SFNEP

Société Francophone
Nutrition Clinique et Métabolisme

Nourrir l'Homme malade

POIDS

Une application gratuite qui aide à reprendre du poids en cas de dénutrition

Dossier de presse

SOMMAIRE

1. La dénutrition : un problème de santé publique en France p.3

2. Pourquoi peut-on perdre du poids sans le vouloir ? p.4

3. Conséquences de la perte de poids involontaire p.5

4. Comment reprendre du poids ? p.6

5. L'application Poids+ : une aide gratuite à la reprise de poids p.7

1. LA DÉNUTRITION : UN PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE EN FRANCE

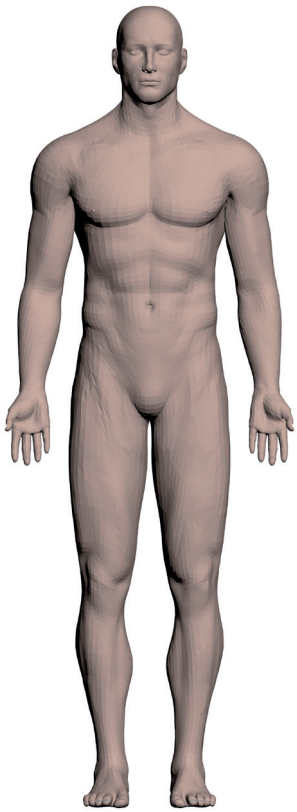
Une perte de poids, lorsqu'elle est trop rapide ou trop importante, peut être dangereuse pour la santé.

Qu'elle survienne chez une personne malade ou âgée, elle entraîne d'abord une **perte de muscle**, avant de toucher la masse graisseuse. Ce phénomène anormal, peut entraîner un état de **dénutrition**.

Il est difficile de penser que la France est concernée par la dénutrition, et pourtant, elle existe à domicile, dans les EHPAD, et dans les hôpitaux. Elle n'épargne personne : **que ce soit à domicile, en EHPAD ou à l'hôpital, elle touche 2 millions de personnes en France, enfants, adolescents, adultes.**

Certaines pathologies présentent plus de risques de dénutrition que d'autres. C'est le cas par exemple de **la maladie cancéreuse**. La dénutrition est un problème majeur pour les personnes atteintes de cancer et accompagne souvent l'évolution de la maladie. Parce qu'il n'y a pas un cancer mais des cancers, les risques de dénutrition associés sont variables.

En effet, selon plusieurs études, **30 % à 50 % des patients atteints de cancer ont subi une perte de poids** et sont potentiellement dénutris avant même le début du traitement. Jusqu'à 80 % des personnes atteintes des formes de cancers les plus avancées et de certains cancers (comme les cancers ORL) peuvent être dénutries.



2. POURQUOI PEUT-ON PERDRE DU POIDS SANS LE VOULOIR ?

Plusieurs causes peuvent se combiner et être responsables d'une perte de poids involontaire :

- **une diminution des apports alimentaires :** perte d'appétit, dépression, modification du goût des aliments, difficultés à mâcher les aliments, difficultés à avaler, vomissements, douleurs, changements dans les habitudes de vie, etc. ;

- **une augmentation des besoins alimentaires** en cas de maladies chroniques ou aigüe ;

- **une diminution de la capacité du système digestif à absorber les aliments.**

3. CONSÉQUENCES DE LA PERTE DE POIDS INVOLONTAIRE

Lorsque l'on est malade, fragile ou âgé, le fait de **perdre du poids peut avoir de lourdes conséquences**. Cela rend vulnérable face aux infections, ralentit la cicatrisation, rend les traitements moins efficaces, augmente la durée d'hospitalisation et son coût, augmente le risque de chute et de fractures, limite la qualité de vie, etc.

Dans le cas du cancer, de nombreuses études ont montré qu'une perte de poids supérieure à 15 % altérait le pronostic vital de la personne malade, indépendamment du type de cancer.
Les personnes atteintes d'un cancer sont 5 % à 25 % à décéder des conséquences de la dénutrition.

La dénutrition multiplie par 4 le risque de développer une **infection nosocomiale**.

Elle a pour conséquence d'augmenter le risque de **complications mineures et majeures postopératoires** ainsi qu'après un traitement de chimiothérapie et de radiothérapie.

4. COMMENT REPRENDRE DU POIDS ?

La dénutrition n'est pourtant pas une fatalité ; elle ne doit pas être considérée comme inévitable.
Il est possible de limiter ou d'éviter les conséquences nombreuses et graves d'une perte de poids non souhaitée.

Des **professionnels de santé** (diététicien(ne)s, médecins nutritionnistes, généralistes, gastroentérologues, oncologues, gériatres, pédiatres, infirmièr(es) et réanimateurs) ont pour mission de proposer aux patients qui le nécessitent, une **prise en charge diététique et nutritionnelle**.

Cette prise en charge peut prendre plusieurs formes, selon la personne et sa situation.

Le premier des soins nutritionnels consiste à **augmenter les apports en énergie et en protéines de l'alimentation**.
Il s'agit de l'enrichissement de l'alimentation.

L'enrichissement se fait par l'ajout, dans les plats et tout au long de la journée, d'aliments simples et, si possible, agréables et appétant tels que :

5. L'APPLICATION POIDS+ : UNE AIDE SIMPLE D'UTILISATION ET INTUITVE À LA REPRISE DE POIDS

L'enrichissement de l'alimentation n'est pas compliqué à mettre en oeuvre. Pourtant les professionnels de santé rapportent que de nombreux patients, une fois de retour à domicile, oublient d'appliquer les conseils de leur médecin et de leur diététicienne.

L'application Poids+ vient palier cette difficulté en rappelant à la personne dénutrie ou aux proches qui s'occupent d'elle, d'**enrichir ses repas**.

COMMENT ?

Poids + propose une liste d'aliments du quotidien.

Chaque aliment est associé à un nombre de soleils et d'étoiles :

= protéines **= énergie**

En sélectionnant des aliments, l'utilisateur doit atteindre **chaque jour un objectif d'enrichissement de :**

8 = 30 g **8 = 400 kcal**

Accès direct

L'application est très **simple d'utilisation et intuitive**.

Elle propose des **rappels quotidiens d'enrichissement** ainsi que des rappels réguliers de pesée, grâce aux notifications.
De plus, les utilisateurs qui le souhaitent peuvent décider d'envoyer par e-mail leurs données d'enrichissements et de poids à leur médecin ou leur diététicien.

Télécharger l'application : Télécharger dans l'App Store | DISPONIBLE SUR Google Play

Poids+ est une application réalisée par la SFNEP, mise gratuitement à la disposition des patients et de leur entourage.

SFNEP
Société Francophone
Nutrition Clinique et Métabolisme
Nourrir l'Homme malade

Contact

SFNEP *(Société Francophone de Nutrition Clinique et Métabolisme)*

Société savante à but non-lucratif, la SFNEP regroupe des médecins, pharmaciens et diététiciennes experts en nutrition clinique. Son objectif principal est d'améliorer la prise en charge nutritionnelle des patients dénutris et à risque de dénutrition.

Elle développe depuis de nombreuses années des outils et référentiels destinés aux professionnels de santé et aux patients.

Pour en savoir plus :

www.sfnep.org - www.nutritionclinique.fr

Vous souhaitez être mis en relation avec un expert pour approfondir le sujet ?

N'hésitez pas à nous contacter !

Société K'Noë
15 rue Carnot
94270 Le Kremlin-Bicêtre
Tel. : 01 56 20 28 28
Fax : 01 56 20 28 29
E-mail : ajouval@k-noe.fr

Conception - Réalisation : K'Noë 01 56 20 28 28