

COVID 19, 3 conseils pour éviter la dénutrition

Les malades atteints de Covid-19 courent un risque de dénutrition. A cause de la maladie elle-même et des contraintes liées à l'hospitalisation. Le Collectif de Lutte contre la dénutrition propose trois recommandations nutritionnelles pour éviter la dénutrition.

La dénutrition est un état pathologique se caractérisant par un déséquilibre de la balance énergétique. C'est-à-dire une insuffisance des apports au regard de nos besoins nutritionnels. Les patients atteints de dénutrition souffrent d'une déficience immunitaire aiguë qui peut conduire à de nouvelles infections, à d'autres complications.

Actuellement, les malades atteints de COVID-19 et hospitalisés courent un risque élevé de dénutrition.

À titre d'exemple, en sortie d'une hospitalisation de plusieurs semaines avec passage en réanimation, un patient peut perdre jusqu'à une quinzaine de kilogrammes. La perte de masse musculaire est majeure.

Le Collectif de lutte contre la dénutrition (<https://www.luttecontreladenutrition.fr/>) apporte des éclairages utiles aux soignants et à tous les citoyens afin de les aider à éviter la dénutrition liée au Covid-19.

Le Collectif recommande d'adapter l'alimentation à trois stades :

PREVENTIVEMENT : GARDER UN POIDS STABLE

Préventivement, les publics à risques doivent adopter **une alimentation suffisamment riche et équilibrée***.

Selon le professeur Éric Fontaine, nutritionniste au CHU de Grenoble et président du Collectif de lutte contre la dénutrition : **« Notre corps est plus apte à absorber l'infection s'il est bien nourri. Ce n'est donc pas le moment de faire un régime ni de se restreindre. L'objectif est de garder un poids stable. »**

AU STADE ACTIF : LIMITER LA PERTE DE POIDS

Au stade actif de la maladie, les malades doivent bénéficier d'une alimentation hyperénergétique et hyperprotéinée, par **enrichissement des repas*** et administration de **compléments nutritionnels oraux***.

La professeure Agathe Raynaud-Simon, cheffe du département de gériatrie à l'hôpital Bichat et co-fondatrice du Collectif de lutte contre la dénutrition explique : *« Les troubles respiratoires et l'oxygénothérapie rendent difficile la prise des repas. L'anorexie liée à l'infection est majeure. Les apports protéiques sont effondrés. À la phase très aiguë de l'infection, il est difficile d'intervenir efficacement sur l'alimentation. L'objectif est de limiter la perte de poids ».*

CONVALESCENCE : REPENDRE DE LA FONCTION MUSCULAIRE

En convalescence, tous les patients sortants d'hospitalisation des suites d'un Covid-19 devraient bénéficier d'un suivi nutritionnel auprès d'un diététicien ou d'une diététicienne.

La professeure Agathe Raynaud-Simon explique : **« La prise en charge nutritionnelle est indispensable dès les premiers signes d'amélioration, pour accompagner la convalescence. Au mieux, cette prise en charge nutritionnelle riche en protéines et en énergie est réalisée par une diététicienne (par téléphone en période de confinement), associée à une prescription médicale de compléments nutritionnels oraux, pendant qu'on encourage le malade convalescent à reprendre les actes de la vie courante et une activité physique adaptée aux capacités de chacun. L'objectif est de reprendre de la fonction musculaire.»**

*** Une alimentation riche et équilibrée** : il s'agit d'une alimentation qui apporte un maximum d'énergie et de nutriments essentiels :

Pensez à s'hydrater tout au long de la journée !

Des bonnes graisses à chaque repas : Pour l'énergie et les acides gras mono et polyinsaturés protecteurs pour la santé. Au choix :

- huiles végétales 1^{ère} pression à froid riches en acides gras essentiels de la famille des oméga 3 (huile de colza, de noix)
- poissons gras comme maquereau, sardine, hareng ;
- oléagineux : noix, amandes, noisettes, graines de tournesol, graines de courge, de sésame... une poignée en collation, broyés légèrement et parsemées sur les crudités, sur un crumble, une compote...

Des protéines animales variées 1 à 2 fois par jour : pour préserver ou restaurer la masse musculaire.

- Au choix, viande rouge (1 à 2 fois par semaine), volaille, poisson, œuf

Des produits laitiers, selon les goûts, 1 à 2 fois par jour : pour les protéines, le calcium, le plaisir !

- Fromage selon les goûts : ceux à pâte dure sont les plus riches en calcium et en énergie : emmental, beaufort, gruyère
- Yaourt, fromage, blanc, petit suisse, au lait entier, nature et sucré maison (sucre de canne, miel d'acacia, confiture, coulis de fruits, fruits frais)

Des légumes et des fruits, à chaque repas, en collation : faible source d'énergie mais source très importante de vitamines, minéraux et antioxydants indispensables pour être en bonne santé.

- Tous les légumes et tous les fruits, frais, de saison, local, mais aussi surgelés ou en conserve, préparés maison pour éviter les excès de sel, mauvaises graisses, additifs...

Des glucides à faible index glycémique : pour apporter du carburant sans fatiguer l'organisme :

- céréales complètes (blé ½ complet ou complet pour le pain, la farine, les pâtes... ; riz ½ complet ou complet)
- mais aussi toutes les légumineuses (lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots secs...), et encore le quinoa, le sarrasin, les châtaignes, la patate douce.

ÉTAPE I ENRICHIR L'ALIMENTATION

Avec quoi ?

CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE

une cuillère à soupe = 25 g = 80 kcal



BEURRE/HUILE

une noisette ou cuillère à soupe = 10 g = 75 à 90 kcal



JAMBON HACHÉ

(ou viande hachée, chair à saucisse) :

• 20 g = 4 g de protéines et 56 kcal



FROMAGE

- Fromage râpé :
20 g = 5 g de protéines et 80 kcal
- Fromage fondu (crème de gruyère) :
une portion de 30 g = 4 g de protéines



POUDRE DE PROTÉINES

(en pharmacie)



LAIT

- Poudre de lait entier ou lait concentré entier :
1 cuillère à soupe = 10 g = 3 g de protéines et 50 kcal
- Lait entier : 20 cl = 125 kcal et 7 g de protéines



ŒUF

- 1 jaune d'œuf = 3 g de protéines et 62 kcal
- 1 œuf entier = 80 kcal

Un exemple : le potage enrichi

Un bol de potage nature	= 60 kcal et 2 g de protéines
+ 1 noisette de beurre	= 135 kcal et 2 g de protéines
+ 1 pincée de fromage râpé	= 174 kcal et 5 g de protéines

Comment ?

LES POTAGES

- Ajouter des pâtes à potage, du tapioca, du pain, des croûtons, de la crème fraîche, du beurre, du fromage, du lait en poudre, des œufs, du jambon, etc.

LES ENTRÉES

- Ajouter aux crudités des œufs durs, du jambon, des lardons, des dés de poulet, du thon, des sardines, des crevettes, du hareng, du surimi, des cubes de fromage, du maïs, des croûtons, des raisins secs, des olives, etc.

LE PLAT PROTIDIQUE

- Viandes en sauce, soufflés, gratins de poisson, quenelles, lasagnes, etc.

LES LÉGUMES

- Avec de la sauce béchamel, en sauce blanche, en gratin, enrichis avec du jaune d'œuf, du fromage, du lait en poudre, du beurre, etc.

LES PURÉES

- Ajouter du jaune d'œuf, du gruyère, du lait en poudre, etc.

LES PÂTES ET LE RIZ

- Ajouter du fromage, du beurre, de la crème fraîche, du jaune d'œuf, des lardons, du jambon, de la viande hachée, etc.

LES LAITAGES ET LES DESSERTS

- Ajouter du lait en poudre, du lait concentré sucré, de la crème fraîche, de la confiture, du miel, de la crème de marron, du chocolat (poudre, fondu), des nappages aux fruits, de la banane, de la poudre d'amande, de la noix de coco, voire de la crème chantilly, etc.

- Les desserts les plus énergétiques sont les gâteaux de riz ou de semoule, les flancs aux œufs, les crèmes anglaises ou pâtisseries, les clafoutis aux fruits, les quatre-quarts, les gratins de fruits, etc.

LES BOISSONS

- Enrichir le lait entier avec du lait en poudre (une cuillère à soupe pour 100 ml de lait entier), à consommer chaud au froid (café, chocolat, avec du sirop de fruit, etc.).
- Penser au lait de poule (œuf battu avec du lait, sucre, rhum ou vanille) ou au milk-shake (lait battu avec de la crème fraîche et fruits).

Que sont les CNO ?

- Les CNO sont des aliments diététiques à fin médicale, donnés sur prescription médicale.
 - Ils sont prescrits selon un objectif préalablement défini : arrêt de la perte de poids, gain de poids (nombre de kilos, délai, par exemple 1 à 2 kg en un mois).
 - Ils sont achetés sur l'enveloppe "dispositifs médicaux" de l'EHPAD (voir avec le pharmacien le meilleur rapport qualité/prix).

Quelles en sont les indications ?

- Les CNO sont indiqués en cas d'échec de l'alimentation enrichie et d'emblée en cas de dénutrition sévère.
 - Ils sont généralement prescrits pour deux mois mais leur efficacité doit être systématiquement évaluée après un mois.

Quelles en sont les modalités d'utilisation ?

- Ils sont pris en complément d'un repas mais ne remplacent jamais un repas.
- Vérifiez régulièrement que les CNO prescrits sont effectivement consommés.
- Ils peuvent être pris :
 - pendant le repas, en complément des autres aliments,
 - en collation, 2 heures avant ou après un repas afin de ne pas couper l'appétit.
- Après ouverture, ils peuvent être conservés 2h à température ambiante et 24h au réfrigérateur.
- Servez bien frais ou réchauffés, selon les produits.

Est-il possible de les adapter aux goûts et besoins de la personne ?

- Il existe des CNO hypercaloriques et hyperprotidiques de différentes textures et sous un faible volume : liquide, crème, etc.
 - Il est recommandé de favoriser les produits hyperénergétiques $\geq 1,5$ kcal/ml ou /g ou hyperprotidiques dont le contenu protéique est ≥ 7 g/100ml ou /100g (référez-vous à l'étiquette du produit).
 - Il est recommandé de prescrire des CNO permettant d'atteindre un apport alimentaire supplémentaire de 400 kcal/j et/ou 30 g de protéines/j, soit le plus souvent deux unités de CNO/j.
- Les gammes de produits offrent un large choix de CNO salés ou sucrés, aux divers arômes : desserts lactés, potages, repas complets, jus de fruits, etc.
 - Il existe des produits spécifiques pour les personnes diabétiques.
- Adaptez le CNO aux éventuels handicaps de la personne :
 - difficultés de préhension,
 - troubles de la déglutition (épaississement possible des boissons avec de la poudre épaississante).

Comment encourager la personne à les consommer ?

- Présentez-les comme un traitement de la dénutrition.
- Respectez ses goûts.
- Variez les produits et les arômes.
- Modifiez l'arôme par différents parfums selon les goûts de la personne : sirop de fruit, caramel, chocolat, café, etc.