

PATIENT ÂGÉ ET DÉNUTRITION

LESCNOCONTRELADENUTRITION.FR

Compléments Nutritionnels Oraux

Avec l'âge, la perte d'appétit est courante, tout comme le manque d'envie de cuisiner, parfois pour une seule personne, ou la difficulté d'aller faire les courses. Sans en être consciente, la personne perd alors du poids et la santé, et s'expose à la dénutrition et ses complications.

1 Qu'est-ce que la dénutrition ?

La dénutrition résulte d'un apport nutritionnel inférieur aux besoins de l'organisme. Elle peut être liée à une perte d'appétit, souvent en rapport avec une maladie ou la solitude, ou un ensemble de facteurs favorisant son apparition (troubles de la mobilité, troubles bucco-dentaires, isolement social, précarité, dépression...).

La dénutrition se traduit alors par une perte de poids significative, principalement au détriment du muscle, et peut concerner aussi bien une personne initialement mince, de poids normal, qu'en situation de surpoids ou d'obésité. La personne perd alors des forces et augmente ses risques de complications ou de survenue de troubles.

2 Les sévères conséquences de la dénutrition

Les principales conséquences de la dénutrition sont :

- L'affaiblissement de l'immunité avec une augmentation du risque d'infection
- L'affaiblissement physique avec une perte de la force, des difficultés à la marche, des risques de chutes et de fractures
- Une baisse du moral et un risque de dépression
- L'aggravation des maladies chroniques et de la dépendance
- L'augmentation du risque d'hospitalisation
- L'apparition ou l'aggravation du déclin cognitif

3 Les signes d'alertes et les situations repérables et qui doivent inciter à consulter

- Un manque d'appétit et une réduction des apports alimentaires
- Une gêne au moment du repas pour mâcher ou avaler

- Des troubles digestifs persistants
- Une perte de poids et de muscle
- Un frigo souvent vide
- Une sédentarité accentuée
- La perte des dents et la maladie
- Une baisse de moral...

4 Les critères médicaux de la dénutrition

Tout adulte qui perd plus de 5 % de son poids en 1 mois, ou 10 % en 6 mois

- En cas d'indice de masse corporelle (IMC) inférieur à 18,5 chez l'adulte ou 22 chez les personnes de plus de 70 ans
- Une perte de force et de masse musculaire

Face à ces signes, il est indispensable de penser à aider les personnes âgées à mieux s'alimenter.

- L'alimentation est la clé de voûte de la lutte contre la dénutrition : 3 repas par jour, voire un goûter en plus, avec un accent sur l'apport en protéines. Faire livrer des courses au domicile d'un proche peut être une bonne idée ; privilégiez les plats faciles à préparer et à manger tels que les conserves, les soupes, le jambon, les purées, etc.
- La surveillance régulière du poids, par la pesée, est indispensable ; au-delà de 3 kg de perte de poids par rapport au poids habituel, il faut consulter.
- Si cela ne suffit pas à lutter contre la perte de poids, il est possible d'enrichir son alimentation avec des produits plus énergétiques (huiles, coulis de chocolat, caramel liquide, flocons de pommes de terre) et protéinés (fromage râpé, œufs, lait en poudre).
- Quand l'alimentation du quotidien ne suffit plus, ou dans les cas plus sévères, il est nécessaire de prescrire des compléments nutritionnels oraux (CNO). En général deux CNO par jour suffisent pour atteindre les quantités nécessaires en protéines et calories.



Comme l'indique l'étude ENNIGME, les compléments nutritionnels oraux (CNO) peuvent aider également au maintien à domicile et éviter les hospitalisations et complications lors d'interventions ou de traitements. Les CNO aident à maintenir son poids ou à en reprendre, et ils améliorent l'appétit, les performances physiques et la qualité de vie en général. La durée de la prise en charge dépend de l'évolution de la dénutrition !

→ La prescription des CNO

Les CNO sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales (Dadfms) et leur prescription entre dans la catégorie des produits de nutrition clinique. Ils sont spécialement formulés pour répondre aux besoins des patients atteints de dénutrition et font l'objet d'une réglementation spécifique.

Concrètement, après avoir dépisté un état de dénutrition nécessitant l'introduction de CNO dans l'alimentation, **le médecin** fait une première prescription de CNO pour 1 mois maximum. L'objectif du traitement nutritionnel, chez une personne âgée dénutrie, est d'apporter par jour, en plus des repas, au moins 400 kcal et/ou 30 g de protéines. Cela correspond le plus souvent à 2 unités de CNO par jour.

→ Délivrance : Par qui ?

Le patient doit ensuite se rendre **en pharmacie** pour obtenir une première délivrance de CNO pour les 10 premiers jours de traitement.

Après ces 10 premiers jours, le patient retourne à la pharmacie afin que **le pharmacien** adapte, si nécessaire, les choix de CNO, (changement de textures, de parfum, etc.) dans la limite des apports prévus par la prescription, pour les jours restants.

Au terme de la première phase d'un mois, le patient doit se rendre de nouveau **chez le médecin** pour faire un premier bilan. Si le traitement est prolongé par le médecin, les prescriptions ultérieures peuvent être de 3 mois maximum.

Conseils d'utilisation

En ce qui concerne le goût et les textures des CNO, la variété d'arômes, de formes et de conditionnements sont aujourd'hui tellement larges que chacun peut trouver le CNO adapté à son goût. Il ne faut pas hésiter à demander au pharmacien d'autres textures si l'une ne convient pas, si l'on préfère des CNO à prendre froid ou chaud, salés ou sucrés, etc.

Il existe aussi des produits adaptés à certaines maladies : dans le cas d'une intolérance alimentaire, pour les personnes diabétiques ou dialysées par exemple.

On trouve également des CNO plus concentrés, parfaitement appropriés aux patients qui ne peuvent ingérer que de petites quantités, ce qui est très fréquent chez les personnes âgées.

→ Attention ! Les CNO ne sont pas des substituts de repas. Ils doivent être pris en plus des repas habituels (2h avant ou 2 h après) afin que l'appétit soit présent aux heures des repas.

