

PARAD

Poids. **A**ppétit. **R**epas. **A**limentation.

Dénutrition

en 4 questions

Comment ça marche?

Il y a 4 thématiques : le poids, l'appétit, le repas, et l'alimentation.

Une question est posée pour chaque thématique.

Il y a 4 réponses possibles à chaque fois.

Je réponds à la phrase qui me correspond le plus.

A la fin, je compte combien de « triangle », « rond » etc. j'ai.

Je lis les informations correspondantes.

C'est parti !



Poids

Est-ce que j'ai perdu du poids pendant les derniers mois ?

- Oui. J'ai perdu plus de 5kg.
- Oui. J'ai perdu plus de 3kg.
- ▲ Je ne sais pas.
- ★ Non.

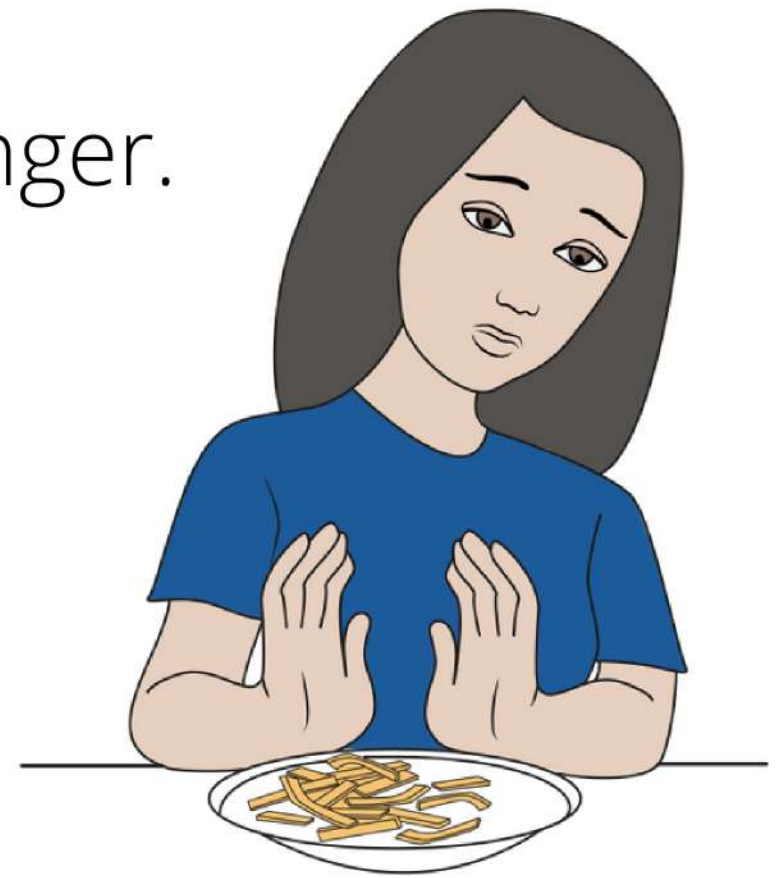


Appétit

L'appétit c'est l'envie de manger.

Est-ce que j'ai de l'appétit ?

- Non, je n'ai pas d'appétit.
- Non, j'ai très peu d'appétit.
- ▲ Oui, j'ai de l'appétit.
- ★ Oui, j'ai beaucoup d'appétit.



Repas

Est-ce que je mange plusieurs fois par jour ?

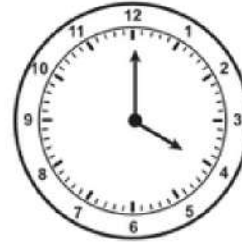
- Juste 1 repas
- 2 repas
- ▲ 3 repas
- ★ 3 repas et un goûter



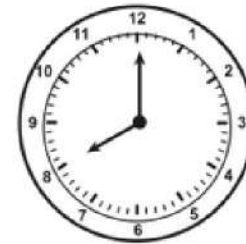
08:00



12:00



16:00



20:00

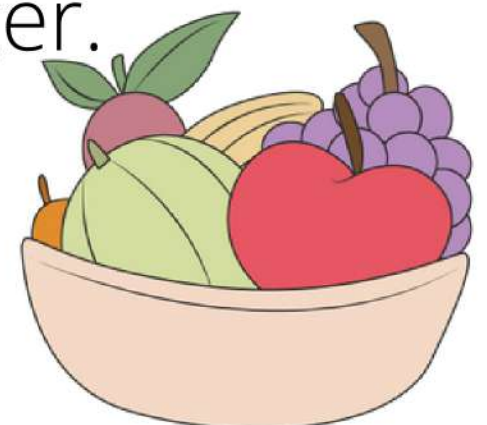


Alimentation

Est-ce que j'ai des difficultés à manger ?



- Souvent, j'ai du mal à avaler.
Souvent, je tousse pendant les repas.
- Je mange surtout des aliments mous.
- ▲ Je mange tous les aliments.
J'ai parfois du mal à mâcher les aliments durs.
- ★ Je mange de tout.
Je n'ai pas de difficultés pour manger.



Résultats

Je compte combien de ronds,
carrés, triangles et étoiles j'ai.

Résultats

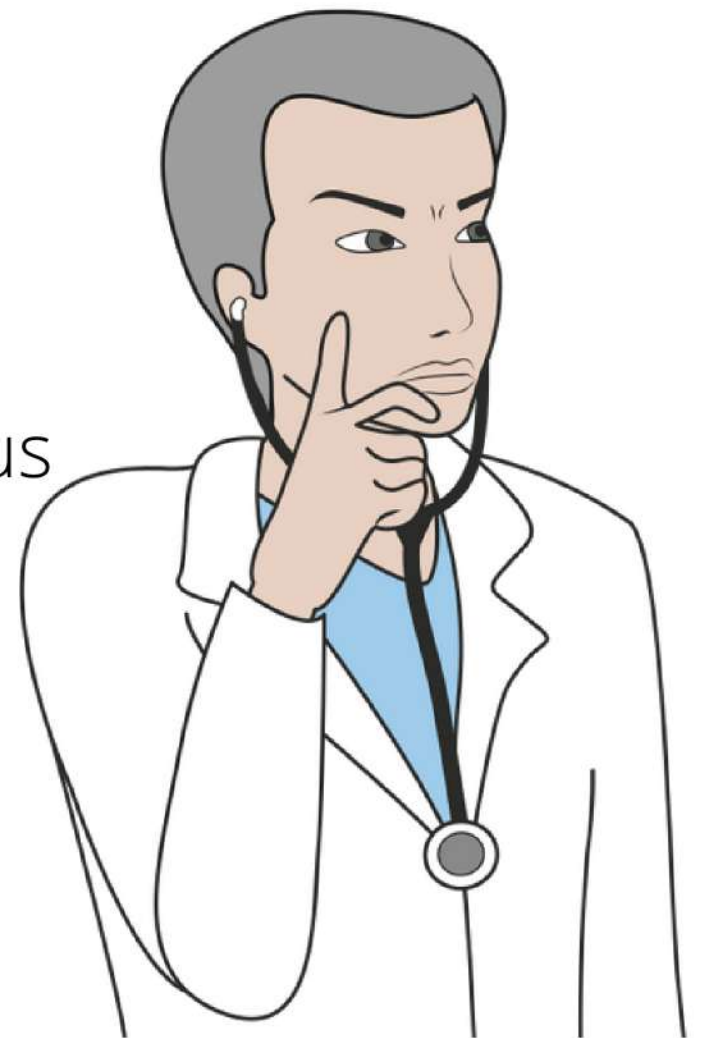
J'ai 1 ou plusieurs 

J'ai 1 ou plusieurs 

Ce n'est pas très grave,
mais c'est bien si je prends rendez-vous
avec mon médecin.

Je parle à mon médecin :

- de mes difficultés à manger
- de ma perte de poids
- de ma perte d'appétit.



Le médecin peut me demander de faire un bilan médical.

Le médecin peut me dire d'aller voir un diététicien.

Un diététicien est un spécialiste de la nourriture.

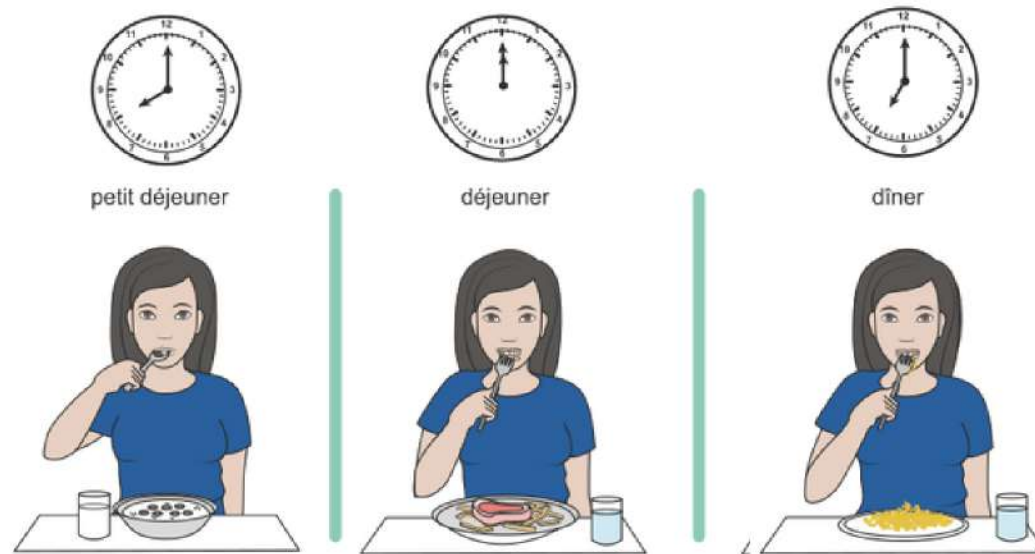
Le diététicien peut m'aider à reprendre du poids.

Si je peux, je fais 30 minutes d'activité physique par jour.

J'ai plusieurs ▲

C'est bien !

Je continue à manger 3 repas par jour.



Je prends soin de mon corps.

Je fais de l'activité physique et du sport si je peux.

Je vois un dentiste régulièrement.

C'est important d'avoir une bouche en bonne santé.

Je me pèse 1 fois par mois.

Si je perds plus de 3 kilos, je vais voir mon médecin.

J'ai des ★ à chaque page.

C'est très bien d'avoir des étoiles bleues !

Je continue à manger 3 repas par jour et un goûter.

Je prends soin de mon corps.

Je fais de l'activité physique et du sport si je peux.



Je me pèse 1 fois par mois.

Il faut garder un poids stable.

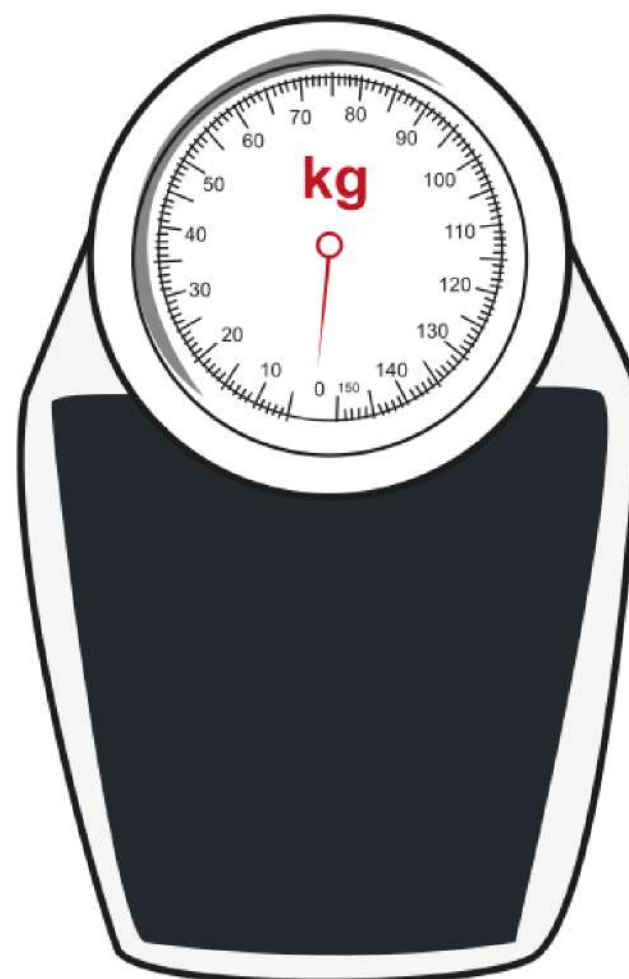
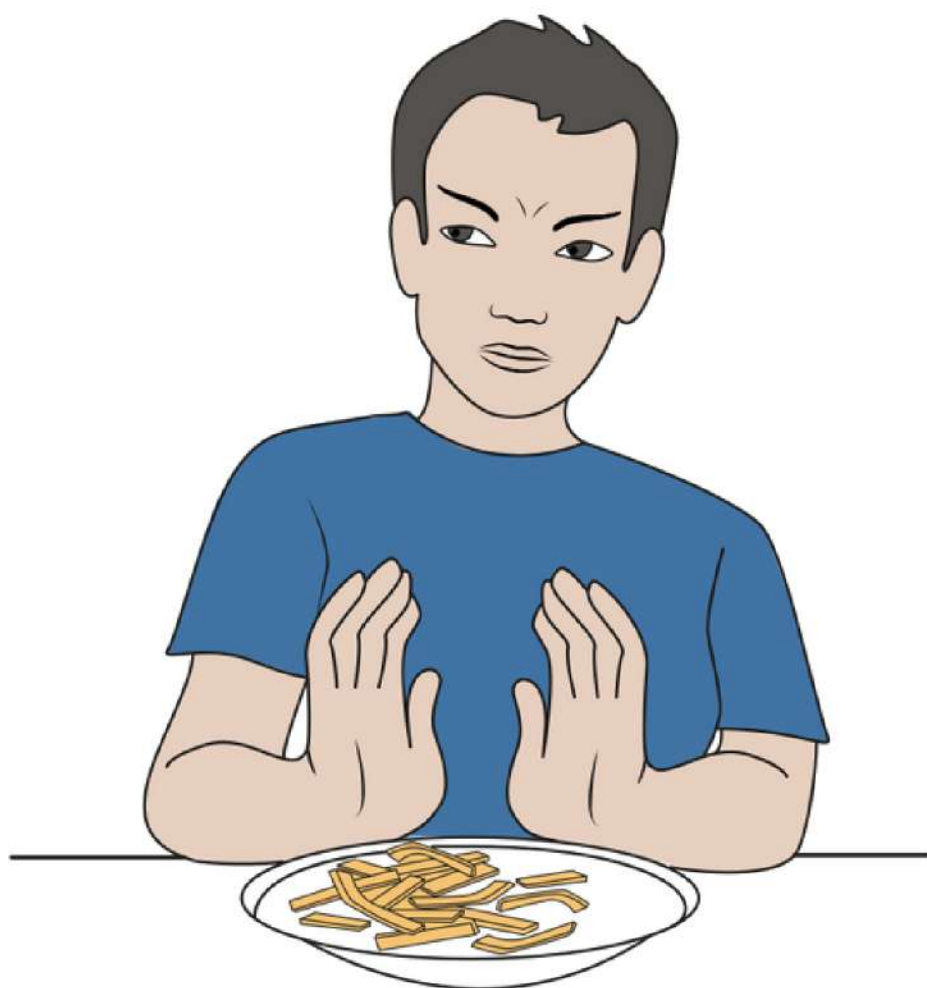
Stable, ça veut dire que mon poids ne change pas beaucoup.

Si je perds plus de 3 kilos, je vais voir mon médecin.

La dénutrition

Une perte d'appétit ou des difficultés à manger peuvent causer une perte de poids.

Si j'ai des problèmes de santé,
je perds plus facilement du poids.



La dénutrition

Perdre du poids rend mon organisme plus faible.
L'organisme, c'est l'ensemble des fonctions du corps.

- Je suis plus fatigué.
- Mes muscles sont plus faibles.
- Je tombe plus facilement malade.

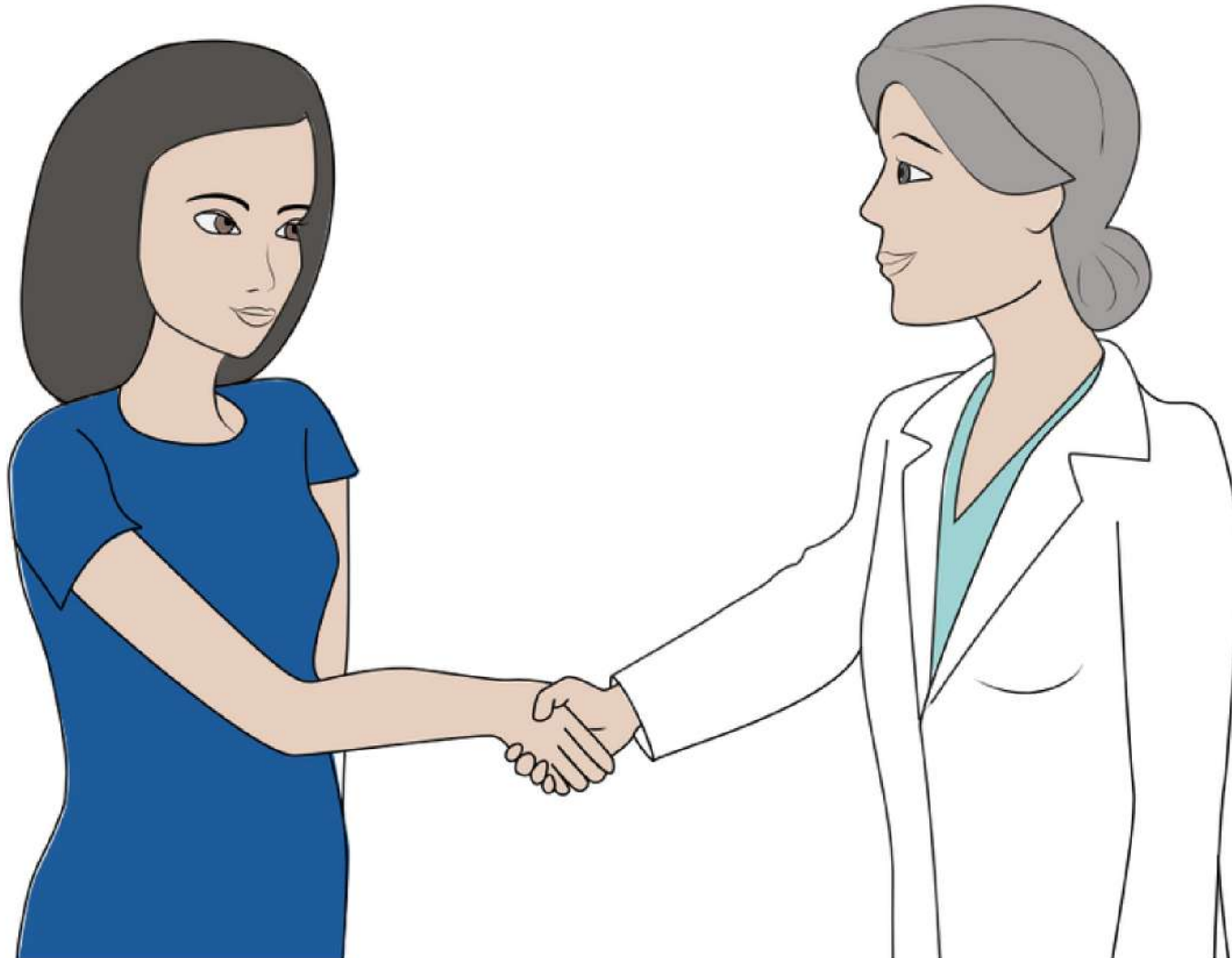
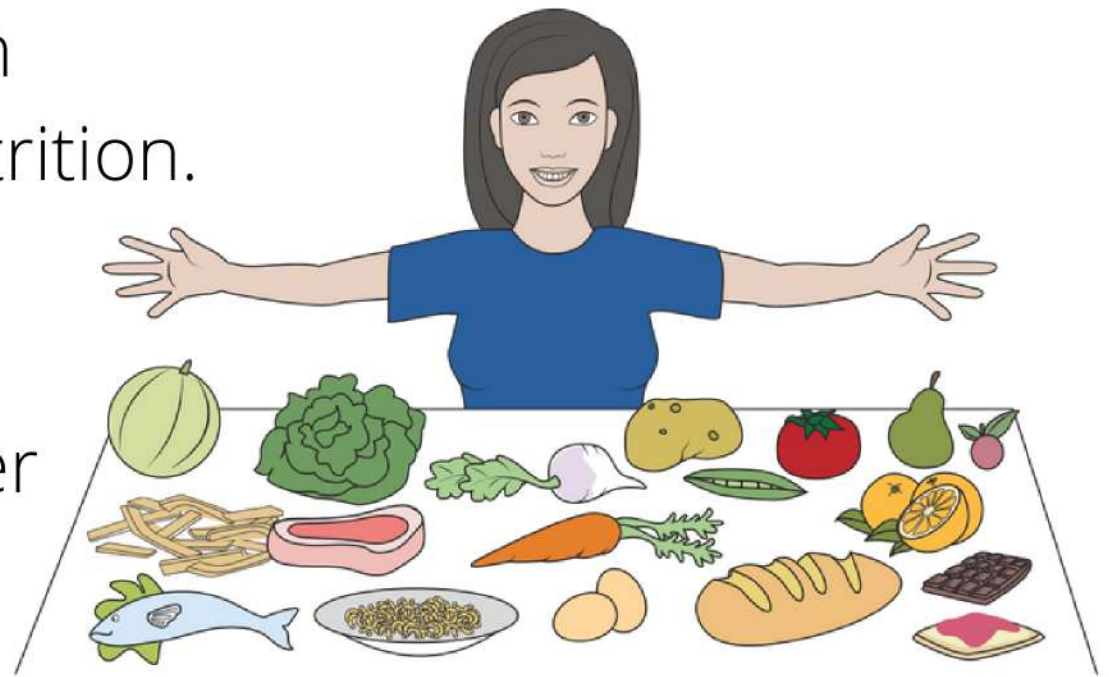
On parle de dénutrition.



La dénutrition

Une bonne alimentation
permet d'éviter la dénutrition.
C'est de la prévention.

C'est important de parler
des résultats de ce test
avec mon médecin.



Je me renseigne
sur la dénutrition.

Je peux trouver des informations sur la
dénutrition sur les sites suivants :

www.parad-denutrition.com

www.luttecontreladenutrition.fr

www.santebd.org



Cet outil vous est offert par :



Document adapté par :
l'association CoActis Santé



Document validé en Facile A Lire et à
Comprendre (FALC), via l'Udapei 74, par
les experts FALC Catherine R, Patrick G et
Marion G ©European Easy-to-Read
Logo : Inclusion Europe



Images : SantéBD

