


## *Le rôle du diététicien*

*Conseils et suivi  
pour une alimentation « aidante »*



**Virginie DUBOIS**  
Diététicienne-nutritionniste  
(Paris)



# **Observations et Rôles du diététicien**

# Interrogations et remarques de patients :

- « il (elle) ne veut pas manger, il (elle) va mourir de faim »
- « mon mari refuse les plats que je lui prépare »
- « Il se relève la nuit pour manger ».
- « il ne mange pas de fruits et légumes or c'est bon pour la santé »



# Difficultés alimentaires rencontrées

- Perte de poids / prise de poids (TCA)
- Dénutrition
- Troubles digestifs : nausées, vomissements, diarrhées, constipation
- Perte du goût et de l'odorat
- Dysphagies

# Rôles du diététicien

- Corriger les troubles nutritionnels induits par la maladie
- Prendre en compte les séquelles digestives
  - Prévenir la dénutrition
  - Répondre à la demande des patients
- Accompagner le patient vers le rétablissement d'un statut nutritionnel adapté
  - Eduquer le patient et son entourage



**En pratique :**

**Intervention du  
diététicien dans la prise  
en charge à domicile**

# Décision d'une prise en charge diététique (1)

Facteur important : **POIDS** du patient

**Calcul de l'IMC :  $P / T^2$**

(poids en kg, taille en m)

IMC idéal compris entre 20 et 25 kg/m<sup>2</sup>.

Tout IMC < 18 : risque élevé de dénutrition.

Mais un IMC > 20 peut cacher un état de dénutrition.

**=> Compléter en observant le poids avant maladie**

# Décision d'une prise en charge diététique (2)

Evaluation de la dénutrition :

$$\frac{\text{Poids avant maladie} - \text{poids actuel}}{\text{Poids avant maladie}} \times 100$$

Perte de poids > 10 % en 6 mois  
= prise en charge nutritionnelle urgente

Autres outils de diagnostic :

- Indice de Detsky
- Autoévaluation nutritionnelle globale subjective (*Scored PG-SGA*)
- MNA (*Mini Nutritional Assessment*) validé pour les personnes > 65 ans



# Principes de la prise en charge nutritionnelle (1)

Alimentation hypercalorique => 35 à 45 kcal/kg/jour

Alimentation hyperprotidique => 1,2 à 1,5 g/kg/jour

# Principes de la prise en charge nutritionnelle (2)

En pratique :

### **3. Utiliser des aliments plus énergétiques** (à adapter)

**Yaourt nature** → yaourt au lait entier, fromage blanc à 40% de matières grasses, crème dessert

**Pain baguette** → pain viennois, brioche...

**2. Fractionner les repas** : passer de 3 à 5 – 6 repas par jour afin d'assurer une prise énergétique maximale en évitant des repas trop copieux.

**3. ENRICHIR** : Augmenter l'apport énergétique d'une préparation en limitant l'augmentation du volume.

Utiliser : fromage, jambon, lait en poudre, confiture, crème fraîche...

# Principes de la prise en charge nutritionnelle (3)

ENRICHIR : exemple de la purée de pommes de terre

Purée classique	Energie	Protéines
- 200 g de pommes de terre	140 kcal	4 g
- 30 ml de lait	15 kcal	1 g
- 5 g de beurre	37 kcal	0 g
<b>TOTAL</b>	<b>192 kcal</b>	<b>5 g</b>

# Principes de la prise en charge nutritionnelle (4)

ENRICHIR : exemple de la purée de pommes de terre

Purée classique	Energie	Protéines
- 200 g de pommes de terre	140 kcal	4 g
- 30 ml de lait	15 kcal	1 g
- 5 g de beurre	37 kcal	0 g
+ 10 g de gruyère râpé	40 kcal	3 g
+ 10 g lait en poudre	49 kcal	3,5 g
+ 1 jaune d'oeuf	40 kcal	3 g
+ 5 g poudre de protéines	20 kcal	4 g
<b>TOTAL</b>	<b>341 kcal</b>	<b>18,5 g</b>

# Complémentation orale (1)

Prescription intéressante et fréquente lorsque les ingesta spontanés sont inférieurs aux besoins énergétiques (malgré les efforts d'enrichissement).

Ingesta = **75 %** des besoins => **1 complément oral**

Ingesta = **50 à 75 %** des besoins => **2 compléments oraux**

Ingesta < 50 % => Réévaluation du projet thérapeutique?

# Complémentation orale (2)

Intérêts des produits de complémentation orale :

Ex : **Renutryl 500®** : 375 ml apportent 500 kcal dont :

**Protéines** : 32 g

**Lipides** : 11 g

**Glucides** : 70 g

Ex : **Lait enrichi** : 200 ml apportent 260 kcal dont :

**Protides** : 20 g

**Lipides** : 7 g

**Glucides** : 29,4 g

The slide features a light green background on the left side with a white rounded rectangle. A thick dark blue horizontal bar is positioned above the main text.

# **Conseils nutritionnels adaptés**

# Conseils nutritionnels adaptés (1)

## Diarrhées

(à adapter)



- boire beaucoup – 2 L d'eau/jour
- **alimentation pauvre en fibres** à base de riz, pâtes, pommes vapeur, carottes, pomme râpée, coing...
- **éviter les fruits et légumes crus**, les céréales, le pain complet, le lait
- **éviter les aliments irritants** (alcool, café et thé forts, épices, fritures, sauces, chocolat...)



Fausse diarrhée



# Conseils nutritionnels adaptés (2)

## Constipation



- boire au moins 2 L d'eau/jour
- privilégier les aliments riches en fibres :
  - fruits, légumes, compotes de pruneaux
  - Céréales complètes (pain complet, riz complet, son de blé)
- faire de l'exercice, dans la mesure du possible, régulièrement



Transit ralenti / risque occlusif

# Conseils nutritionnels adaptés (1)

## Nausées et vomissements

- faire plusieurs petits repas dans la journée
- privilégier les aliments froids / tièdes
- éviter les aliments difficiles à digérer (frits, gras, épicés)
- manger léger avant et après le traitement

# Conseils nutritionnels adaptés (3)

## Sécheresse de la bouche

- privilégier les aliments moelleux, mixés
- rajouter de la sauce, de la crème fraîche, de la mayonnaise, du beurre dans les préparations
- éviter les aliments acides, épicés
- boire beaucoup
- supprimer ou réduire le tabac et l'alcool (à proximité du traitement)

# Conseils nutritionnels adaptés (4)

## Autres

**Dysphagies** => Adaptation de la texture :  
Texture liquide, semi-liquide, mixée, moulinée, hachée

**Mucites** => Eviter les aliments trop acides, trop épicés,  
trop sucrés, l'alcool;  
Favoriser les aliments tièdes...



# Conclusions

**S'interroger et agir sur l'alimentation, c'est :**

- **prévenir la dénutrition et ses complications**
- **limiter les risques d'arrêts des traitements**
- **limiter les risques de récurrence pour certains cancers**
- **améliorer la qualité de vie !**



**Merci de votre attention**