

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
Katelijne Dick

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

Mais vous continuez à maigrir malgré tout

CONSULTEZ UN MÉDECIN.

Vous perdez vos muscles et vos forces

Sans faire de régime particulier

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

Téléchargement

[Perdre du poids n'est pas toujours une bonne nouvelle](#)

[1.37 Mo](#)

[Katelijne Dick](#)

[Centres de compétences](#)

[Étiquettes](#)

[H24](#)