

PAROLES

D'EXPERT

COVID-19 ET RISQUE DE DÉNUTRITION

La crise sanitaire liée au Covid-19 nécessite une surveillance accrue du statut nutritionnel chez les personnes souffrant de pathologies chroniques et les personnes âgées, tout particulièrement celles atteintes du Covid-19. L'enrichissement des plats et la consommation de CNO sont recommandés en cas de perte de poids.

Dans le contexte épidémique du Covid-19 et du confinement, la Haute Autorité de Santé (HAS) publie ses « réponses rapides » liées aux risques nutritionnels. En plus du risque de prise de poids, dans la population générale, associé à la diminution de l'activité physique, il existe un risque élevé de perte de poids et de dénutrition, en particulier chez les personnes atteintes de pathologies chroniques, chez celles souffrant de troubles du comportement alimentaire (TCA) et chez les personnes âgées, atteintes ou pas du Covid-19.

Pendant la période de confinement, l'activité physique est réduite et l'appétit peut être diminué. Les possibilités d'approvisionnement et d'aides familiales et professionnelles en particulier à la préparation des repas peuvent également être limitées. Dans ce contexte, les fragilités physiques, psychiques ou encore socio-économiques augmentent la vulnérabilité vis-à-vis des risques de perte de poids et de fonte musculaire. La HAS cible les personnes atteintes de pathologies chroniques comme étant les plus à risque. **Pour ces personnes atteintes de cancer, d'insuffisances cardiaque, respiratoire, rénale ou hépatique ou encore de TCA de type anorexie-boulimie, il est recommandé de :**

- Continuer à manger 3 repas par jour, additionnés d'une éventuelle collation ;
- Consommer des protéines, des féculents, des fruits et des légumes et de l'eau, même sans soif ;

PAROLES D'EXPERT

- S'informer sur les possibilités d'enrichissement de l'alimentation (poudre de lait, fromage râpé, beurre, etc.) et **recourir à des Compléments Nutritionnels Oraux en cas de majoration de la perte d'appétit ;**
- **Faire de l'exercice physique, se peser une fois par semaine** et alerter son médecin en cas de perte de poids.

Chez les personnes âgées, le risque de dénutrition est augmenté en raison de la fréquence des pathologies chroniques, des modifications de la composition corporelle, des altérations bucco-dentaires et des problèmes psychosociaux. **Chez les patients âgés COVID+, la HAS recommande une alimentation hyperénergétique et hyperprotidique, basée sur :**

- **Deux portions quotidiennes de protéines animales, correspondant cha-**

cune à 100 g de viande, 100 g de poisson ou 2 œufs ;

- **Une consommation de produits laitiers 4 fois par jour ;**
- **Un enrichissement des plats et/ou la consommation de CNO, en particulier en cas d'habitudes alimentaires excluant les aliments riches en protéines ;**
- **Des textures adaptées en cas de troubles de la mastication ou de la déglutition.**

Pour conclure, la HAS invite les professionnels de santé à une vigilance accrue auprès de toutes les personnes à risque, pendant la crise sanitaire liée au Covid-19. Leur poids doit être surveillé très régulièrement et le recours à l'enrichissement des plats et à la consommation de CNO doit être envisagé en cas de perte de poids.

Référence :

Haute Autorité de santé (HAS). *Réponses rapides dans le cadre du COVID-19 - Pathologies chroniques et risques nutritionnels en ambulatoire*, 17 avril 2020. www.has-sante.fr/jcms/p_3179822/fr/pathologies-chroniques-etrisques-nutritionnels-en-ambulatoire.

