

# Cas pratique 1 : Perte de poids

Marine, **40 ans**, 2 enfants, comptable d'une enseigne d'outils informatiques vous consulte, car elle a pris **12 kg** sur ces trois dernières années.

Il s'agit de :

**4kg**

Qu'elle n'a pas perdus  
de sa dernière  
grossesse

**8kg**

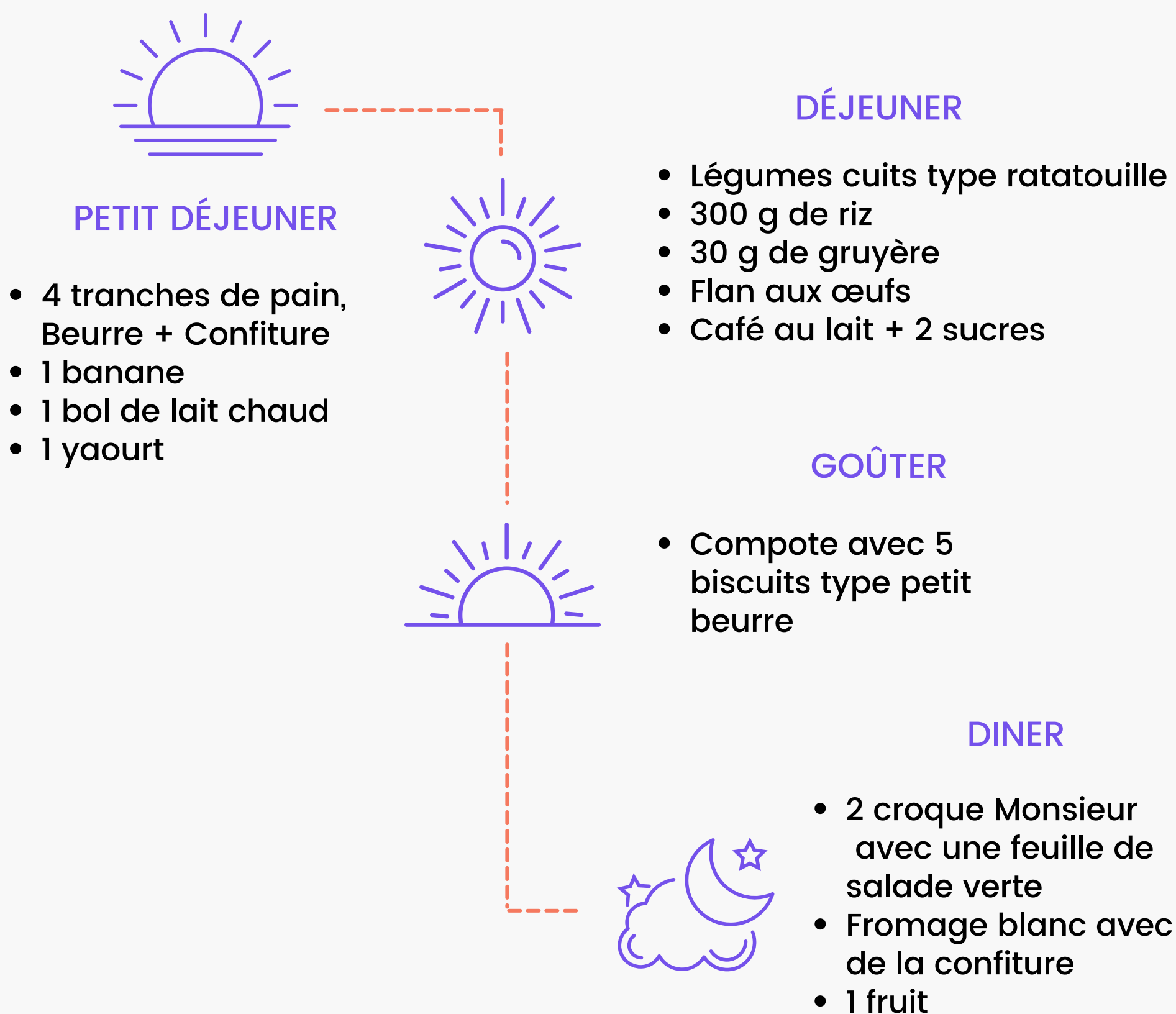
Qu'elle analyse comme  
le résultat du rythme de  
son travail

- Elle travaille en effet beaucoup et est stressée par ses objectifs qu'elle se doit d'atteindre.
- Elle n'aime pas la viande rouge et déjeune souvent au self-service de son travail.
- Le soir elle opte pour la facilité, pour que les repas conviennent à toute sa famille.

Elle désire être conseillée, car elle souhaite perdre ces 12 kilos, voire 16 dans l'idéal.



## Voici une journée type concernant l'organisation de ses repas :



### QUESTIONS :

- 1 Vous faites la découverte active de Marine. Comment allez-vous l'accueillir ?
- 2 Quelles questions allez-vous lui poser pour savoir quel axe donner à la consultation ?
- 3 Comment allez-vous traiter les données recueillies ?

- Menez une analyse du carnet alimentaire de Marine : relevez les incohérences et les points négatifs. Qu'allez-vous conseiller à Marine pour la guider vers sa perte de poids : listez les points d'améliorations à apporter.
- 4