

Approche hygiéno-diététique de l'obésité

La consultation diététique

Isabelle Rasquin
Graduée en diététique
Présidente de l'A.N.D.L.

Diététicien = professionnel
qui élabore des régimes
amaigrissants draconiens ??

NON !!



Diététicien = professionnel de santé qui doit connaître les **habitudes** alimentaires de son patient, adapter l'alimentation à ses **besoins**, garantir un **suivi** et un **soutien** et élaborer des plans alimentaires tout en valorisant la **gastronomie**.



1. Connaître le patient dans sa vie de tous les jours

- ✓ Anamnèse alimentaire complète
- ✓ Analyse de l'activité physique, des habitudes de vie, des horaires de travail
- ✓ Etude 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....

2. Adapter l'alimentation à ses besoins

- Calculer l'apport calorique journalier réel du patient
- Diminuer de cet apport réel les calories nécessaires à une perte de poids
- Créer un plan alimentaire personnalisé et équilibré

3. Garantir un suivi et un soutien

- Le diététicien est formé en psychologie
- 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.
- « Nous sommes ce que nous mangeons".
- Relation de confiance / confiance

4. Valoriser la gastronomie

- Conseils basés sur une alimentation saine et équilibrée
- Fourniture de recettes et de conseils de cuisson
- Conseils sur le choix et l'achat des denrées alimentaires.



Conclusions

- Toujours associer des mesures visant l'équilibre alimentaire et l'activité physique.
- Ces mesures doivent être réalistes
- Penser dans le « long terme » et à la stabilisation du poids
- L'alimentation doit toujours rester un plaisir

Merci de votre attention

Nous sommes
à votre
disposition
pour vos
questions et
remarques

