



**Je peux me peser  
avec mon fauteuil roulant  
et surveiller mon poids !**

**Carnet de suivi**

**Contact / Informations**  
02 99 29 50 16  
[reseau.breizh@pole-sthelier.com](mailto:reseau.breizh@pole-sthelier.com)



En partenariat avec :



Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Si vous trouvez ce carnet de suivi, merci de bien vouloir contacter la personne aux coordonnées ci-dessus.

Notes personnelles :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# La libre pesée pour les personnes en fauteuil roulant répond à 3 objectifs

- 1** Faciliter la surveillance mensuelle du poids comme le préconise la Haute Autorité en Santé.
- 2** Prévenir et prendre en charge les troubles nutritionnels des populations en situation de handicap qui est un des axes du Plan National Nutrition et Santé (PNNS 2011-2015)
- 3** Tendre vers l'égalité des droits et des chances pour les personnes handicapées (Loi 2005-102 du 11/2/2005) en facilitant l'accès aux soins nutritionnels par la connaissance de leur poids et de ses variations.

## SOMMAIRE

**4 - 5** Les pèse-personnes en libre accès : qu'est-ce que c'est ?

**6** Connaître le poids de son fauteuil : où et comment ?

**7** Où se trouve le pèse-personne en libre accès à Lannion ?

**8** Utilisation des pèse-personnes en libre accès.

**9 - 13** Suivre son poids.

**14** Quelques conseils nutritionnels.

**15** Les «guides Nutrition» du PNNS.

**16** Vous vous posez des questions ?

# Les pèse-personnes en libre accès : qu'est-ce que c'est ?

Le Réseau Breizh Paralysie Cérébrale développe la mise en place, en Bretagne, de pèse-personnes en libre accès où toute personne en fauteuil roulant peut se peser, quand elle le souhaite, sans l'aide d'un tiers, hors des lieux de soins.

Avec le soutien de l'ARS de Bretagne, de Malakoff Médéric, et d'IRCEM Retraite, trois pèse-personnes en libre service sont actuellement accessibles :

- Au Centre d'Examens de Santé de la CPAM d'Ille-et-Vilaine, à Rennes
- Aux Ateliers de la municipalité, à Fougères
- À la Maison du Département, à Lannion



# Les pèse-personnes en libre accès : qu'est-ce que c'est ?

Ce dispositif est né d'un double constat, partagé par les différents acteurs de santé, dans le cadre de l'élaboration du Programme Territorial de Santé (PTS) du territoire n°5 dans la région Bretagne.

**Connaître son poids et en surveiller les variations** sont les meilleures façons d'évaluer son état nutritionnel et d'en déceler les anomalies, pour les corriger.

L'état nutritionnel normal des personnes en situation de handicap se situe à l'intérieur de marges de sécurité étroites :

- ▶ **une prise de poids** excessive aggrave le handicap, réduit les possibilités motrices et expose aux complications de l'obésité,
- ▶ à l'inverse, toute **perte de poids** involontaire peut atteindre la masse musculaire, diminuer les forces physiques, induire des carences et conduire à la dénutrition.

Pour une personne en fauteuil roulant, **les possibilités de se peser ou d'être pesée sont très rares**. En pratique, ce n'est possible que lors d'une hospitalisation ou d'une consultation dans un service hospitalier équipé d'un plateau de pesée.

Dans le cadre du dispositif, les personnes qui souhaitent connaître le poids de leur fauteuil roulant, ont la possibilité de se peser au sein de certains établissements de santé disposant d'un système de pesée (*voir page 6*).

La personne peut inscrire son poids et celui de son fauteuil au sein de ce carnet de suivi.

# Connaître le poids de son fauteuil : où et comment?

Pour réaliser un suivi de votre poids, il est nécessaire de connaître le poids du fauteuil roulant (manuel ou électrique) que vous utiliserez pour vous peser.

Il peut également être utile de connaître le poids des accessoires utilisés régulièrement (sacs, clés, chaussures...)

Poids de mon fauteuil roulant :  ,  kg

Poids de mes ..... kg  
accessoires ..... kg  
les plus ..... kg  
couramment ..... kg  
utilisés : ..... kg  
..... kg  
..... kg

Total :  ,  kg

**Répertoire des établissements de santé** qui disposent d'un système de pesée adapté aux personnes en fauteuil roulant et partenaires du dispositif de pesée en libre accès :

- disponible sur [www.neurobretagne-oniric.com/paralysie-cerebrale.php](http://www.neurobretagne-oniric.com/paralysie-cerebrale.php)
- sur demande par téléphone au 02.99.29.50.16
- par mail à [reseau.breizh@pole-sthelier.com](mailto:reseau.breizh@pole-sthelier.com)



# Où se trouvent le pèse-personne en libre accès à Lannion ?

à La maison du Département de Lannion

13 Boulevard Louis Guilloux - 22300 LANNION

**Bus** : (Ligne D, Ille-grande/Lannion, arrêt

«Parking de Kermaria»

& **Transport PMR** : Mobili-Tilt

Accès **libre et gratuit**

(situé au rez-de-chaussée près de l'accueil)

du **lundi au vendredi**

de **8 h 30 à 12 h 30**

et de **13 h 30 à 17 h 30**



D'autres lieux de libre pesée sont accessibles en Bretagne.

Plus d'informations : [www.neurobretagne-oniric.com/paralysie-cerebrale.php](http://www.neurobretagne-oniric.com/paralysie-cerebrale.php)

# Utilisation des pèse-personnes en libre accès

**1** Si vous le souhaitez, renseignez le poids du fauteuil (réglez la tare), la procédure est indiquée à côté du pèse-personne

**2** ► **si vous avez réglé la tare au poids du fauteuil,**  
votre poids est le poids affiché

► **si vous n'avez pas réglé la tare** (tare = 0)

Pour connaître votre poids, il faut prendre le poids indiqué et soustraire le poids de votre fauteuil

**Exemple :**

*Poids indiqué : 272.80 kg*

*Poids du fauteuil : 200 kg*

*Mon poids : 272.80 - 200 kg = 72.80 kg*

Se positionner sur la balance, attendre que le poids soit indiqué

**3** Prendre le ticket et le coller sur votre carnet (pages suivantes)



## ATTENTION !

Pensez à retirer : sac à dos, pochette, clés, contrôle d'environnement, téléphone portable, chaussures orthopédiques...qui peuvent faire varier le poids mesuré,

**ou** si vous connaissez leur poids, ajoutez-le à celui du fauteuil.



# Suivre son poids

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

# Suivre son poids

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

# Suivre son poids

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

# Suivre son poids

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

# Suivre son poids

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

*Collez  
ici  
l'étiquette*

# Quelques conseils nutritionnels

- 1** **Surveillez votre poids une fois par mois** et plus souvent en cas de maladie ou de fortes chaleurs.
- 2** **Qu'est-ce que le poids normal ?** C'est le poids habituel dans lequel votre état de santé est satisfaisant et qui n'entraîne ni difficulté fonctionnelle ni risque de maladie.
- 3** **Une perte de poids involontaire** doit vous alerter. Perdre 5 % du poids en quelques semaines, par exemple 3 kg pour une personne de 60 kg, peut signifier un début de dénutrition. Une perte de poids plus rapide doit faire craindre un trouble d'hydratation associé.
- 4** **Une prise de poids au-delà du poids normal** est bien souvent un supplément de graisse qui risque d'augmenter vos difficultés motrices et gêner vos transferts. Certains déséquilibres de l'alimentation sont faciles à reconnaître et un peu d'attention suffit à enrayer la prise de poids.
- 5** **En cas de variation de poids involontaire**, de poids excessif ou au contraire insuffisant, consultez votre médecin et amenez lui votre carnet de suivi. Il en cherchera la cause et vous orientera au besoin vers un médecin nutritionniste ou un diététicien.
- 6** **Une alimentation équilibrée stabilise le poids** et couvre tous les besoins nutritionnels. L'alimentation doit être variée et plaisante, répartie en 3 repas par jour, sans grignotage. Il est conseillé de consommer des fruits et légumes à chaque repas, d'éviter les excès de graisse, de sucrerie et de sel. Autant qu'elle est possible, **une activité physique adaptée et régulière** aide à garder un poids stable et entretient la musculature.

## A consulter

La liste des médecins nutritionnistes dont le cabinet est accessible en fauteuil roulant est disponible sur le site :

[www.neurobretagne-oniric.com/paralysie-cerebrale.php](http://www.neurobretagne-oniric.com/paralysie-cerebrale.php)



Sur le site du gouvernement <http://www.handiguide.sports.gouv.fr>, la liste des clubs et associations sportives situées près de chez vous, où des personnes en situation de handicap peuvent exercer certaines activités physiques.

# Les « guides Nutrition » du PNNS

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) édite des « guides Nutrition », livrets de conseils pratiques téléchargeables, qui peuvent vous être utiles.

Bien qu'ils n'aient pas été conçus spécifiquement pour les personnes en fauteuil roulant, nous vous recommandons plus particulièrement la lecture des guides :

- ▶ « A partir de 55 ans », même si vous n'avez pas encore atteint cet âge,
- ▶ « Pour les aidants des personnes âgées », qui s'adresse aux personnes qui vous aident.

Ces guides vous seront proposés lorsque le carnet de suivi vous sera remis.

Télécharger les « guides Nutrition » sur :  
<http://www.mangerbouger.fr/pnns/outils-d-information/les-guides-nutrition.html>

# Vous vous posez des questions ?

Je prends du poids ...

Je suis mal installé pendant les repas ...

Je tousse au moment des repas ...

Je perds du poids ...

Mes repas durent de plus en plus longtemps ...



## Ils peuvent vous aider :

### **Le médecin traitant**

Il fera le point avec vous sur votre santé et pourra vous orienter, si nécessaire, vers d'autres thérapeutes et/ou médecins et coordonnera votre prise en charge.

### **Le médecin nutritionniste**

Il pourra vous proposer de réaliser un bilan nutritionnel, d'enrichir votre alimentation ou encore de recourir, si nécessaire, à la nutrition entérale.

### **L'orthophoniste**

Il pourra réaliser une évaluation et une rééducation des troubles de déglutition et vous apporter des conseils pour faciliter vos repas.

### **Le kinésithérapeute**

Il pourra vous proposer une rééducation pour une meilleure coordination entre la respiration et la déglutition.

### **L'ergothérapeute**

Il pourra vous apporter des conseils pour votre installation lors des repas et vous informer des aides techniques existantes.

### **Le diététicien**

Il pourra vous conseiller sur l'équilibre nutritionnel de vos menus et vous apporter des conseils pour votre alimentation.