

1. Définition

Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), la définition de la dénutrition est :

« Un état d'un organisme en **déséquilibre nutritionnel**, caractérisé par un bilan énergétique et/ou protéique négatif. »

Cette définition met l'accent sur :

- Un **déséquilibre nutritionnel** (plutôt qu'un simple manque)
- Une **insuffisance des apports énergétiques et/ou protéiques**
- et le fait que cet état altère le fonctionnement de l'organisme.

La **dénutrition** est un état où l'organisme **manque d'énergie ou de nutriments essentiels** (protéines, vitamines, minéraux), ce qui entraîne une **perte de masse musculaire**, une baisse des défenses immunitaires et un affaiblissement général.

Elle peut survenir :

- Par **apports insuffisants**
- Par **besoins augmentés** (maladie, chirurgie, infection...)
- Par **mauvaise absorption** des nutriments
- Ou un mélange des trois.

2. Conséquences de la dénutrition

◆ Conséquences physiques

- Perte de muscle (sarcopénie)
- Fatigue intense
- Perte de poids involontaire
- Faiblesse, difficultés à marcher, chuter plus facilement
- Retard de cicatrisation
- Risque de chutes et de fractures
- Diminution de l'autonomie

◆ Conséquences immunitaires

- Plus d'infections
- Récupération plus lente
- Risque accru d'hospitalisation

◆ Conséquences métaboliques

- Diminution du métabolisme
- Carences en vitamines et minéraux

◆ Conséquences psychologiques

- Apathie, irritabilité
- Perte d'intérêt pour l'alimentation
- Dépression possible

3. Signaux d'alerte

Signaux cliniques

- **Perte de poids involontaire :**
 - $\geq 5\%$ en 1 mois
 - $\geq 10\%$ en 6 mois
- Vêtements ou bagues devenus trop larges
- Diminution de la force musculaire (difficulté à se lever d'une chaise)
- Fatigue anormale
- Diminution de l'appétit ou **perte d'envie de manger**
- Troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhées)

Signaux alimentaires

- Aucune vraie faim
- Portions très petites
- Oubli régulier des repas
- Difficulté à mastiquer ou avaler
- Refus de certains aliments riches en protéines

Signaux de comportement

- Isolement
- Perte d'intérêt pour la cuisine
- Changement d'humeur
- Abandon des courses ou repas préparés

4. Quand s'inquiéter ?

La dénutrition doit être envisagée si une personne :

- Mange **moins de la moitié de ses besoins** pendant **plus de 3 jours**,
- Perd du poids sans le vouloir,
- Paraît affaibli ou se fatigue vite,
- Après une maladie, une chirurgie, ou chez les personnes âgées.