



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide

COMPRENDRE & FAIRE FACE
LA DÉNUTRITION



PREMIERS CONSEILS

1

Améliorer la santé et l'hygiène bucco-dentaire est un prérequis pour se nourrir correctement. Il existe en effet un lien étroit entre les problèmes dentaires et l'apparition d'une dénutrition.

2

Peser les personnes régulièrement pour vérifier qu'il n'y a pas eu une perte de poids de plus de 5% en 1 mois ou 10% en 6 mois.

3

Vérifier la disponibilité et l'état des denrées dans les placards et le réfrigérateur. Jeter les produits périmés et veiller à un approvisionnement régulier.

4

Éviter les produits préparés ou le portage de repas. Si c'est possible, s'entourer d'une auxiliaire de vie qui aidera pour les courses et la cuisine.

5

Réévaluer les régimes restrictifs qui, tant en préventif qu'en curatif, sont parfois prescrits. Leur efficacité n'est pas toujours démontrée et ils peuvent favoriser la dénutrition.

EN QUELQUES MOTS

La dénutrition est une maladie liée au manque d'apports nutritionnels qui fragilise la personne, notamment âgée, du fait de fontes musculaires, d'une plus faible immunité et d'une perte d'autonomie. Les troubles cognitifs liés à la maladie d'Alzheimer sont souvent à l'origine de cet état pathologique.

Pour les personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, le risque de dénutrition commence le jour où apparaissent les premières difficultés à planifier les courses ou à préparer le repas. Il prend une dimension croissante au fur et à mesure que l'on s'approche de la fin de vie, avec l'aggravation des troubles de la communication et du comportement. C'est donc une préoccupation permanente pour l'aidant qui découvre progressivement l'importance de la gestion de l'acte alimentaire.

Le message essentiel est que la personne malade doit être accompagnée. Il ne suffit pas de faire les courses à sa place, il faut également s'assurer qu'elle mange. C'est tout le problème du portage des repas. Lorsque les plateaux sont livrés dans la matinée et le vendredi pour tout le week-end, les personnes malades oublient souvent leur existence.

Enfin, il est bon de rappeler que le repas reste un moment privilégié de relation à la personne malade. Il permet de bavarder avec elle ou de développer une communication par le toucher et le ton de la voix. Il aide à conserver le plus longtemps possible certains repères : horaires réguliers des repas, utilisation des couverts pour manger, etc.

« IL REFUSE DE S'ALIMENTER ET ÇA M'INQUIÈTE »

Il convient de s'interroger sur la présence de douleurs dentaires ou provoquées par des appareils inadaptés, ainsi que sur d'éventuelles pathologies digestives. Un contrôle par le dentiste et une bonne hygiène buccale sont indispensables pour préserver le plus longtemps possible le plaisir des repas.

NOS CONSEILS:

Il est conseillé en fin de repas de nettoyer la bouche et de pratiquer, si possible, un soin de bouche. Votre médecin peut vous orienter vers des soins spécifiques ou une alimentation plus adaptée.

« COMMENT ÉVITER LES FAUSSES ROUTES ? »

Elles peuvent se reconnaître par une toux en avalant, une augmentation de la salive, des déglutitions fréquentes même pour des petits volumes ou encore une accumulation d'aliments dans les joues.

NOS CONSEILS:

Il est important de laisser la personne prendre son temps. Il faut veiller à ce qu'elle n'accumule pas trop de nourriture en bouche. Pour les liquides, elle peut s'aider d'une paille. S'ils passent mal, on peut aussi recourir à une poudre épaississante ou utiliser un sorbet ou un yaourt qui apportent une hydratation parfumée. Mixer les aliments réduit aussi les risques.

« IL NE RESTE PAS EN PLACE À L'HEURE DES REPAS »

Du fait de leurs troubles, les personnes malades font parfois abstraction des conventions sociales associées aux repas. Certaines oublient l'existence d'horaires pour manger. D'autres, prises dans une activité régulière de déambulation, seront incapables de rester assises à table.

NOS CONSEILS:

Il est possible de tester différents horaires de repas car chacun a ses préférences. On peut aussi prévoir des aliments faciles à manger debout avec les doigts. Il est préférable de couper la radio, la TV.

« IL MANQUE D'APPÉTIT, COMMENT LE STIMULER ? »

Du fait de ses troubles cognitifs, la personne malade peut se désintéresser de l'acte alimentaire. Le premier réflexe est d'abord de vérifier auprès du médecin l'absence d'autres problèmes de santé.

NOS CONSEILS:

Une activité physique comme la marche est un facteur important pour ouvrir l'appétit. Varier l'alimentation, relever le plat avec des épices, l'enrichir avec de la crème, des œufs ou du fromage ouvrent les papilles gustatives. Enfin, tenir compte des goûts de la personne malade, faire le marché et cuisiner avec elle peuvent contribuer à la rassurer.

Créée en 1985, France Alzheimer et maladies apparentées est la seule association nationale de familles reconnue d'utilité publique sur la maladie. Elle peut compter sur l'expertise et la force de plus de 100 associations départementales engagées au plus près des familles.

NOS MISSIONS :

- Accompagner et soutenir les familles concernées.
- Sensibiliser l'opinion et impliquer les pouvoirs publics.
- Contribuer au progrès de la recherche.
- Former les professionnels de santé.

Service Communication France Alzheimer - 2021

Imprimé avec le soutien de :



Allo France Alzheimer :



Union nationale des associations
France Alzheimer et maladies apparentées
11 rue Tronchet - 75008 Paris
www.francealzheimer.org

