



Perte de poids non voulue

🕒 paru le 23/03/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 12/10/2020

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Une perte de poids non voulue (non intentionnelle) est une réduction d'au moins 5 à 10 % du poids corporel en moins de 6 mois.

Ainsi, si vous pesez 80 kilos,

- Une perte de 5% correspond à une perte de 4 kilos ;
- Une perte de 10% correspond à une perte de 8 kilos.

Si vous pesez 70 kilos,

- Une perte de 5% correspond à une perte de 3,5 kilos ;
- Une perte de 10% correspond à une perte de 7 kilos.

Plusieurs causes sont possibles, mais 1 fois sur 4, on ne trouve aucune explication.

Les causes les plus fréquentes sont les suivantes :

- Cancer ;
- Maladies hormonales, par exemple le [diabète](#) ou une [thyroïde hyperactive \(hyperthyroïdie\)](#) ;
- Maladies de l'appareil digestif, par exemple [ulcère d'estomac](#), [intolérance au gluten](#), problèmes au niveau du foie, [maladie de Crohn...](#) ;
- Troubles psychiatriques, par exemple [anorexie](#), [dépression](#) ;
- Infections, par exemple [VIH](#), [hépatite C](#), [tuberculose](#) ;
- Démence ;
- [Insuffisance cardiaque](#) ;
- Maladie des poumons ;
- Habitudes alimentaires (y compris la [consommation d'alcool](#)) ;
- Tabagisme et drogues.

Les causes de la perte de poids non intentionnelle varient avec l'âge. Chez les jeunes enfants, il s'agit plutôt d'[allergies alimentaires](#) ; chez les personnes âgées, il s'agit plus souvent d'un cancer. La [dénutrition chez les personnes âgées](#) est abordée dans un autre guide-patient.

Comment la reconnaître ?

Si vous ne vous pesez pas souvent, vous remarquerez peut-être que vos vêtements deviennent trop larges. Il est également possible que quelqu'un de votre entourage vous dise que vous avez maigri.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vous posera des questions sur vos symptômes :

- Maux de ventre ;
- Vomissements ;
- Remontées acides ;
- Problèmes pour manger ;
- Consistance et couleur des selles ;
- Tabagisme ;
- Consommation d'alcool ;
- Bien-être psychologique ;
- Consommation de médicaments ;
- Problèmes de mémoire ;
- Toux ;
- Essoufflement ;
- Douleur ;
- Problèmes urinaires ;
- Fatigue ;
- Transpiration.

Il réalisera un examen clinique approfondi :

- Inspection de la peau ;
- Inspection de la bouche ;
- Palpation du ventre ;
- Recherche des ganglions lymphatiques.

En fonction de l'examen clinique, le médecin décidera éventuellement de demander des examens complémentaires. Une radiographie de la poitrine (thorax) et une prise de sang peuvent aider à poser le bon diagnostic.

Si les symptômes sont principalement digestifs, vous serez peut-être orienté vers un spécialiste du système gastro-intestinal (gastro-entérologue) pour une [gastroscopie](#) et/ou une [coloscopie](#). Si le médecin suspecte une anorexie, il vous adressera à un psychiatre.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous constatez que vous perdez du poids, n'attendez pas trop longtemps pour contacter un médecin. Plus tôt certaines maladies sont découvertes et traitées, meilleur est le pronostic.

Que peut faire le médecin ?

Le médecin essaiera de poser le diagnostic le plus rapidement possible. Les options de traitement dépendent en effet du diagnostic.

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Perte de poids involontaire chez l'adulte' \(2000\), mis à jour le 28.06.2017 et adapté au contexte belge le 03.09.2019 – ebpracticenet](#)