

APPROCHE HYGIENO-DIETETIQUE DE L'OBESITE

Mme RASQUIN Isabelle
Diététicienne
Hôpital de la ville d'Esch/Alzette

La consultation diététique

Le diététicien est encore trop souvent considéré comme un professionnel qui élabore des régimes amaigrissants draconiens. Or, ceci est loin d'être vrai...

Le diététicien a pour but de connaître les habitudes alimentaires de son patient, d'adapter l'alimentation à ses besoins, de garantir un suivi et un soutien et d'élaborer des plans alimentaires tout en valorisant la gastronomie.

La démarche de soin diététique

Lors d'une première consultation, le diététicien apprend à connaître son patient dans sa vie de tous les jours. Ceci passe par une anamnèse alimentaire complète mais également par l'analyse de l'activité physique, des habitudes de vie, des horaires de travail, l'étude des bilans sanguins, des pathologies, des antécédents personnels et familiaux, de la médication, de l'ancienneté de l'obésité, du type de l'obésité, des régimes passés...

Une fois que le diététicien a toutes les données nécessaires, il calcule l'apport calorique journalier réel du patient, il diminue cet apport réel des calories nécessaires à une perte de poids et procède à l'élaboration d'un plan alimentaire personnalisé et équilibré basé sur le nombre de calories nécessaires pour perdre 1 kg/semaine au maximum.

Il fournit également tous les conseils d'une alimentation saine et équilibrée ainsi que des recettes et des conseils de cuisson afin de procurer au patient une aide concrète pour faciliter la mise en pratique. Il conseille sur le choix et l'achat des denrées alimentaires.

Et enfin, partie la plus importante du traitement, il suit le patient dans le temps, afin de le soutenir dans sa démarche selon un rythme qui est à définir entre les deux partenaires.

Le diététicien est formé en psychologie ce qui lui est d'une grande aide dans le cadre du suivi car il est essentiel de garder en mémoire que chacun ressent différemment son régime et que "nous sommes ce que nous mangeons". Le travail de motivation est essentiel. Le patient doit se sentir en confiance avec son diététicien.

Conclusions

Il faut toujours associer des mesures visant l'équilibre alimentaire et l'activité physique.

Le succès ne peut être acquis que si ces mesures sont réalistes, c'est-à-dire si elles peuvent être appliquées durablement, en étant acceptées et bien tolérées.

Ne pas tout centrer sur l'alimentation : c'est à l'évidence essentiel mais il faut être clair : pas de succès durable si le patient n'est pas prêt à se préoccuper de son activité physique. Tout est là : bouger plus et adapter son alimentation.

Ce n'est pas l'aliment qui fait grossir, c'est la manière de s'alimenter.

L'alimentation doit toujours rester un plaisir.