

Doit-on se préoccuper de l'équilibre alimentaire en cas de dénutrition



Doit-on se préoccuper de l'équilibre alimentaire en cas de dénutrition ?



SFNCM - Société Francophone Nutrition Clinique et Métabolisme

SFNCM - Société Francophone Nutrition Clinique et Métabolisme

Nourrir l'Homme malade

Publié le 22 janv. 2024

[+ Suivre](#)

Interview du Pr [Eric Fontaine](#), Médecin Nutritionniste au CHU Grenoble, Président de la SFNCM 2014 - 2017

C'est une question à laquelle vous devez souvent répondre. Expliquez-nous le problème d'interprétation des patients auquel vous êtes confronté en consultation.

Je vois passer en consultation des patients qui sont complètement perdus. Ils ne savent plus quelles recommandations suivre, entre celles du PNNS que l'on voit partout « Pour votre santé, éviter de manger trop gras, trop sucré, trop salé », et celles de leur médecin ou diététicien qui leur recommande de faire l'inverse ! Ce qui est bon pour une population bien portante, ne l'est pas forcément pour un individu malade.

A qui s'adressent alors les recommandations du PNNS ?

A la population bien portante. Quand on est en bonne santé, le risque, si on ne mange pas équilibré, est de prendre du poids et de développer des maladies comme le diabète ou les maladies cardio-vasculaires. Les recommandations du PNNS s'appliquent aux personnes qui sont exemptes de toutes pathologies chroniques : elles doivent éviter de prendre du poids.

Et ce n'est pas le cas des personnes malades ?

Non, c'est même le contraire ! Quand on est malade, notamment avec une insuffisance d'organe ou un cancer, on est exposé à un risque de dénutrition. La dénutrition se traduit par une perte de poids, notamment de muscles, qui aggrave la maladie. L'objectif de l'alimentation n'est donc plus d'éviter de prendre du poids, mais au contraire, de ne pas maigrir et de reprendre du poids. C'est ce qui est difficile à entendre pour les patients. Il faut qu'ils favorisent dans leur alimentation les aliments gras, protéinés, sucrés qui doivent être limités lorsque l'on est bien portant.

Selon vous d'où vient ce problème de compréhension ?

Le message "Pour votre santé, éviter de manger trop gras, trop salé, trop sucré" est mal interprété par les patients qui comprennent "Pour retrouver la santé, éviter de manger trop gras, trop salé, trop sucré". Le message du PNNS est un message de prévention. Il faudrait qu'il soit compris "Si vous êtes en bonne santé, évitez de manger trop gras, trop salé, trop sucré."

Et si vous n'êtes pas en bonne santé ?

Si vous souffrez d'une maladie chronique et que vous êtes à risque de dénutrition, demandez l'avis de votre médecin et de votre diététicien, et suivez leurs recommandations nutritionnelles pour ne pas perdre du poids, à savoir : mangez ce qui vous fait envie, grignotez, favorisez les aliments gras, protéinés, sucrés.