXILIAIRE DE VIE/AMP, CUISINIERS, MÉDECIN, INFIRMIER(ÈRE), DIÉTÉTICIEN(NE), ORTHOPHONISTE, KINÉSITHÉRAPEUTE, ERGOTHÉRAPEUTE, PSYCHOMOTRICIEN(NE), PSYCHOLOGUE...

POUR PRÉVENIR

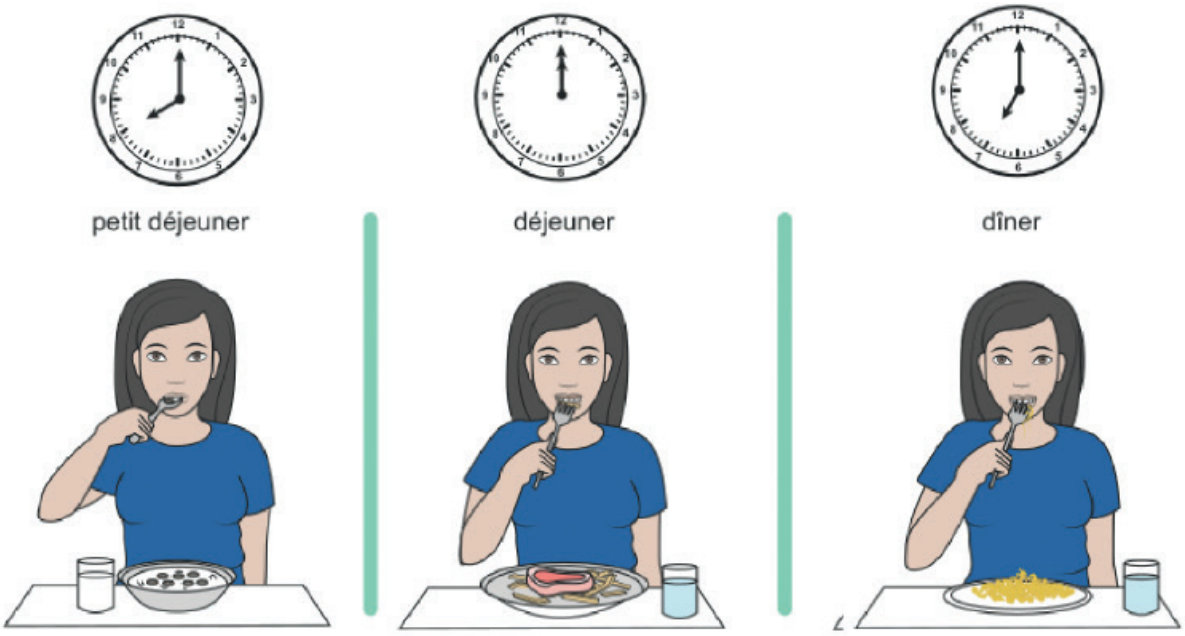


- **Parlez-en !** Sensibilisez la personne sur le sujet et discutez de ses habitudes alimentaires.
- **Incitez-la à se peser régulièrement !** Surveiller son poids est crucial pour lutter contre la dénutrition. Une perte de poids rapide ou anormale doit alerter.
- **Sensibilisez vos proches ou vos collègues** sur les gestes pour prévenir et dépister la dénutrition (surveillance du poids et de l'autonomie de la personne, perte d'appétit, ...).
- **Adaptez la texture des aliments et des boissons**, en fonction des capacités de mastication et de déglutition ; et leur(s) goût(s) et température en fonction du profil gustatif de la personne. Attention à séparer les aliments dans l'assiette pour diminuer l'effort visuel et sensoriel.



- **Soyez attentif à l'environnement** et au déroulement du repas (pièce calme, réduction des stimulations extérieures, ...).
- **Restez vigilant sur le transit**, prévenir la constipation avec une bonne hydratation (pensez à certaines eaux minérales), des aliments riches en fibres (ex. féculents complets), la verticalisation ou le changement de position, les massages abdominaux quotidiens d'aide au transit, ... même si un traitement médicamenteux a été mis en place.

- **Vérifiez l'installation**, permettant un meilleur geste fonctionnel ou limitant la fatigue lors de la prise alimentaire.
- Pour les personnes polyhandicapées, **corrigez la position de la tête** (la tête maintenue en légère flexion) en évitant l'hyperextension du cou (risque de fausses-routes, gêne à la déglutition) et attention à celle de l'accompagnant (être à la même hauteur, pouvoir se regarder).
- Assurez-vous de la **bonne hygiène bucco-dentaire** et donnez-lui des conseils, prenez-lui un rendez-vous chez son dentiste, si besoin.
- Pour certaines personnes avec des troubles du spectre de l'autisme, il peut être utile de **ritualiser au maximum les temps de repas** (heures fixes), les types de couvert, le placement à table…

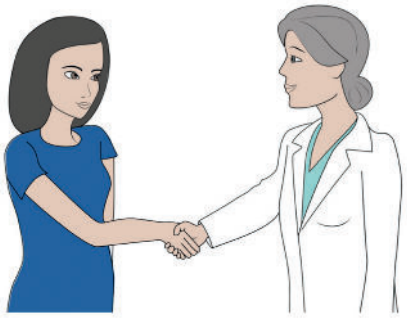


©SantéBD

POUR DÉPISTER

- **Observez la personne.** A-t-elle les vêtements qui flottent, des appareillages qui deviennent trop grands ?
- Accompagnez-là pour se peser et **surveiller régulièrement son poids**.
- **Vérifiez la dentition.** Une bonne hygiène bucco-dentaire est primordiale pour garder une alimentation saine et régulière et surtout garder le plaisir de manger !
- **Utilisez le PARAD**, un outil d'autodépistage de la dénutrition avec des recommandations en fonction des réponses aux questions. Une version en *Facile à Lire et à Comprendre* existe si besoin *(voir § « Pour aller plus loin »)*.
- Accompagnez/conseillez la personne à **consulter son médecin traitant** dès les premiers doutes, lequel prescrira les examens biologiques nécessaires.

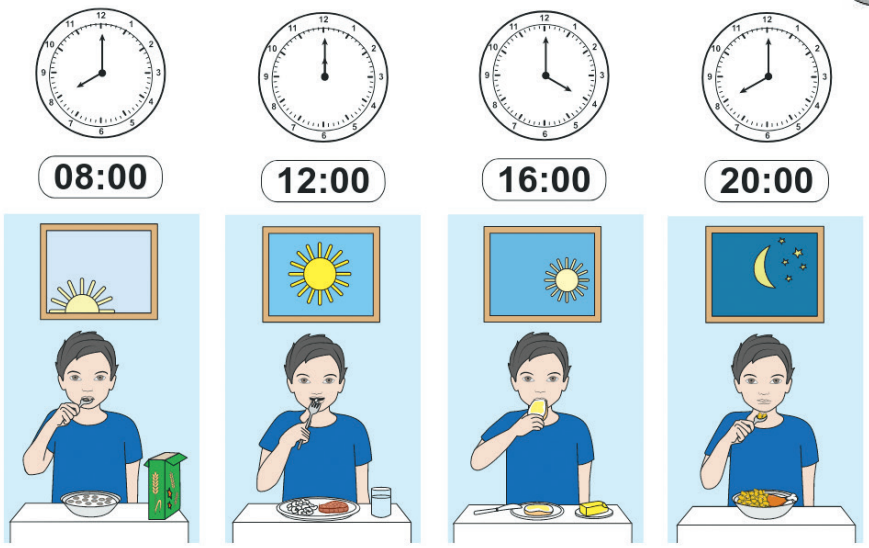

©SantéBD


©SantéBD

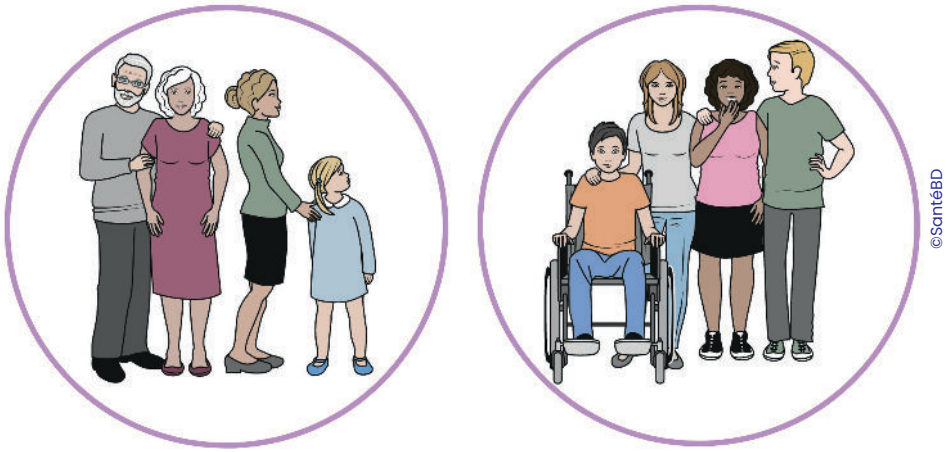
POUR TRAITER

- Accompagnez/conseillez la personne à **consulter son médecin traitant dès les premiers doutes** – certains handicaps présentent des comorbidités fréquentes qui peuvent avoir un impact nutritionnel délétère : troubles de la déglutition, fatigabilité alimentaire, reflux gastro œsophagien… *(voir § « Pour aller plus loin »)*.
- **Consulter un(e) diététicien(ne)**.
- **Renforcez les apports caloriques.** Aidez la personne à faire les courses et les repas, pour s'assurer du caractère nutritif des repas.
- Organiser le **portage des repas** si nécessaire.
- Incitez-là à faire de l'**activité physique régulièrement**, que ce soit marcher, promener son animal de compagnie ou faire des mouvements assis, être verticalisé… et n'hésitez pas à l'accompagner !
- Instaurez un **rituel de début et de fin de repas**.
- **Augmenter la fréquence** des prises alimentaires dans la journée, en fractionnant les repas.





- Veiller à ce que le **jeûne nocturne n'excède pas 12 heures**.
- **Adaptez la taille des couverts**, les aides techniques et le volume de la cuillerée.
- Organisez un **atelier culinaire** avec des recettes riches en protéines et en nutriments.
- Ajouter des idées d'enrichissement (*cf fiche ARP § « Pour en savoir plus »*).
- Privilégier des **boissons nutritives** à base de lait, de jus de fruits, de préférence, hors des repas.



POUR ALLER PLUS LOIN...

Fiches-conseils HandiConnect.fr pour les professionnels de santé
Cliquez sur les éléments surlignés pour accéder aux différents sites.

POLYHANDICAP : DIAGNOSTIC DE LA DÉNUTRITION

- Quels sont les critères définissant une dénutrition chez un enfant, un adulte polyhandicapé ?
- Quelles sont les mesures cliniques simples qui renseignent sur l'état nutritionnel de la personne ?
- Quels examens complémentaires pour aider au diagnostic de dénutrition ?

POLYHANDICAP : FACTEURS FAVORISANT LA DÉNUTRITION

- Quels sont les facteurs favorisant la dénutrition, liés au polyhandicap, aux pathologies intercurrentes, à l'environnement ?

POLYHANDICAP : COMMENT CORRIGER UNE DÉNUTRITION ? L'ADAPTATION NUTRITIONNELLE

- Qu'est qu'un programme de renutrition pour une personne polyhandicapée ?
- Que corriger avant de modifier les apports nutritionnels ?
- Quand discuter la mise en place d'une alimentation entérale ?

TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME : LA PRISE EN CHARGE DIÉTÉTIQUE

- Quelles sont les particularités liées aux TSA potentiellement à l'origine de troubles alimentaires ?
- Quelles sont les conséquences et répercussions pour la personne vivant avec un TSA ?
- Quels sont les leviers d'actions pour compenser ces difficultés ?

HANDICAP PSYCHIQUE ET SYNDROME MÉTABOLIQUE

- Qu'est-ce que le syndrome métabolique ?
- À quoi est due la forte prévalence du syndrome métabolique chez les personnes avec handicap psychique ?
- Comment prévenir et dépister le syndrome métabolique ?

E-learning : Repérage des risques de dénutrition chez l'enfant polyhandicapé

Autres ressources utiles sur le polyhandicap :

- Les fiches santé Polyhandicap de l'association Ressources Polyhandicap France

Les ressources pour communiquer sur la prévention santé en Facile à Lire et à Comprendre

- SantéBD : Mieux manger
- SantéBD & le Collectif de lutte contre la dénutrition.fr : L'outil de repérage PARAD en Facile à Lire et à comprendre (FALC)
- SantéBD : Bien bouger
- SantéBD : APA
- SantéBD : Je vais chez le docteur
- SantéBD : Je prends soin de mes dents – pourquoi et comment ?
- SantéBD & Aprifel : Comment bien manger des fruits et légumes ?

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

Le Collectif de lutte contre la dénutrition (CLD), association loi 1901, a été créé fin 2016. L'association a pour objet de sensibiliser et d'informer l'ensemble de la population sur le dépistage et la prise en charge de la dénutrition, pathologie silencieuse touchant plus de 2 millions de personnes en France (enfants, adultes et personnes âgées).

A la suite des propositions du CLD pour l'élaboration du nouveau Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2019-2023, le gouvernement a décidé la création d'une Semaine nationale de la dénutrition. La quatrième édition de cette Semaine se tiendra du 7 au 14 novembre 2023. Elle aura pour principal objectif l'amélioration de la connaissance de cette maladie et ciblera l'ensemble de la population, grand public et professionnels de santé et du secteur médico-social, partout en France.

La Semaine Nationale de la Dénutrition permet à l'ensemble des acteurs des secteurs médico-social et sanitaire d'inscrire leur action sur le formulaire d'inscription afin de se faire labelliser et de commander des kits de communication fournis gratuitement. L'action figure ensuite sur la carte interactive de la Semaine qui recense l'ensemble des actions conduites sur tout le territoire français.

Ressources supplémentaires sur le site du Collectif de Lutte contre la Dénutrition et sur le site de Coactis Santé avec les solutions HandiConnect.fr et SantéBD.

Ce guide a été réalisé avec l'aimable relecture et contribution des professionnels suivants :

Dr Isabelle Adamowicz, Médecin généraliste spécialisée dans les troubles du neuro-développement, Coactis Santé

Mme Irène Benigni, Diététicienne, APEI de Douai

Dr Bruno Pollez, Médecin MRP, Co-président du Comité Scientifique, Éthique et pédagogique de Coactis Santé

Mme Maï Restout, diététicienne, Les Papillons Blancs de Lille

SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

Action pouvant être labellisée « Semaine Nationale de la Dénutrition » sur notre formulaire d'inscription