

**Zeitschrift:** Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz

**Band:** - (2019)

**Heft:** 5

**Artikel:** Dénutrition - comment y remédier?

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928261>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Dénutrition – comment y remédier?

Le but des mesures en matière d'alimentation chez les personnes âgées et très âgées est de leur apporter une quantité suffisante d'énergie, de protéines, de micronutriments et de liquides. Le spectre des mesures possibles est large.

Dans le cas des clients dénutris ou présentant un risque élevé de dénutrition, les efforts se concentrent sur **l'augmentation de l'apport en protéines et/ou en énergie.**

## Les recommandations suivantes sont établies

- au moins 1 g de protéine/kg de poids corporel par jour pour les personnes gériatriques et les patients hospitalisés.
- 1,2 à 1,5 g de protéines/kg de poids corporel par jour pour les patients gériatriques et médicaux atteints d'une maladie aiguë ou chronique.
- Utilisation d'un complément alimentaire riche en protéines et en énergie: au moins 30 g de protéines et 400 kcal par jour en plus, pendant au moins 1 mois.

## Mesures possibles pour prévenir la dénutrition<sup>3</sup>

### Correction des problèmes oro-pharyngés

Traitement adéquat des maladies aiguës et chroniques, soins dentaires, entraînement de la déglutition

### Aide pour la prise des repas

Organiser une aide pour l'achat et la préparation des aliments, envisager un service de repas à domicile ou une table de midi

### Modification des repas et des aliments

Veiller à une alimentation riche en protéines. Tenir compte des préférences personnelles, collations supplémentaires, en-cas, modification de la texture et de la consistance des plats

### Enrichir les aliments et les repas

Avec des aliments riches tels que la crème, le beurre, l'huile ou des concentrés alimentaires comme la maltodextrine ou la poudre de protéine

### Utiliser des suppléments nutritionnels médicaux

Demandez au numéro 0848 000 303 ou à l'adresse [info@medical-nutrition.ch](mailto:info@medical-nutrition.ch) des échantillons de suppléments nutritifs riches en protéines Resource®



<sup>3</sup> Extrait de Imoberdorf R et al. Mangelernährung im Alter. Schweiz Med Forum 2014; 14 (49): 932-936





## CONSEILS POUR UN APPORT ÉNERGÉTIQUE ADAPTÉ AUX BESOINS ET EN CAS D'UN APPORT INSUFFISANT

Prévention	Traitement
<b>Conserver une structure des repas régulière</b> trois repas principaux + collations	Privilégier les aliments et les boissons caloriques, par ex. fromage (fromage gras, fromage à la crème), fruits secs, fruits à coque, desserts, séré, yaourt au lait entier, jus de fruits, boissons lactées
<b>Composition équilibrée des repas principaux</b> Accompagnement de féculents (céréales, pommes de terre), portion de protéines et légumes/salade	<b>Enrichissement avec des calories sous forme de graisses et/ou de (types) de sucre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Soupes et repas: huile d'olive, huile de colza, crème, beurre</li> <li>Boissons: miel, sucre ou maltodextrine (poudre d'hydrates de carbone d'amidon de maïs de saveur neutre pour enrichissement, en vente en droguerie et en pharmacie)</li> </ul>
Respecter les rituels tels que la pause-café avec goûter (petit pain, fruit, yaourt, etc.)	<b>Aliments liquides riches en protéines</b> en tant que collation et/ou substitut de repas*

\* Informations sur les indications médicales, la garantie de prise en charge et l'organisation: voir SSNC Homecare.

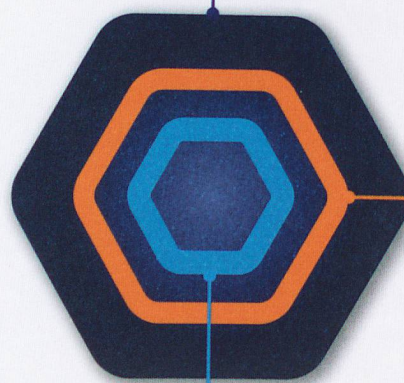
Les suppléments nutritionnels oraux riches en protéines peuvent être utilisés comme collation ou repas principal et peuvent également être utiles pour les clients souffrant de problèmes de déglutition.

### LES PROTÉINES NE SONT PAS TOUTES PAREILLES – C'EST LA QUALITÉ QUI COMPTE

La qualité de la protéine dépend principalement de la composition des acides aminés de la source de protéines. En principe, les protéines d'origine animale sont de meilleure qualité en ce qui concerne la composition d'acides aminés (exception: collagène). La protéine de lait (caséine et notamment la protéine de lactosérum) présente par nature une teneur élevée en leucine.

- L'apport de protéines de haute qualité après un effort physique est particulièrement efficace pour la synthèse musculaire, la force musculaire et la fonction musculaire.
- La perte de masse musculaire et de force liée à l'immobilité/l'alitement peut être en partie évitée ou réduite moyennant un apport suffisant en protéines de haute qualité.

L'apport en acides aminés essentiels (EAA) est déterminant de la synthèse protéique.



Les acides aminés à chaîne ramifiée (BCAA) – isoleucine, leucine et valine – sont particulièrement importants car ils représentent 35 % à 40 % des EAA.

La leucine a le plus grand effet sur les synthèses protéique et par conséquent musculaire.

EAA = Essential Amino Acids/BCAA = Branched Chain Amino Acids (Leucin, Isoleucin, Valin)