

L'ALIMENTATION AVEC L'AGE



Qui suis-je ?

- Une femme
- Un homme

- 60 à 75 ans
- 75 à 85 ans
- + de 85 ans

- En couple
- Célibataire
- Veuf/ve

Mon environnement :

- Rural
- Urbain
- Je conduis
- Je me fais conduire
- animal de compagnie
- autre(oiseau, lapin, volaille ...)

Indicateurs :

- ✓ **IMC** (Indice de Masse Corporelle) ; calcul **Poids (kg) / [Taille(m) xTaille(m)] =**

- ✓ **Suivi de mon poids corporel :**
 - A** 1fois / mois
 - B** tous les 3 mois
 - C** > 6mois

MA PERCEPTION DE L'ALIMENTATION :

✓ **En avançant dans l'âge, il est normal de manger moins :**

A Faux

B Peut-être

C Vrai

✓ **Mon alimentation est un facteur déterminant dans les chutes et fractures :**

A Vrai

B Peut-être

C Faux

✓ **Une restriction trop sévère des apports alimentaires expose à des troubles de la mémoire. Je sens avoir des troubles de la mémoire :**

A Non

B De temps en temps

C Oui

✓ **Je me sens fatigué(e) et je perds mes forces :**

A J'en parle à un professionnel de santé

B C'est normal, je grossis

C C'est normal, je vieillis

MON ALIMENTATION AU QUOTIDIEN :

✓ **Ma journée alimentaire, c'est 3 repas:**

A Oui

B Seulement 2

C Non très rarement

✓ **Pour mes repas, j'organise la table :**

A Toujours

B Quelquefois

C Exceptionnellement

✓ **J'ai l'impression de dégoût, de manque d'appétit ou de n'avoir jamais faim aux repas :**

A Jamais

B De temps en temps

B Régulièrement

✓ **J'ai des « aliments interdits » que je ne me permets pas de manger ; si oui, pourquoi ?**

A Je n'ai pas d'aliment interdit

B Je m'interdis de manger des choses car cela ne me semble pas bon pour ma santé

C Oui beaucoup, cela m'est déconseillé

L'ACCES A L'ALIMENTATION

✓ **Je suis toujours en capacité de faire les courses, la cuisine et je me mets à table avec envie :**

A Oui pour tout

B Je prends mon repas si j'ai eu de l'aide

C Non

✓ **Maladie, handicap, problèmes bucco-dentaires ou de déglutition peuvent être une gêne pour m'alimenter et boire :**

A Non

B Parfois

C Oui
