

## **Comment se passe votre suivi :**

Je vous donne directement le rendez-vous, ce qui nous permet d'avoir un premier contact. Je vous demande de noter toutes vos prises alimentaires, non pour porter un jugement mais pour partir sur les bases concrètes de votre alimentation. Si vous en possédez un, vous me porterez un bilan sanguin complet afin que nous puissions prendre en compte les éventuelles anomalies biologiques à corriger via l'alimentation. Si vous êtes adressé(e) par un professionnel de santé, je lui adresse de façon systématique un compte-rendu (ou après votre accord si vous venez de votre propre initiative).

La 1<sup>ère</sup> consultation : l'enquête alimentaire met en évidence votre façon de vous alimenter d'un point de vue quantitatif et qualitatif : les excès et/ou les carences sont relevés. Vous repartez avec une ration alimentaire **personnalisée adaptée à votre demande, mode de vie, besoins**.

La pesée par impédancemétrie permet de visualiser votre poids et composition corporelle : masse grasse, masse maigre (eau, muscle, os).

Je travaille sur le respect des bases de l'équilibre alimentaire. Je ne prescris pas de régime restrictif ni hyperprotéiné. Les concepts d'index glycémiques pour la personne diabétique peuvent être abordés ainsi que ceux de la chrononutrition pour ceux qui s'y intéressent.

Mention particulière pour l'activité physique : laquelle, combien, comment qu'il est fortement conseillée d'intégrer même si vous n'êtes pas un sportif.

Les consultations suivantes :

Elles sont fixées en fonction de vos besoins : quand vous devenez autonome, nous espaçons les rendez-vous. Certains ont besoin de se sentir soutenus, encadrés, viendront plus fréquemment, d'autres intégreront les données avec plus ou moins de facilités ou difficultés, chacun son rythme. La seule évolution de votre poids n'est pas le seul objectif (s'il s'agit d'une consultation dans ce cadre), les modifications de votre comportement alimentaire sont également primordiales. Vous apprendrez si vous venez pour une perte de poids que le suivi ne sera pas linéaire, il se fera en dents de scie avec des moments de doute, de reprise peut-être. Je serai là pour vous soutenir. C'est justement quand vous êtes en difficulté et en souffrance qu'il faut faire l'effort de venir pour voir comment je peux vous aider à trouver une solution pour avancer.

## **Prise en charge de l'enfant et de l'adolescent :**

J'ai travaillé au centre médical infantile de Romagnat dans un service de prise en charge de l'obésité de l'enfant et l'adolescent.

N'hésitez pas à consulter pour votre enfant le plus tôt possible. Sa courbe de poids sera plus facile « à récupérer ». N'ayez pas d'appréhension, votre enfant ne se sera pas mis au régime. Votre enfant ou ado doit avoir envie de venir en consultation. Je travaille avec les codes couleur de l'alimentation ce qui devient plus un jeu qu'une contrainte.

## **Prise en charge des troubles du comportement alimentaire :**

J'ai travaillé au CHU Bellevue de Saint-Etienne en psychiatrie et endocrinologie auprès de patients atteints d'anorexie mentale et de boulimie.

Parce qu'il s'agit de pathologies graves la plupart du temps, je me mettrai en relation avec votre médecin traitant voire votre psychiatre ou psychologue si vous en avez un.

Le suivi sera en réseau et ne tournera pas autour d'une reprise ou perte de poids.

Se peser n'est pas une obligation.

Pour les personnes qui présentent des compulsions alimentaires, l'objectif est d'apprendre à manger de façon équilibrée, de travailler à ré introduire les aliments qui génèrent des compulsions et de trouver des moyens dérivatifs pour les éviter.

### **Les documents pour avancer :**

Pour vous aider à avancer je vous remets régulièrement des documents ou dossiers :

- Equivalences
- Modes de cuisson
- Menus équilibrés pour les 4 saisons été, automne, hiver, printemps
- Comment gérer les fêtes de Noël, les repas à l'extérieur
- Recettes de viandes, poissons, desserts, vinaigrettes
- Semainier pour noter ses repas chaque jour
- Gérer les repas du self pour les enfants, ados
- Les groupes d'aliments pour les enfants, ados
- Livres, jeux sur les aliments pour les enfants, ados
- Aliments conseillés, déconseillés pour les patients avec des pathologies nutritionnelles ...

### **Importance de la saisonnalité et de la cuisine maison:**

Certes les fruits et les légumes ont un coût.

Je vous conseille de respecter la saisonnalité des fruits et légumes pour limiter leur coût, de fréquenter les marchés, de chercher des producteurs locaux.

Le « cuisiné maison » demande de passer un peu de temps dans sa cuisine, mais vous économiserez de l'argent, la qualité gustative et nutritionnelle sera au rendez-vous.

