LE SAVIEZ-VOUS ?

Une perte d'appétit ou des difficultés à manger peuvent entraîner une **perte de poids**, favorisée par les problèmes de santé et par la dépendance.

La perte de poids affaiblit l'organisme :

- fatigue,
- perte de force musculaire,
- baisse de l'immunité.

ON PARLE ALORS DE DÉNUTRITION.

Une meilleure alimentation est possible, cela fait partie de la prévention et du soin.

C'est pourquoi il est important de parler des résultats de ce test avec votre médecin ou un.e diététicien.ne.

Commander l'outil PARAD

www.parad-denutrition.com

Collectif de Lutte contre la Dénutrition

www.luttecontreladenutrition.fr

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

manger bouger
Programme National Nutrition Santé

l'Assurance Maladie

Sécurité sociale
l'Assurance Retraite

cnsa
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

www.parad-denutrition.com
www.luttecontreladenutrition.fr

PARAD®

Poids • Appétit • Repas • Alimentation

Un outil simple, précoce et universel, pour

PRÉVENIR LE RISQUE DE DÉNUTRITION

en 4 questions

P OIDS

Avez-vous perdu du poids ces derniers mois ?

- ● Oui, plus de 5 kg
- ■ Oui, plus de 3 kg
- ▲ Je ne sais pas
- ★ Non

A PPÉTIT

Mon appétit est :

- ● Très faible
- ■ Faible
- ▲ Bon
- ★ Très bon

R EPAS

Je prends :

- ● 1 repas /jour
- ■ 2 repas /jour
- ▲ 3 repas /jour
- ★ 3 repas + 1 collation /jour

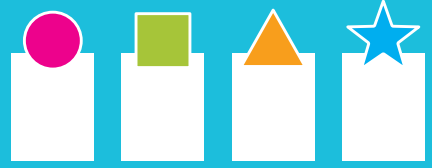
A LIMENTATION

Difficultés pour manger :

- ● Il m'arrive souvent d'avaler de travers ou de tousser pendant les repas
- ■ Je ne mange que des aliments mous
- ▲ Je mange de tout ou presque mais j'ai des difficultés à mâcher les aliments durs (ex. : steak ou fruits crus)
- ★ Je mâche tous les aliments (même durs) et j'avale sans difficulté



Cumulez les symboles correspondant à chaque réponse



Vous avez obtenu au moins 1 ● ou 2 ■



Prenez RDV avec votre médecin. Mentionnez toute difficulté à manger, perte d'appétit ou de poids. Il peut vous proposer un bilan, une consultation avec un.e diététicien.ne ou enrichir votre alimentation.



Bougez un peu chaque jour. Adaptez l'activité physique à vos capacités.

Vous avez obtenu une autre combinaison de symboles



Prenez 3 repas équilibrés par jour + 1 collation si vous en avez envie.



Faites une activité physique régulière. Bouger aide à entretenir vos muscles et votre forme.



Consultez votre dentiste régulièrement. Une bouche saine facilite une bonne alimentation.



Pesez-vous chaque mois. Si vous perdez 3 kg ou plus, informez votre médecin.

Vous avez obtenu 4 ★ ou 3 ★ + 1 ▲

C'est très rassurant, continuez de manger régulièrement et avec plaisir !



Faites une activité physique qui vous plaît et qui est adaptée à vos capacités.



Pesez-vous chaque mois, l'objectif est de garder un poids stable. Si vous perdez 3 kg ou plus, informez votre médecin.