

Cas pratique 2 : Nutrition-Vitalité

Paul, **25 ans**, conseiller immobilier, a décidé de se remettre au sport, car il ne va plus autant au foot avec ses amis depuis qu'il travaille à plein temps.

Il se sent plus fatigué qu'avant.

Il apprécie faire la cuisine, mais n'ayant pas trop d'idées, il consomme souvent la même chose.

Notons qu'il déteste les légumes verts.

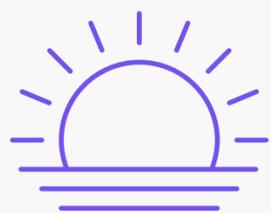
Tous les week-end, il mange du fast-food avec sa copine.

Il souhaite se remettre au sport **3** à **4** fois par semaine, car il a souscrit un abonnement mensuel.

Son objectif est de perdre le poids qu'il a pris depuis peu et avoir une alimentation adaptée à sa pratique sportive.



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



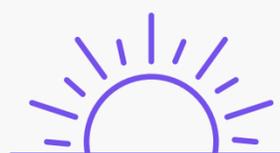
PETIT DÉJEUNER

- Céréales "lion"
- Café sans sucre
- 1 banane



DÉJEUNER

- 200 g de pâtes au pesto
- 1 morceau de pain
- 1 steak haché avec de la mayonnaise
- + il se ressert 100 g de pâtes pour ne pas gâcher



GOÛTER

- Une barre de céréales après son sport journalier



DINER

- Salade riz-maïs-thon -œuf dur
- Vinaigrette "Lesieur"
- Tartine de chèvre chaud
- 1 yaourt à la vanille
- 1 pomme

QUESTIONS :

- 1 Comment l'accueillez-vous ?
Sur quel axe allez-vous orienter la consultation ?
- 2 Menez une analyse sur une journée de son carnet alimentaire.
Donnez-lui des conseils adaptés à sa situation et soulevez les erreurs et points d'amélioration potentiels dans ses habitudes.
- 3
- 4 Quel position/comportement adopté ?

Correction cas pratique 2

1

Accueil : Vous caractérisez son objectif.

Je l'accueille avec bienveillance. Je l'écoute sans jugement afin d'instaurer une relation de confiance.

Je lui pose des questions ouvertes, je fais une découverte active et je définis avec lui son objectif, ses difficultés et ses inquiétudes.

Je remarque que Paul n'est pas en bonne santé. Son travail : conseiller immobilier, est peu actif. Il fait/va faire du sport 3 à 4 fois par semaine avec un programme, voir quel programme avec lui. Et physiquement, il se sent plus fatigué qu'avant. Il apprécie cuisiner, mais avoue aimer les fast-foods, 1 fois par semaine.

Objectif : Perdre sa ceinture abdominale + alimentation sportive

On peut donc conclure à un objectif VITALITÉ.

Pour cela on se dirige sur un rééquilibrage avec des collations sportives. On optimisera son équilibre acide-base. On lui proposera des recettes adaptées à ses goûts et son style de vie / ses habitudes alimentaires.

2



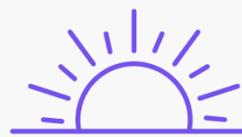
PETIT-DÉJEUNER

Céréales "lion"
café sans sucre
1 banane



DÉJEUNER

200 g de pâtes au pesto
1 morceau de pain
1 steak haché avec de la
mayonnaise
+ il se ressert 100 g de
pâtes pour ne pas gâcher



GOÛTER

Une barre de
céréales après
son sport
journalier



DINER

Salade de riz-maïs-
thon-oeuf dur
Vinaigrette "Lessieur"
Tartine de chèvre chaud
Danette à la vanille
1 pomme

PETIT-DÉJEUNER



Trop sucré
Hypoprotidique
Risque de lui provoquer des fringales vers 10 h !

DÉJEUNER



Repas hyperglucidique
Absence totale de fibres (de fruits et légumes)
Hyperlipidiques et riche en AGS

GOÛTER



Peu équilibré et riche en sucres

DINER



Pauvre en fruits et légumes
Hyperglucidique (riz + maïs + pain) + sucre
Sauce du commerce donc lipides mauvaise qualité
Un seul produit laitier dans la journée
Quantité à préciser

Petit-déjeuner : changer ses céréales pour des céréales d'une meilleure qualité nutritionnelle, moins riche en sucres et plus riches en fibres et protéines, pourquoi pas du muesli avec de l'avoine et des oléagineux (riches en AGI). On lui recommande aussi de rajouter une protéine (comme du lait ou un yaourt grec de préférence) dans son petit déjeuner, pour augmenter la satiété et son apport en protéines, plus adapté à une activité sportive.

3

On lui propose de ne manger qu'une moitié de la banane et de garder l'autre partie pour un autre repas (car une portion de banane = 1/2 banane).

Pour rappel, un homme doit consommer 1 g de protéines/kg de poids corporel/jour et pour une activité sportive intense on pourra augmenter à 1,2 ou jusqu'à 2 g/kg/jours pour des sportifs en prise de masse.

Conseils

Déjeuner : Lui expliquer ce qu'est un repas santé ainsi que la présence des fibres. L'importance des protéines et son rôle dans le métabolisme. Choisir avec lui un légume et un fruit à introduire dans sa ration, progressivement.

Réduire également la présence d'acides gras et acides gras trans : dans la viande rouge, sauce industrielle.

Goûter : On lui recommande de consommer le moins de produits du commerce possible, car très riches en sucre et lipides.

Voir avec lui quelle collation serait le plus équilibré pour lui avant le sport et après le sport : importance des glucides dans une activité physique.

Dîner : Rajouter une portion de légumes à son repas, comme pour le déjeuner : dans sa salade de riz par exemple, remplacer le maïs par des tomates et des olives, de l'avocat pour l'équilibre lipidique et un peu de salade à côté. Pour alléger la ration en glucides, on retire le pain pour mettre le fromage dans le plat, ce qui le rend très complet.

La "danette" étant une crème dessert, donc un produit sucré et non pas un produit laitier, on lui propose de remplacer ce produit par un yaourt nature avec du miel, plus riche en protéines et calcium et avec un IG moins élevé, limitant ainsi le sucre déjà très présent dans sa ration.

En tant que coach notre objectif est de l'accompagner dans ses objectifs. Il faudra donc être tolérant. Ses habitudes ne sont pas très bonnes, on corrigera donc cela progressivement en planifiant des objectifs atteignables en collaboration avec lui.

4

On ne lui imposera pas de régimes spécifiques, le but étant de corriger ses erreurs et accroître sa vitalité et sa bonne santé. Il faudra être pédagogue avec lui, afin de lui donner des outils nécessaires pour devenir acteur de son bien-être et de sa santé.

Nous prendrons une position secondaire dans son projet, un aidant, accompagnateur, en restant bienveillant et professionnel pour le guider au mieux.