

# La dénutrition

INFORMATION ET CONSEIL AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Diététique  
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Ce dépliant a pour but de vous fournir des informations et des conseils pour lutter contre la dénutrition.**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

## QU'EST-CE QUE LA DÉNUTRITION ?

« La dénutrition résulte d'un déséquilibre entre les apports et les besoins protéino-énergétiques de l'organisme. Ce déséquilibre entraîne des pertes tissulaires involontaires ayant des conséquences fonctionnelles délétères. » HAS <sup>1</sup>.

Cela signifie que ce que l'on mange ne suffit pas au bon fonctionnement de notre corps. De ce fait, il va aller puiser l'énergie dans nos réserves : en premier lieu les muscles. Les réserves s'épuisent progressivement et s'accompagnent généralement d'une perte de poids involontaire. C'est ce que nous appelons la dénutrition.



## POURQUOI SUIS-JE DÉNUTRI-E ?

Les 2 principales causes, souvent liées, sont :

- **Une diminution des apports alimentaires** induite par un manque d'appétit, des difficultés à avaler et/ou à mâcher, des nausées, une constipation, des douleurs, une perte du goût et/ou de l'odorat, l'isolement, la dépression, etc.
- **Une augmentation des besoins de l'organisme** due à certaines maladies (par exemple un cancer), aux infections, à la cicatrisation des plaies, aux suites d'une chirurgie importante, à certains traitements (dialyse) ou lors de pertes augmentées (malabsorption, diarrhées, vomissements, etc.).

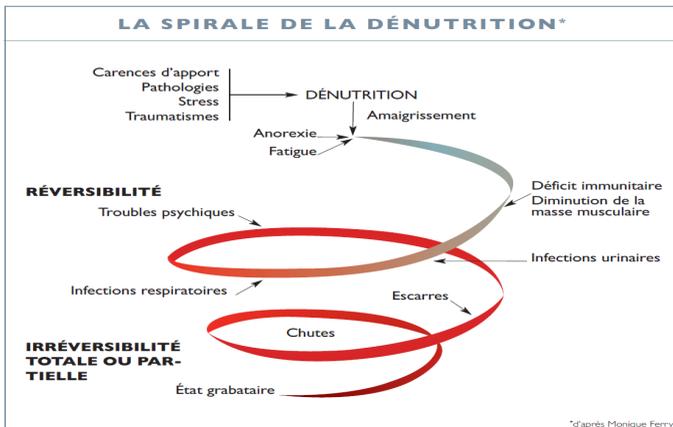
---

<sup>1</sup> Haute Autorité de Santé – Evaluation diagnostique de la dénutrition protéino-énergétique des adultes hospitalisés (septembre 2003)

## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE LA DÉNUTRITION ?

- Perte de masse musculaire et fatigue physique,
- Diminution de la qualité de vie et de l'autonomie,
- Aggravation du risque d'infections et de complications d'une maladie,
- Augmentation du temps de cicatrisation et de récupération après une intervention chirurgicale,
- Réduction de la tolérance et de l'efficacité des traitements,
- Prolongation de la durée d'hospitalisation et augmentation du risque d'une nouvelle hospitalisation.

Une prise en charge précoce de la dénutrition permet de limiter, voire d'éviter ces conséquences négatives.



## JE SUIS DÉNUTRI-E : COMMENT PUIS-JE ME TRAITER ?

- ➔ En fractionnant mon alimentation.
- ➔ En enrichissant mon alimentation.
- ➔ En consommant des boissons riches en énergie et en protéines appelées suppléments nutritifs oraux.
- ➔ Si les mesures précédentes sont insuffisantes, il est possible d'avoir recours à une alimentation par sonde.
- ➔ Il existe également une possibilité de nutrition par voie veineuse.

L'activité physique (marche, vélo d'appartement, physiothérapie, etc.) joue un rôle important dans le traitement de la dénutrition. Cela permet une meilleure récupération musculaire.

## Secteur médico-thérapeutique

### Service diététique

#### Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 94 39

#### Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 94 39

#### Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

#### Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 603 94 39

#### Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 603 94 39

Si vous recherchez des informations sur internet, veillez à ce que le site consulté comporte le logo « HONcode » qui garantit des sources médicales fiables.

