



# #QuandJeMePese

1<sup>ère</sup> journée nationale

“Mon poids un indicateur de taille”

05 avril 2018



Une perte de poids involontaire présente  
un risque pour votre santé

« J'ai perdu du poids, quels risques ? »

« Suis-je dénutri(e) ? »

« Qu'est-ce que la dénutrition ? »

# “Mon poids un indicateur de taille”



**Se peser pour connaître son poids réel :**  
primordial pour être bien soigné

**La dénutrition est très fréquente chez les patients hospitalisés,  
parlez-en à votre médecin**



**#QuandJeMePese ... je m'aperçois  
que je suis passée de 70kg à 66kg  
en 3 semaines, je suis donc dénutrie.**

## Suis-je dénutri(e) ?

Oui si :

- > j'ai perdu plus de 5% de mon poids en 1 mois\*  
ou
- > j'ai perdu plus de 10% de mon poids en 6 mois\*  
ou
- > J'ai un IMC\*\* faible (< 18.5 ou 21 si j'ai plus de 70 ans)

% perte de poids\* = (nombre de kilos perdus /  
poids avant la perte de poids) X 100  
IMC\*\* = Indice de Masse Corporelle ; se définit  
par poids (kg) / taille<sup>2</sup> (m)

