



#QuandJeMePese

1^{ère} 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) / taille² (m)

