

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



Sans faire de régime particulier

Au début, vous vous dites « Chouette ! »



Mais vous continuez à maigrir malgré tout

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



Vous perdez vos muscles et vos forces



Vous risquez de chuter

Votre système immunitaire s'affaiblit

Vous risquez une infection (pneumonie par ex.)



Votre moral baisse

CONSULTEZ UN 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 ?

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

