

Vendredi 6 octobre 2023 - Catégorie: **Centres de compétences** - Ecrit par **Katelijne Dick**

Perdre du poids n'est pas toujours une bonne nouvelle

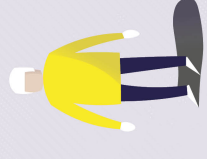
H24_dénutrition

La dénutrition est une maladie sournoise. Elle peut survenir quand on ne parvient pas à apporter suffisamment d'énergie à son organisme, même si on ne s'en rend pas compte.

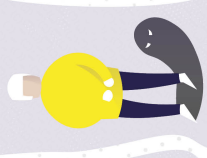
Perdre du poids n'est pas toujours une bonne nouvelle

esthetica | Doc


Vous vous sentez bien, votre poids est stable



Petit à petit, vous perdez du poids



Au début, vous vous dites « Chouette ! »



Il s'agit d'une perte de poids involontaire

Une dénutrition est peut-être en train de s'installer

Si vous avez perdu :


5% de votre poids en 1 mois ou

10% en 6 mois

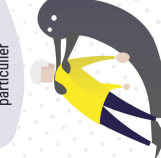
C'EST UNE MALADIE

CONSULTEZ UN MÉDECIN.


Vous perdez vos muscles et vos forces



Vous risquez de chuter



Vous risquez une infection (pneumonie par ex.)



Votre système immunitaire s'affaiblit

« Votre moral baisse »

La dénutrition est une maladie sournoise. Elle peut survenir quand on ne parvient pas à apporter suffisamment d'énergie à son organisme, même si on ne s'en rend pas compte.

Les causes sont multiples : maladie chronique ou grave, perte d'autonomie, dépression, solitude, stress, perte d'appétit et bien d'autres.

Ça touche aussi les enfants, ils ne grandissent et ne grossissent plus.

Et les personnes en surpoids ou obèses, elles, perdent surtout du muscle.

Quand faut-il s'alerter ?


Un frigo vide ou des restes de nourriture qui s'accumulent

La prise de moins de 3 repas/jour ou des assiettes régulièrement non terminées

Une perte récente de plus de 5% du poids habituel (soit 3 kg si vous en faites 60)

Des vêtements qui flottent ou une alliance qui ne tient plus au doigt

LE SAVIEZ-VOUS ?
1 patient sur 5 présente des signes de dénutrition en arrivant à l'hôpital



PLUS D'INFORMATIONS DANS LA BROCHURE DE LA SOCIÉTÉ SUISSE DE NUTRITION



La dénutrition est une maladie sournoise. Elle peut survenir quand on ne parvient pas à apporter suffisamment d'énergie à son organisme, même si on ne s'en rend pas compte.

Les causes sont multiples : maladie chronique ou grave, perte d'autonomie, dépression, solitude, stress, perte d'appétit et bien d'autres.

Ça touche aussi les enfants, ils ne grandissent et ne grossissent plus.

Et les personnes en surpoids ou obèses, elles, perdent surtout du muscle.

Quand faut-il s'alerter ?

- Un frigo vide ou des restes de nourriture qui s'accumulent
- La prise de moins de 3 repas/jour ou des assiettes régulièrement non terminées
- Une perte récente de plus de 5% du poids habituel (soit 3 kg si vous en faites 60)
- Des vêtements qui flottent ou une alliance qui ne tient plus au doigt

LE SAVIEZ-VOUS ?
 7 patients sur 4 présentent des signes de dénutrition en arrivant à l'hôpital

PLUS D'INFORMATIONS DANS LA BROCHURE DE LA SOCIÉTÉ SUISSE DE NUTRITION

Perdre du poids n'est pas toujours une bonne nouvelle (1.43 Mo)

Mots clés: **H24**