Fiche de suivi des pesées

Repérer tôt une perte de poids : peser, noter, comparer

MAVAcare

Nom, prénom : _____ Taille : _____ cm Poids habituel : _____ kg

Pesée : toujours même balance, même moment de la journée, vêtements légers.

Date	Poids (kg)	IMC	Écart 1 mois	Écart 6 mois	Appétit / repas	Alerte ?

Quand alerter le médecin ?

- Perte de 5 % ou plus en 1 mois (ex. 3 kg pour une personne de 60 kg)
- Perte de 10 % ou plus en 6 mois, ou par rapport au poids habituel
- IMC inférieur à 22 chez une personne de 70 ans et plus (inférieur à 20 : avis rapide)
- Repas laissés, apports divisés par deux pendant plus d'une semaine, refus de boire ou de manger

IMC = poids (kg) / taille (m) au carré. Perte en % = (ancien poids - poids actuel) / ancien poids x 100.
Repères d'après les recommandations HAS 2021 (70 ans et plus). Ce document ne remplace pas un avis médical. Urgence : 15.