

## Cas pratique 3 : Analyse de comportement

Adèle, **19 ans** vous consulte, car elle souhaiterait perdre les 4 kilos qu'elle n'arrive pas à perdre malgré ses efforts.

Elle a :

- tenté de nombreux régimes, plus ou moins équilibré, parfois très restrictifs
- augmenté son rythme de sport à 3 joggings par semaine
- saute de manière systématique le dîner du dimanche.

Au fil de l'échange, elle vous confie parfois se faire vomir quand elle n'a pas réussi à "gérer le repas", quand elle est invitée chez ses amies, par exemple.

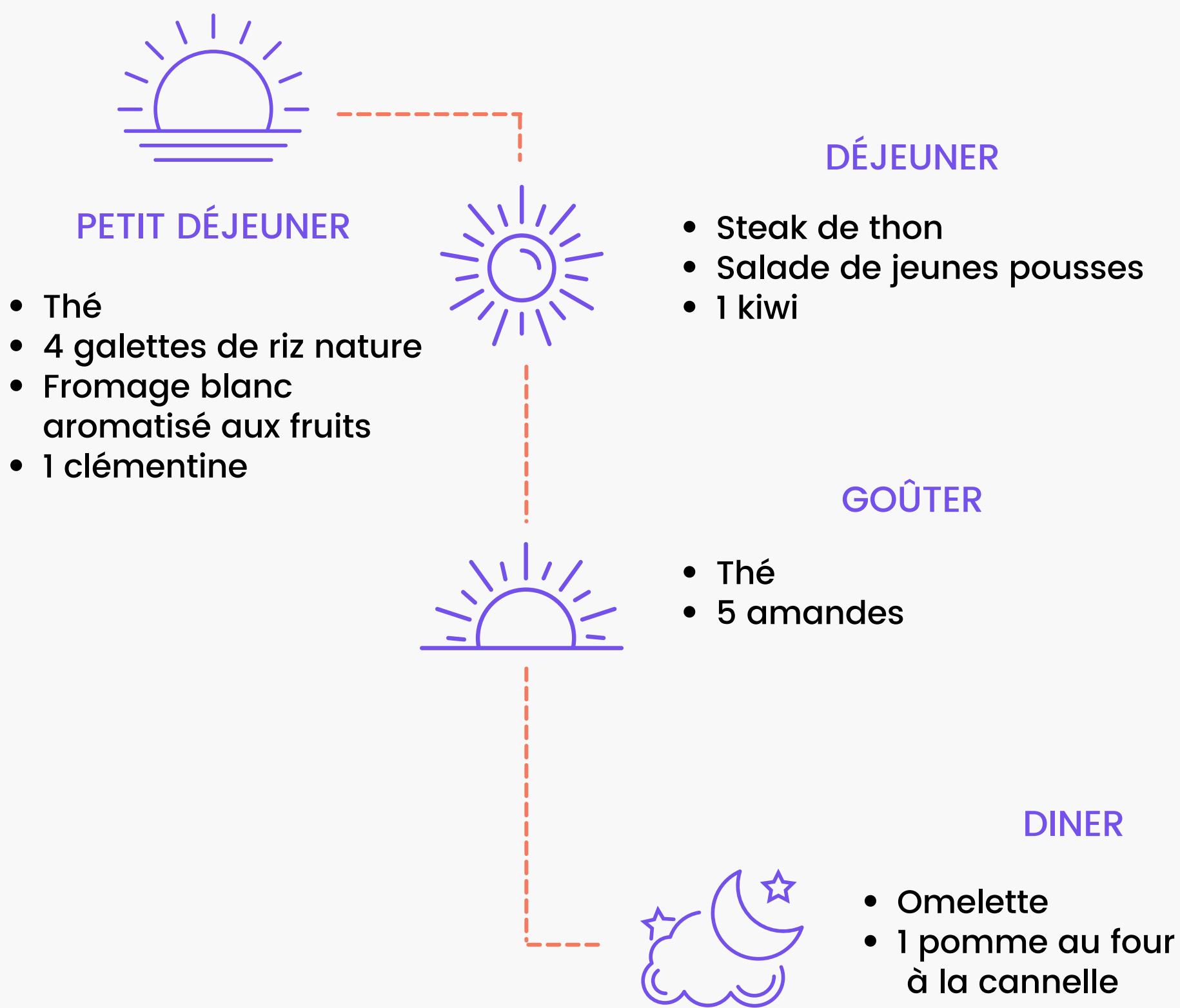
Voici les informations la concernant :



- 172 cm
- 59 kg



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



### QUESTIONS :

- 1 Quels sont les informations que vous relevez avec attention dans la présentation d'Adèle ?
- 2 Que vous évoque son cas et quelle approche allez-vous donner à cette consultation ?
- 3 Quels sont les points qui vous interpellent dans son carnet alimentaire ?
- 4 Proposez un schéma alimentaire type à Adèle pour se rapprocher d'une alimentation-santé.

# Correction cas pratique 3

1

Elle saute un repas de manière systématique, se fait vomir + rythme d'activité physique assez intense et poids qui semble être tout à fait normal vis-à-vis de sa taille (pas de surpoids, nous le vérifierons plus tard)

Attention, cela doit vous interpeller, nous sommes dans le cadre d'un (très) potentiel trouble du comportement alimentaire ! On calcule ensemble son IMC :

- $IMC = \text{Poids (kg)} / \text{Taille (m)}^2$
- $IMC = 59 / (1,72)^2$
- $IMC = 19,9 \text{ kg/m}^2$

On lui explique ce qu'est l'IMC, à quoi il sert et les différentes catégories d'IMC. L'idée : l'amener à constater par elle-même que son IMC est non seulement normal, mais surtout, dans la moyenne basse d'un poids-santé !

On la rassure sur son poids et on lui explique qu'il est important de ne pas perdre davantage de poids : si elle perd les 4 kg souhaités, elle se rapprochera de la maigreur ( $IMC = 18,6 \text{ kg/m}^2$ ).

2

Cet état mettra en danger sa santé avec carences nutritionnelles, risque de perte de vitalité, de fatigue intense, de baisse de performances cognitives et de vigilance...

Son comportement nous alerte sur le fait qu'Adèle est sûrement atteinte de TCA.

Dans ce cas nous devons impérativement la rediriger vers un professionnel de santé compétent afin de traiter cette possible anorexie que nous avons détectée.

En collaboration avec une équipe pluridisciplinaire nous allons pouvoir l'accompagner dans une démarche de prévention des risques d'un tel comportement et l'inviter à organiser ses repas et à faire les bons choix alimentaires pour sa santé. Nous pourrons l'accompagner en tant que soutien du corps médical compétent dans ce genre de cas.

Points qui interpellent :

Matin : galette de riz, laitage aromatisé, une seule clémentine

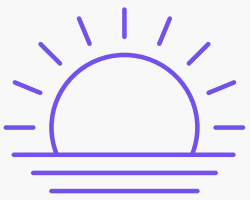
Midi : pas de féculent, un seul kiwi

Soir : pas de légume ni de féculent

3

Conclusion : pas assez de féculents (les seuls féculents qu'elle mange sont de mauvaise qualité avec un Index Glycémique élevé), très peu de laitage, quantité de fruits pas suffisants (bien expliquer une portion de fruit = 2 clémentines ou 2 kiwis), pas assez de légumes.

4



#### PETIT-DÉJEUNER

Thé

2 tranches de pain de seigle avec du beurre → les galettes de riz ne sont pas des aliments diététiques (bombe l'IG) !

Fromage blanc avec des framboises décongelées → yaourt maison de meilleure qualité + vitamines et minéraux (+ un peu de fibres) des framboises et permet de choisir un sucre de meilleure qualité



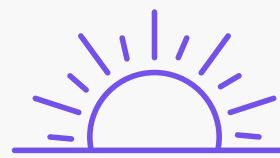
#### DÉJEUNER

Steak de thon

Salade de jeunes pousses + huile de noix (équilibre des lipides)

Riz thaï au citron → absence totale de féculents dans la ration !

2 kiwis → (une portion de fruits = 120 g)



#### GOÛTER

Thé

12 amandes → on recommande 15 g par jour : une poignée

Une pomme par exemple pour avoir une collation complète



#### DINER

Omelette (avec 2 œufs pour une portion de protéines)

1 pomme de terre + 1 courgette cuite au four → absence totale de féculent dans la ration ! + 1 légume pour équilibrer

1 pomme au four à la cannelle  
Une portion d'emmental pour atteindre les deux produits laitiers par jour