

POUR REMPLIR VOTRE SEMAINIER...

1 - Notez bien l'heure de chaque repas, chaque jour

2 - indiquez avec précision :

• **La nature et le contenu des plats :**

- Salade ou entrée (verte, composée, mixte, soupe ...)
- Viande (boeuf, veau, mouton, porc, volaille, lapin, gibier...)
- Poisson (cabillaud, merlan, sardine, thon, crabe...)
- Œufs (omelette, œuf coque, œuf au plat...)
- Légume (haricots verts, choux-fleur...)
- Féculent (pommes de terre, pâtes, riz...)
- Fromages ou laitages (camembert, gruyère, chèvre, fromage fondu, yaourt...)
- Dessert (fruit, pâtisserie, glaces...)

• **Le mode de préparation :**

(grillé, frit, à la vapeur, pané, au four, au micro-ondes...)

• **L'accompagnement :**

(sauce, condiments, épices, fromage râpé, crème fraîche...)

• **Les quantités :**

(en parts ou tranches pour les aliments solides, en tasses, verres ou bols, pour les liquides)

3 - Indiquez les plats dont vous vous resservedez

ASDES Un réseau de soins ouvert à tous

La prise en charge globale des patients, en regard des facteurs de risques médicaux et sociaux qu'ils présentent, est l'objectif même du réseau de santé. C'est, en termes simples, un nouvel art de pratiquer une médecine ciblée et personnalisée.

Le Réseau ASDES regroupe des professionnels de santé exerçant à titre libéral ou hospitalier.

Il a notamment, pour mission :
- d'améliorer la prise en charge des patients dans le domaine de

l'accès aux soins, de l'accès aux droits médicaux et sociaux, et de l'éducation à la santé ;

- de faciliter le dépistage précoce et la prévention des problèmes de santé ;

- de coordonner les prises en charge médicales et sociales ;

- de promouvoir l'éducation à la santé des patients.

Le Réseau ASDES couvre le département des Hauts-de-Seine, et s'étend aux départements limitrophes de la région Ile-de-France, y compris Paris.

Il concerne l'ensemble de la population, sans aucune restriction.

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

Ministère de la Santé, Conseil Régional d'Ile de France, Conseil Général des Hauts de Seine, CPAM 92, DDASS 92, URML, URCAM-ARH, Direction Régionale des Réseaux, Hôpital Max Fourestier/Hôpital Corentin-Celton - AP/HP.

Réalisation : Service diététique du réseau ASDES, en coordination avec le Dr. Véronique Mourier et le Dr. Grégoire Moutel

Conception : JCT développement - Denis Hurtaud



Nom : _____

Prénom : _____

Cachet du praticien

VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

1 - Qui fait quoi ?

- Les achats : Vous Autre
- la cuisine : Vous Autre

2 - Durée des repas (environ, en minutes)

Petit-déjeuner : Déjeuner : Dîner :

3 - Où prenez-vous vos repas ? (habituellement)

- | | Petit-déj. | Déjeuner | Dîner |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • A la maison ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • A la cantine ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Au restaurant ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ailleurs ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4 - Ajoutez-vous du sel à table ?

- Jamais Parfois
Souvent Systématiquement

5 - Grignotez-vous ?

- Jamais Parfois Souvent
A heures fixes

6 - Fumez-vous ?

- Jamais Parfois Souvent
Pendant les repas



