

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

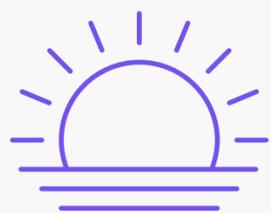
Qu'elle analyse comme
le résultat du rythme de
son travail

- 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 :



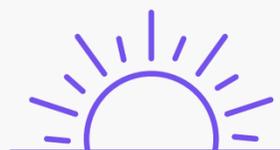
PETIT DÉJEUNER

- 4 tranches de pain, Beurre + Confiture
- 1 banane
- 1 bol de lait chaud
- 1 yaourt



DÉJEUNER

- Légumes cuits type ratatouille
- 300 g de riz
- 30 g de gruyère
- Flan aux œufs
- Café au lait + 2 sucres



GOÛTER

- Compote avec 5 biscuits type petit beurre



DINER

- 2 croque Monsieur avec une feuille de salade verte
- Fromage blanc avec de la confiture
- 1 fruit

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 ?
- 4 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.

Correction cas pratique 1

1

Accueil : Inviter Marine à se présenter : discussion active, questions ouvertes avec bienveillance.

Objectif : Apprendre à connaître Marine, être à l'écoute de ses besoins et de ses difficultés.

2

Son objectif de la consultation et son objectif de poids ?
Qui a initié cette démarche ?

Les informations à recueillir :

- Son poids
- Sa taille
- Son activité physique
- Son mode de vie + ses sorties (invitations, restaurants...)
- Ses habitudes alimentaires
- Son niveau de rassasiement ? Y a-t-il des grignotages ?
- Ses antécédents médicaux/ses pathologies/ses traitements en cours ?
- Si elle consomme du tabac et de l'alcool ?

3

Calcul de l'IMC

Où se situe-t-elle dans le poids santé ?
Calcul du poids santé

Évaluation de l'objectif précis à atteindre : quel poids est-il raisonnable et réalisable de se fixer ?

Son hygiène de vie est-elle à corriger ? À améliorer ?

4



PETIT-DÉJEUNER

4 tranches de pain
Beurre + Confiture
1 banane
1 bol de lait chaud
1 yaourt



DÉJEUNER

Légumes cuits
type ratatouille
300 g de riz
30 g de gruyère
Flan aux œufs
Café au lait + 2 sucres



GOÛTER

Compote
5 biscuits type
petit beurre



DINER

2 croque Monsieur (pain
de mie, jambon,
fromage) avec
une feuille de salade
verte
Fromage blanc avec
de la confiture
1 fruit

PETIT-DÉJEUNER



Trop de féculents (marron) (1-2 tartines suffisent), la confiture n'est pas indispensable, une portion de fruit (vert) pour la banane équivaut à une demi-banane et non entière, elle consomme deux produits laitiers (bleu) riche en matières grasses (jaune).

DÉJEUNER



Présence de légumes, consommation excessive de riz, encore un produit laitier riche en matières grasses, dessert sucré et café trop sucré (rose) + sucre de mauvaise qualité.

GOÛTER



Seulement des produits sucrés non essentiels et sans intérêt nutritionnel

DINER



Absence quasi totale de légumes, consommation de croque-monsieur composé de pain de mie + fromage + jambon, soit une consommation excessive en sel et produits riches en matières grasses, de qualité nutritionnelle très moyenne. Un produit laitier supplémentaire et un produit riche en produit sucré (confiture).

Conclusion

Marine a une alimentation, de prime abord, très riche en produits sucrés : plusieurs à chaque repas, et en féculents (des portions trop importantes, équivalentes à plus de la moitié d'une assiette à chaque repas alors qu'une portion de féculent = 1 quart de l'assiette).

Le jambon est la seule présence en protéines de la journée et les protéines végétales ne sont pas complémentaires.

Elle consomme 4 à 5 produits laitiers par jour, riches en matières grasses et sucrées. Les fruits et légumes sont peu présents : 1 seule feuille de salade pour un repas, 1 banane entière le matin n'est par ailleurs pas une portion adaptée.

Les lipides ne sont pas équilibrés, on observe une consommation de beaucoup d'acides gras saturés : gruyère, fromage à croque-monsieur. On ne relève pas non plus d'huile végétale.

Conseils

Petit-déjeuner : équilibrer le petit déjeuner qui est trop riche. On choisira des glucides de meilleure qualité et on visera à réduire leur présence, ainsi qu'à choisir un seul produit laitier, le moins riche en matière grasse. Si Marine a faim en réduisant ce repas, on recommandera de mettre en place une collation équilibrée à 10 h (types oléagineux + fruit, crudités + sauce maison...).

Déjeuner : ajouter des crudités en début de repas et finir le repas par un fruit pour une meilleure satiété et rassasiement (fibres). Expliquer la complémentarité protéique (légumes secs + féculents) et l'importance des protéines dans une alimentation.

Goûter : mettre en place une collation équilibrée avec 1 fruit entier (pour apports en fibres = rassasiement et satiété) et de saison par exemple et une boisson non sucrée.

Dîner : expliquer le schéma type d'une alimentation équilibrée !

Quels sont les 3 objectifs principaux à fixer à votre client le prochain rendez-vous ?

- rééquilibrer l'assiette pour aller vers l'assiette santé
- reprendre avec le client la pyramide alimentaire et la place de la 7 m famille
- conseiller à la cliente du fait maison et expliquer ce pourquoi les produits transformés sont à limiter

