

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

Esthélina Bick

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

Sans faire de régime particulier

Mais vous continuez à maigrir malgré tout

Vous risquez de chuter

Vous risquez une infection (pneumonie par ex.)

Votre système immunitaire s'affaiblit

Vous avez une baisse morale

**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 ?**

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

- 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

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



Téléchargement

Le poids est stable

vous perdez du poids

« Chouette ! »

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**

Mais vous continuez à maigrir malgré tout

Sans faire de régime particulier

Vous perdez vos muscles et vos forces

Vous risquez de chuter

Votre système immunitaire s'affaiblit  
 Vous risquez une infection (pneumonie par ex.)

CONSEILS DE MÉDECIN

**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**