

# Self-MNA®

## Mini Nutritional Assessment

Pour les adultes de 65 ans et plus

Nom:

Prénom:

Date:

Âge:

Remplissez la partie « Screening » du formulaire en indiquant le chiffre adéquat dans les cases prévues. Additionnez les chiffres des réponses pour obtenir le score final.

### Screening

**A Avez-vous moins mangé ces derniers 3 mois ?**  
(REMP LISSEZ avec un chiffre)  
*Notez le score (0, 1 ou 2) qui correspond le mieux dans la case à droite.*

0 = appétit fortement diminué  
1 = appétit modérément diminué  
2 = pas de perte d'appétit

**B Combien de kilos avez-vous perdu au cours des 3 derniers mois ?**  
(REMP LISSEZ avec un chiffre)  
*Notez le score (0, 1, 2 ou 3) qui correspond le mieux dans la case à droite.*

0 = perte de poids supérieure à 3 kg  
1 = ne sait pas  
2 = perte de poids entre 1 et 3 kg  
3 = pas de perte de poids ou perte de poids inférieure à 1 kg

**C Comment décririez-vous votre mobilité actuellement ?**  
(REMP LISSEZ avec un chiffre)  
*Notez le score (0, 1 ou 2) qui correspond le mieux dans la case à droite.*

0 = incapable de se lever du lit, d'un fauteuil ou d'une chaise roulante sans l'aide d'une tierce personne  
1 = capable de se lever du lit ou d'un fauteuil mais incapable de quitter le domicile  
2 = capable de quitter le domicile

**D Avez-vous subi un stress psychologique ou avez-vous été gravement malade au cours des 3 derniers mois ?**  
(REMP LISSEZ avec un chiffre)  
*Notez le score (0 ou 2) qui correspond le mieux dans la case à droite.*

0 = oui  
2 = non

**E Éprouvez-vous des pertes de mémoire momentanées et/ou une mélancolie de longue durée ?**  
(REMP LISSEZ avec un chiffre)  
*Notez le score (0, 1 ou 2) qui correspond le mieux dans la case à droite.*

0 = oui, sérieuse perte de mémoire et/ou mélancolie de longue durée  
1 = oui, perte de mémoire légère, mais pas de mélancolie de longue durée  
2 = ni perte de mémoire, ni mélancolie de longue durée

**Additionnez les chiffres que vous avez introduits dans les cases précédentes pour les questions A-E et indiquez le chiffre total ici:**

Sélectionnez UNE des deux questions suivantes (F1 OU F2) pour répondre.

## Question F1

Taille (cm)		Poids corporel (kg)		
147.5	Moins de 41.1	41.1 – 45.3	45.4 – 49.6	49.7 ou plus
150	Moins de 42.8	42.8 – 47.2	47.3 – 51.7	51.8 ou plus
152.5	Moins de 44.2	44.2 – 48.7	48.8 – 53.4	53.5 ou plus
155	Moins de 45.6	45.6 – 50.4	50.5 – 55.2	55.3 ou plus
157.5	Moins de 47.1	47.1 – 52.0	52.1 – 57.0	57.1 ou plus
160	Moins de 48.6	48.6 – 53.7	53.8 – 58.8	58.9 ou plus
162.5	Moins de 50.2	50.2 – 55.4	55.5 – 60.6	60.7 ou plus
165	Moins de 51.7	51.7 – 57.1	57.2 – 62.5	62.6 ou plus
167.5	Moins de 53.3	53.3 – 58.8	58.9 – 64.4	64.5 ou plus
170	Moins de 54.9	54.9 – 60.6	60.7 – 66.4	66.5 ou plus
172.5	Moins de 56.5	56.5 – 62.4	62.5 – 68.3	68.4 ou plus
175	Moins de 58.2	58.2 – 64.2	64.3 – 70.3	70.4 ou plus
177.5	Moins de 59.9	59.9 – 66.1	66.2 – 72.4	72.5 ou plus
180	Moins de 61.6	61.6 – 67.9	68.0 – 74.4	74.5 ou plus
182.5	Moins de 63.3	63.3 – 69.8	69.9 – 76.5	76.6 ou plus
185	Moins de 65.0	65.0 – 71.8	71.9 – 78.6	78.7 ou plus
187.5	Moins de 66.8	66.8 – 73.7	73.8 – 80.8	80.9 ou plus
190	Moins de 68.6	68.6 – 75.7	75.8 – 82.9	83.0 ou plus
192.5	Moins de 70.4	70.4 – 77.7	77.8 – 85.1	85.2 ou plus
<b>Groupe</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Utilisez le graphique à gauche et suivez les instructions suivantes:

1. Recherchez votre taille dans la colonne de gauche du graphique.
2. Recherchez horizontalement la ligne et encerclez le groupe dans lequel votre poids se trouve.
3. Regardez en bas du graphique pour déterminer dans quel groupe de chiffres (0, 1, 2 ou 3) votre poids encirclé se trouve.

Notez le groupe de chiffres (0, 1, 2 ou 3) ici:

Notez le chiffre total des questions A - E (de la page 1) ici:

Pour finir, additionnez les deux scores. Cela correspond à votre score de screening:

## Question F2

SI VOUS AVEZ DÉJÀ RÉPONDU À LA QUESTION F1, NE PAS RÉPONDRÉ À LA QUESTION F2.

Mesurez le contour de votre mollet GAUCHE en suivant les instructions ci-dessous :

1. Entourez votre mollet avec le mètre-ruban pour mesurer le contour du mollet.
2. Notez le contour ici en cm : \_\_\_\_\_
  - Si le contour est inférieur à 31 cm, écrivez « 0 » dans la case à droite.
  - Si la mesure est supérieure ou égale à 31 cm, écrivez « 3 » dans la case à droite.



© SIGVARIS

Notez le total des questions A – E (de la page 1) ici:

Finalement, faites le total des deux scores. Ceci est votre score de screening:

## Score de screening (max. 14 points)

12–14 points: état nutritionnel normal

8–11 points: risque de dénutrition

0–7 points: dénutri

Ecrivez ici votre score de screening :

Si votre score est compris entre 0-11, veuillez consulter un professionnel de santé en apportant ce formulaire.