

BILAN MICRONUTRITIONNEL - ADULTE

Nom et Prénom du patient :

Nom , Prénom, Signature et Tampon
du professionnel de santé :

1 - ENQUETE ALIMENTAIRE SIMPLIFIÉE

| EVALUATION PERSONNALISÉE | | | RISQUE DE DÉFICITS MICRONUTRITIONNELS (majorés pour ceux en gras) | |
|--|-----------------------------|--------------------------|--|--|
| | | | VITAMINES | MINÉRAUX OLIGO-ÉLÉMENTS |
| Viande (portion environ 130 g) | Moins de 4 fois/semaine | <input type="checkbox"/> | Vit. Du groupe B Dont B 12 | Fer, sélénium, zinc |
| Poisson (portion environ 130 g) | Moins de 2 fois/semaine | <input type="checkbox"/> | Vit. A, Vit. Du groupe B Dont B 12, Vit D | Cuivre, fer, iode, Sélénium, zinc |
| Autres produits de la mer Crustacés : crevettes, crabe, langoustine.... ; Mollusques : moules, huîtres, saint-jacques, palourdes...(portion 100 g) | Moins de 1 fois/semaine | <input type="checkbox"/> | Vit. Du groupe B | Calcium, cuivre, fer, iode, magnésium, phosphore, zinc (huître) |
| Œuf (portion : 1 œuf, 45 à 60 g) | Moins de 3 fois/semaine | <input type="checkbox"/> | Vit. A, Vit. Du groupe B Dont B 2, Vit. D, Vit. E | Fer, phosphore, soufre |
| Produits laitiers Yaourt(1), lait(100ml), Fromage blanc (2 c. à soupe), Fromages (30g) : brie, camembert, gruyère, comté, cantal, munster, bleu... | Moins de 2 fois/jour | <input type="checkbox"/> | Vit. A, Vit. Du groupe B Dont B 9 (fromages affinés) | Calcium, cuivre, Magnésium, sélénium, soufre |
| Huiles végétales d'assaisonnement (2 à 3 cuillères à café) | Moins de 1 fois/jour | <input type="checkbox"/> | Vit. E (augmentation du risque pour les produits raffinés) | |
| Féculents et assimilés Riz, lentilles, petits-pois, haricots blancs, pomme de terre, pois chiches (portion 150-200 g, 3 à 4 c à soupe) Pain (céréales) | Moins de 2 fois/jour | <input type="checkbox"/> | Vit. Du groupe B dont B 1, B 2, B 6, B 9, Vit. E | Cuivre (légumes secs), fer, magnésium, potassium, zinc, sélénium (céréales) |
| Fruits et légumes crus (4 portions : 2 fruits frais, crudités, salade) | Moins de 4 portions/jour | <input type="checkbox"/> | Vit. C, Bêta-carotène (fruits et légumes colorés rouge-orangé), Vit. B 1, B 2, B 5, B 9 , (légumes verts à feuilles) | Calcium, cuivre, fer, magnésium, manganèse |
| Produits sucrés (soda, friandise) | Plus de 2 fois/jour | <input type="checkbox"/> | Vit. B 1, Vit. C | Déficit polyminéral |
| Produits alcoolisés (au delà de 2 verres de vin/jour, effets délétères) | Plus de ½ litre/jour | <input type="checkbox"/> | Polyvitamines | Déficit polyminéral |

2 – SITUATIONS PERSONNELLES

| CONTEXTE Personnel | OUI | RISQUE de déficit en |
|--|--------------------------|--|
| Age > 60 ans | <input type="checkbox"/> | Vit. Du groupe B.C.D, calcium, magnésium, cuivre, zinc |
| Maladies cardiovasculaires (avec homo-cystéine élevée) | <input type="checkbox"/> | Vit. B 6, B 9, B 12, caroténoïde, Vit. C, Vit. E, sélénium, magnésium |
| Diabète type II | <input type="checkbox"/> | Vit. C, Vit. E, caroténoïdes, sélénium, magnésium |
| Allergie alimentaire (exclusion de plusieurs aliments) | <input type="checkbox"/> | Polyvitamines et polyminéraux |
| Maladies dégénératives (Alzheimer) | <input type="checkbox"/> | Vit. Du groupe B, Vit. C, Vit. E, caroténoïdes, sélénium, magnésium |
| Pathologies digestives liées à des mal-absorptions (maladie de Crohn...) | <input type="checkbox"/> | Polyvitamines et polyminéraux |
| Défenses immunitaires (fortement sollicitées en cas d'herpes, de BPCO...) | <input type="checkbox"/> | Vit. C, Vit. E, caroténoïdes, Vit. B 6, Vit. B 9, sélénium, zinc, manganèse, cuivre |

Nom et Prénom du patient :

Nom , Prénom, Signature et Tampon
du professionnel de santé :

Suite – SITUATIONS PERSONNELLES

| | | |
|---|--------------------------|---|
| Surpoids – obésité en période d’amaigrissement | <input type="checkbox"/> | Polyvitamines et polyminéraux |
| IMC (Poids en Kg/Taille²) < 18,5 | <input type="checkbox"/> | Polyvitamines et polyminéraux |
| Trouble du comportement alimentaire en dehors des anorexies et boulimies (repas sauté, grignotage...) | <input type="checkbox"/> | Vit. C, Vit. E, caroténoïdes , sélénium |
| Prise de pilule | <input type="checkbox"/> | Vit. Du groupe B |
| Prises médicamenteuses pour pathologie chronique (corticoïdes, neuroleptiques, antiépileptiques, diurétiques, laxatifs cholestyramine) | <input type="checkbox"/> | Polyvitamines et polyminéraux |

| | | |
|--|--------------------------|--|
| CONTEXTE Sportif | OUI | RISQUE de déficit en |
| Activité sportive + de 3 fois/semaine | <input type="checkbox"/> | Vit. C, Vit B 1, magnésium |
| Sport de compétition | <input type="checkbox"/> | Vit. B 1, Vit. C, fer, magnésium, sélénium |

| | | |
|---|--------------------------|--|
| CONTEXTE Familial | OUI | RISQUE de déficit en |
| Tabagisme actif (ou passif) | <input type="checkbox"/> | Vit. C, Vit. E, caroténoïdes, sélénium |
| Environnement pollué (zone proche de grands axes routiers, d’usines) | <input type="checkbox"/> | Vit. C, Vit. E, caroténoïdes, sélénium, zinc |
| Végétariens (majorés pour les végétaliens) | <input type="checkbox"/> | Vit. B 12, Vit. D, fer |
| Diversifications alimentaire insuffisante (consommation en fruits et légumes frais occasionnelle et inférieure à 2 fois par jour) | <input type="checkbox"/> | Polyvitamines et polyminéraux |

| | | |
|--|--------------------------|---|
| SITUATION de vie | OUI | Supplémentation pouvant améliorer les troubles |
| Baisse des capacités de concentration ou de mémorisation | <input type="checkbox"/> | Vit. B 1, B 6, B 9, B 12, magnésium |
| Anxiété et stress | <input type="checkbox"/> | Vit. B 6, magnésium |
| Asthénie | <input type="checkbox"/> | Vit. C, calcium, fer, magnésium |
| Trouble du sommeil | <input type="checkbox"/> | Vit. B 6, B 9, B 12, magnésium |

3 – NECESSITE D’UNE SUPPLEMENTATION MICRONUTRITIONNELLE ? SCORE

| | |
|--|---|
| Score de votre patient | indications |
| Inférieur à 6 <input type="checkbox"/> | Contexte satisfaisant. Une supplémentation peut s’avérer nécessaire en fonction du contexte clinique ou d’une situation à risque précise : diversification alimentaire insuffisante, allergie entraînant l’exclusion de plusieurs aliments... |
| Entre 6 et 10 <input type="checkbox"/> | Une supplémentation s’avère nécessaire en fonction du contexte clinique ou d’une situation à risque précise : diversification alimentaire insuffisante, allergie entraînant l’exclusion de plusieurs aliments... |
| Supérieur à 10 <input type="checkbox"/> | Majoration du risque de déficit d’apports en micronutriments. Une supplémentation est recommandée |

4 – RENSEIGNEMENTS SUR LE PATIENT

Age : ans Sexe : Femme Homme Poids : Kg Taille : cm

Votre patient pratique-t-il une activité sportive régulière : Oui Non Si **oui**, de quel type :
 Sport collectif Sport de combat Sport individuel Sport d’endurance Autre

Votre patient exerce-t-il une activité professionnelle : Oui Non Si **oui**, quel type de profession :
 Agriculteurs exploitants artisans, commerçants, Chefs d’entreprise Cadres, Professions supérieures
 Employés Ouvriers Retraités Sans activité professionnelle Autres, précisez :

Votre patient vous consulte-t-il dans le cadre du suivi d’une maladie chronique : Oui Non

Si **oui**, pouvez-vous indiquer le type d’affection pour laquelle il vous consulte :

Maladie métabolique Maladie infectieuse Maladie du tube digestif Maladie rhumatologique
 Maladie neurologique Autres, précisez :