

Dénutrition : un risque majeur et souvent sous-estimé chez les personnes âgées

La dénutrition touche aujourd’hui plus de deux millions de personnes en France, dont une part importante de seniors. Un chiffre encore trop méconnu, alors que ses conséquences peuvent être graves, notamment chez les personnes âgées de plus de 70 ans vivant à domicile. Selon les estimations, entre **4 et 10 % des seniors à domicile** seraient concernés par la dénutrition.

Mais de quoi parle-t-on exactement ? La dénutrition correspond à un **déséquilibre prolongé entre les apports nutritionnels et les besoins de l’organisme**. Ce manque peut entraîner un affaiblissement général, une perte de masse musculaire et augmenter significativement le risque de chute, avec parfois des conséquences dramatiques .

De multiples causes liées à l’avancée en âge

Plusieurs facteurs peuvent expliquer l’apparition d’une dénutrition chez les personnes âgées. La diminution de l’appétit ou du goût, les difficultés à faire ses courses ou à cuisiner, les troubles de la mastication ou de la déglutition, mais aussi l’isolement social ou la fatigue sont autant d’éléments qui peuvent impacter l’alimentation quotidienne .

À cela peuvent s’ajouter des **maladies chroniques** ou une **perte d’autonomie progressive**, qui rendent plus complexe la préparation et la prise de repas réguliers et équilibrés.

Repérer, prévenir et agir grâce à la téléassistance

Face à ce constat, la détection précoce est essentielle. Les solutions de téléassistance peuvent jouer un rôle clé dans le repérage des signes de fragilité. Les équipes, formées à identifier des situations d’isolement, de troubles cognitifs ou de dénutrition, peuvent alerter et orienter rapidement les proches ou les professionnels de santé .

Par ailleurs, des capteurs installés au domicile permettent de suivre certaines habitudes de vie : ouverture du réfrigérateur, utilisation des couverts, fréquence de passage dans la cuisine... Autant d’indicateurs qui peuvent révéler un changement de comportement et signaler un risque de dénutrition .

Le lien humain, un élément indispensable

Si la technologie apporte une aide précieuse, elle ne remplace pas le **contact humain**, qui reste fondamental. Les visites à domicile, les appels sortants, dits « appels de courtoisie », ou encore l’aide à l’organisation des repas contribuent à maintenir un lien régulier avec la personne âgée et à lutter contre l’isolement .

En cas de problème, notamment lors d’une chute, la rapidité d’intervention est déterminante pour limiter les conséquences médicales. Là aussi, la téléassistance permet de déclencher rapidement les secours et d’éviter des situations critiques où une personne reste au sol pendant une longue période .

Anticiper pour mieux protéger nos aînés

La dénutrition n’est pas une fatalité. En combinant **solutions humaines et outils technologiques**, il est possible de repérer les situations à risque, d’intervenir précocement et de mettre en place un accompagnement adapté à chaque personne. Sensibiliser, détecter et agir restent aujourd’hui les trois piliers essentiels pour préserver la santé et le bien-être de nos aînés à domicile .

