



COMMENT MANGEZ-VOUS?

Pour vous aider à déterminer si votre alimentation couvre les principaux besoins de votre organisme, nous vous proposons d'effectuer les tests suivants:

- A. Etes-vous à risque de sous-alimentation (test de Brocker)?
- B. Connaissez-vous toutes les possibilités pour vous faire à manger facilement?
- C. Gardez des os solides : quelle quantité d'aliments apportant du calcium avez-vous mangée hier?
- D. Conservez vos muscles : quelle quantité de viande ou d'aliments semblables avez-vous mangée hier?
- E. Qu'avez-vous bu hier?

Comment utiliser ces tests?

- Dans les deux premiers tests (A et B), répondez par oui ou par non à chaque question et comptabilisez vos réponses.
- Dans les trois autres tests (C, D et E), évaluez la quantité d'aliment que vous avez consommée le jour précédent.



A. ETES-VOUS A RISQUE DE SOUS-ALIMENTATION? Test de Brocker*

Répondez aux questions suivantes en entourant la réponse qui vous concerne

	OUI	NON
1. Vous sentez-vous toujours capable de faire les courses, de faire la cuisine ou de vous mettre à table ?	0 pt	1 pt
2. Mangez-vous tous les jours: des fruits, des légumes verts et des laitages?	0	1
3. Avez-vous maigri de 2 kg ou plus dans le dernier mois, ou de 4 kg ou plus dans les six derniers mois?	1	0
4. Avez-vous une maladie ou un handicap qui vous gêne pour vous alimenter?	1	0
5. Avez-vous subi une intervention chirurgicale ou avez-vous eu une affection aiguë durant le dernier mois?	1	0
6. Avez-vous une impression de dégoût, de manque d'appétit ou de n'avoir jamais faim au moment des repas?	1	0
7. Mangez-vous souvent seul(e)?	1	0
8. Buvez-vous plus de 3 verres de vin, de bière ou plusieurs alcools par jour?	1	0
9. Faites-vous 3 repas par jour (petit déjeuner, repas de midi, repas du soir)?	0	1
10. Prenez-vous 3 médicaments ou plus par jour?	1	0

TOTAL DES POINTS

Si votre nombre de points est supérieur à 3, vous êtes à risque de sous-alimentation.

* Référence : P. Brocker et coll. Entretiens de Bichat. L'Expansion Scientifique Française. 1995 : 177-180.



B. Connaissez-vous toutes les possibilités pour faire à manger facilement?

Répondez aux questions suivantes par oui ou par non et comptabilisez le nombre de réponses positives:

1. Je fais une liste de courses ; je prévois donc mes menus et mes collations avant d'aller au magasin.	OUI	NON
2. Je fais les courses plusieurs fois par semaine afin d'alléger mon sac et/ou j'utilise un sac à roulettes.	OUI	NON
3. Si je suis fatigué(e), j'utilise une canne ou un tintebin.	OUI	NON
4. Je contrôle une fois par semaine les dates de péremption des aliments de mon frigo et me débarrasse de ceux qui sont périmés.	OUI	NON
5. Je connais des magasins près de chez moi où je peux acheter la viande ou le poisson en petites portions ou les fruits et légumes à l'unité.	OUI	NON
6. Je m'aide d'ustensiles adaptés (ouvre-boîte électrique, décapsuleur, micro-ondes, etc.) pour faciliter mon travail.	OUI	NON
7. Je teste régulièrement les plats pré-cuisinés du commerce pour connaître ceux qui me plaisent.	OUI	NON
8. Je cuisine plusieurs portions des plats que j'apprécie et les congèle en vue de les manger un autre jour.	OUI	NON
9. J'ose demander à un membre de ma famille, à un voisin ou à mon "aide ménagère" de faire mes courses si je suis fatigué(e).	OUI	NON
10. Je connais une épicerie ou un magasin qui livre à domicile et bénéficie de leurs services.	OUI	NON



11. Je connais un traiteur, une pizzeria ou un restaurant asiatique qui font des repas que je peux aller chercher ou qui livrent à domicile.	OUI	NON
12. Je vais parfois manger au restaurant ou au self-service.	OUI	NON
13. J'invite régulièrement des connaissances (amis, famille, voisins) à partager mon repas ou j'accepte volontiers les invitations à manger qui me sont faites.	OUI	NON
14. Je connais l'existence du service de repas à domicile de ma région et n'hésiterai pas à les contacter en cas de besoin.	OUI	NON
15. Je sais qu'il est possible de prendre mon repas de midi dans une salle à manger de Pro Senectute ou d'une autre association.	OUI	NON

TOTAL DES REPONSES POSITIVES

10 à 15 oui: félicitations! Vous connaissez bien toutes les possibilités existantes pour vous faciliter la vie!

5 à 10 oui: quelques astuces pour manger ou préparer vos repas pourraient vous être utiles, relisez les questions où vous avez répondu négativement pour les découvrir.

0 à 5 oui: il doit être compliqué pour vous de faire à manger, n'hésitez pas à contacter le CMS de votre région pour connaître les possibilités d'aide.



C. Gardez des os solides: quelle quantité d'aliments apportant du calcium avez-vous mangée hier?

Afin d'apprécier votre consommation de calcium, pensez à votre journée d'hier et cochez la quantité de chaque aliment consommé dans les illustrations présentées ci-dessous. **N'oubliez pas les collations.**

EXEMPLE:

"Hier soir, j'ai mangé un petit morceau de gruyère"

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts



30 g de gruyère

si vous en avez mangé 1 fois: 1 pt

si vous en avez mangé 2 fois ou une quantité double: 2 pts

si vous en avez mangé 3 fois ou une quantité triple: 3 pts

A vous de jouer!

Hier, j'ai mangé la quantité d'aliments suivants:

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts



2 dl de lait

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts



200 g de
flan ou crème

0 pt

1 pt


2 pts

3 pts



1 yoghourt

0 pt
1 pt
2 pts
3 pts



3 verres d'eau riche en calcium

0 pt
1 pt
2 pts
3 pts



60 g de fromage à pâte molle

0 pt
1 pt
2 pts
3 pts



2 petites portions de fromage à tartiner

0 pt
1 pt
2 pts
3 pts




30 g de gruyère

0 pt
1 pt
2 pts
3 pts



250 g de séré

0 pt
1 pt
2 pts
3 pts



1 comprimé de calcium

Question complémentaire:

Sortez-vous plus d'un quart d'heure par jour? **NON** 0 pt
OUI 1 pt

Faites le total de vos points (p.4 et p.5)

TOTAL DES POINTS

0-3 pts: votre apport en calcium et vitamine D est insuffisant, consultez la page 9 de la brochure.

4 pts et plus: votre apport en calcium et vitamine D est suffisant, bravo! Pensez également à bouger pour que ce calcium puisse se fixer et solidifier vos os!



D. Conservez vos muscles : quelle quantité de viande ou d'aliments semblables avez-vous mangée hier?

Afin d'apprécier votre consommation de protéines, pensez à votre journée d'hier et cochez la quantité de chaque aliment consommé dans les illustrations présentées ci-dessous.

EXEMPLE:

"A midi, j'ai mangé de la viande"

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts



2 tranches de jambon

si vous en avez mangé 1 fois: 1 pt

si vous en avez mangé 2 fois ou une quantité double: 2 pts

si vous en avez mangé 3 fois ou une quantité triple: 3 pts

A vous de jouer!

Hier, j'ai mangé la quantité d'aliments suivants:

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts



50 g de viande

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts



1 oeuf

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts



60 g de poisson

0 pt
1 pt
2 pts
3 pts



30 g de gruyère

0 pt
1 pt
2 pts
3 pts



**2 tranches de jambon ou
5 tranches de charcuterie**

0 pt
1 pt
2 pts
3 pts



**2 petites portions
de fromage à tartiner**

0 pt
1 pt
2 pts
3 pts



3 dl de lait

0 pt
1 pt
2 pts
3 pts



100 g de tofu

0 pt
1 pt
2 pts
3 pts



**10 tranches
de viande séchée**

0 pt
1 pt
2 pts
3 pts



250 g de yoghourt

0 pt
1 pt
2 pts
3 pts



**50 g de fromage
à pâte molle**

TOTAL DES POINTS

0 à 4 points: votre apport en protéines est insuffisant, consultez la page 11 de la brochure

5 points et plus : votre apport en protéines est suffisant, bravo!

Pensez également à bouger suffisamment pour entretenir vos muscles.



E. Qu'avez-vous bu hier?

Afin d'apprécier votre consommation de boisson, pensez à votre journée d'hier et cochez le nombre de verres de chaque boisson consommée dans les illustrations présentées ci-dessous.

EXEMPLE:

"Hier matin, j'ai commencé par boire une tasse de café au lait"

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts

4 pts

... pts



1 tasse de café

Si vous avez bu 1 tasse: 1 pt

Si vous avez bu 2 tasses : 2 pts

Si vous avez bu 3 tasses : 3 pts

Si vous avez bu 4 tasses : 4 pts

Si vous avez bu plus de tasses, indiquez le nombre: ...pts

A vous de jouer! Hier, j'ai bu:

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts

4 pts

... pts



1 verre d'eau

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts

4 pts

... pts



1 verre de jus de fruit

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts

4 pts

... pts



1 verre de lait

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts

4 pts

... pts



1 tasse de thé ou
de tisane

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts

4 pts

... pts



1 tasse de café

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts

4 pts

... pts



1 bol de bouillon

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts

4 pts

... pts



1 verre de limonade

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts

4 pts

... pts



1 tasse de chocolat

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts

4 pts

... pts



1 bol de soupe

TOTAL DES POINTS

0-7 points: votre apport hydrique est insuffisant, consultez la page 13 de la brochure.

8 points et plus: votre apport hydrique est suffisant, bravo!

Ces différents tests vous ont permis d'évaluer votre alimentation. Vous avez mis en évidence les différents facteurs de risque qui pourraient entraîner chez vous une sous-alimentation.

Ces facteurs de risque ne sont pas une fatalité, n'hésitez donc pas à demander de l'aide à votre entourage ou à des professionnels de la santé.

La liste d'adresses insérée dans cette brochure vous facilitera la tâche.

