

1

MINUTE

POUR

DÉPISTER LA DÉNUTRITION

Pour toutes les personnes âgées vivant à leur domicile, il est préconisé de faire un dépistage de la dénutrition **une fois par an minimum**. Pour celles vivant **en institution**, la fréquence passe à **une fois par mois**. Si la personne âgée est **à risque**, il faut même que la surveillance soit **plus fréquente**. Cela dépend de l'état clinique de la personne et du niveau de risque.

La première étape du dépistage est la **détection de patients potentiels**, présentant des « **facteurs de risque** ». Ces facteurs de risque sont en premier lieu, **les maladies ou infections**. Les fonctions cérébrales sont également à surveiller : les absences, les peurs ou les petits signes annonciateurs de troubles cognitifs. On peut aussi ajouter **les problèmes de mastication, de déglutition et les douleurs** souvent présentes chez les personnes âgées, sans oublier **la prise de médicaments** pouvant avoir des conséquences sur l'appareil digestif et l'appétit.

Enfin, **les difficultés psychosociales** comme l'isolement, le veuvage ou les situations de dépendance, sont autant d'éléments clés, à ne pas négliger, pour identifier ces personnes à risque.

La suite du dépistage consiste en une estimation des apports alimentaires quotidiens et en une pesée permettant de calculer l'indice de masse corporel (IMC) dont la formule est :

$$\text{IMC (en kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{Poids (en kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (en m}^2\text{)}}$$

Concrètement, une personne de plus de 70 ans est en état de dénutrition, si elle perd du poids à hauteur de plus de 5 % en 1 mois ou 10 % en 6 mois. Pour une personne de 60 kg, cela correspond à une perte de 3 kg en 1 mois ou de 6 kg en 6 mois. Plus la perte de poids est rapide, plus le statut de la personne est inquiétant. Autrement dit, **une personne qui présente un IMC inférieur à 21 kg/m² est systématiquement considérée comme étant en état de dénutrition**. La dénutrition est qualifiée de sévère si la perte de poids est encore supérieure (perte de plus de 10 % en 1 mois ou 15 % en 6 mois) ou si l'IMC ne dépasse pas 18 kg/m².

Pour faciliter le dépistage de la dénutrition, il existe des outils qui ont fait leurs preuves comme **le questionnaire MNA (Mini Nutritional Assessment)**.

À noter qu'il existe des critères sensiblement différents pour établir le diagnostic de dénutrition chez les adultes plus jeunes et chez les enfants.

En conclusion, dépister rapidement une dénutrition permet de mieux la soigner et d'éviter les complications.

