

Atelier sophro-diet

Je suis diététicienne dans un centre Naturhouse depuis 6 ans, c'est un centre de rééducation alimentaire.

Nous mettons en place des plans alimentaires équilibrés dans le but de perdre du poids. Ces plans sont associés à des compléments alimentaires à base de plantes, fruits et légumes. Le suivi diététique est hebdomadaire lors de la perte de poids puis tous les 15 jours en stabilisation et enfin mensuel lors de la période d'entretien. La perte de poids se situe entre 500g et 1 kg /semaine si le plan alimentaire ainsi que la prise des compléments sont bien respectés.

En plus de mon diplôme de diététicienne, J'ai suivi une formation spécifique pour connaître les actions des plantes sur le corps.

Auparavant, j'étais diététicienne en cabinet libéral pendant 5 ans. En plus de mes consultations au sein du cabinet, j'animais également des commissions menus dans des écoles maternelles et primaires, je travaillais aussi au sein d'un réseau en cancérologie à l'hôpital de Quimper : je mettais en place des régimes spécifiques adaptés aux besoins des personnes traitées par radiothérapie ou chimiothérapie, j'intervenais également dans les écoles pour expliquer l'alimentation équilibrée.

Je mène des consultations diététiques pour la perte ou la prise de poids, je mets en place des régimes adaptés pour des personnes ayant du diabète, de l'HTA, du cholestérol, des problèmes de thyroïde, des allergies ou intolérances alimentaires...

Qu'est ce que la diététique ?

C'est la science de l'alimentation équilibrée. La diététique n'est pas simplement la mise en place de régime draconien destiné à perdre du poids, c'est apprendre à manger équilibré et adapter les apports nutritionnels aux besoins de chacun que vous soyez en bonne santé ou non.

Quel est le rôle d'une diététicienne ?

Elle donne des conseils nutritionnels, participe à l'éducation et à la rééducation nutritionnelles des patients atteints de troubles du métabolisme, elle établit des bilans diététiques personnalisés; elle contribue au contrôle de la qualité de l'alimentation servie en collectivité, elle mène des actions de prévention en santé publique.

Qu'avons nous en commun ?

Informez sur nos métiers souvent méconnus, menez des actions de prévention en matière de santé.

Témoignage

Lors de mes consultations diététiques, je suis confrontée à des personnes stressées. Ce stress entraîne des troubles du sommeil, un déséquilibre alimentaire : les apports nutritionnels ne correspondent pas aux besoins, des troubles alimentaires (grignotage, pulsions alimentaires, anorexie...). Malgré nos recommandations diététiques, ces personnes reprennent du poids.

Comment avons-nous décidé de travailler ensemble ?

Le stress, les troubles du sommeil entraînent une prise de poids malgré un suivi diététique. Un accompagnement avec un sophrologue nous permettrait d'obtenir de meilleurs résultats chez nos clients. C'est pourquoi, j'ai sollicité Gaël pour organiser un atelier avec certains clients afin de leur apprendre des techniques de relaxation et les conseiller face à ces situations de stress.

Les problématiques de l'alimentation au travail et leurs conséquences

Manque de temps pour manger, repas pris en travaillant, en conduisant, peu de conscience de manger, pas de pauses

Si vous ne prenez pas le temps de manger et que vous sautez des repas, vous risquez de compenser par une prise alimentaire plus importante aux repas suivants.

De plus, si vous mangez vite, vous n'allez pas détecter votre satiété, vous allez manger beaucoup plus qu'à votre faim, c'est la porte ouverte aux problèmes digestifs.

Ainsi, manger vite et ne pas prendre le temps de manger entraînent un risque de prendre du poids.

Solution :

Si vous mangez vite = posez votre fourchette entre chaque bouchée, partagez pendant le repas = discutez avec vos voisins de table, consommez des aliments plus durs à mastiquer (évitez les soupes, compotes...), buvez de l'eau pendant le repas pour faire des pauses, essayez le défi "je mastique" 32 fois chaque bouchée

Alimentation déséquilibrée = comportements inadaptés = grignotage

En cas de grignotage, les aliments consommés sont souvent gras et sucrés. Comme cet apport alimentaire se rajoute aux repas principaux, il déséquilibre la ration alimentaire et a comme risque nutritionnel la prise de poids.

Une alimentation déséquilibrée peut également entraîner de l'obésité, du diabète, et peut augmenter le risque de MCV et de cancers

Solution :

Pour limiter le grignotage = boire de l'eau tout au long de la journée, fractionner l'alimentation, privilégier les aliments riches en fibres et en protéines pour leur pouvoir rassasiant.

Adapter les apports nutritionnels par rapports aux besoins

L'alimentation est équilibrée et adaptée lorsque les apports correspondent aux besoins, le poids est alors stable.

ANC (apport nutritionnel conseillé)

Âge	20 - 40 ans	41 - 60 ans
Hommes	2 700 kcal	2 500 kcal
Femmes	2 200 kcal	2 000 kcal

Répartition des nutriments



Les glucides : ce sont les sucres, carburants de notre corps.

On distingue les sucres rapides (vite digérés, vite absorbés), ils apportent de l'énergie sur le court terme ; et les sucres lents (digérés et absorbés lentement), ils libèrent de l'énergie sur une période plus longue.

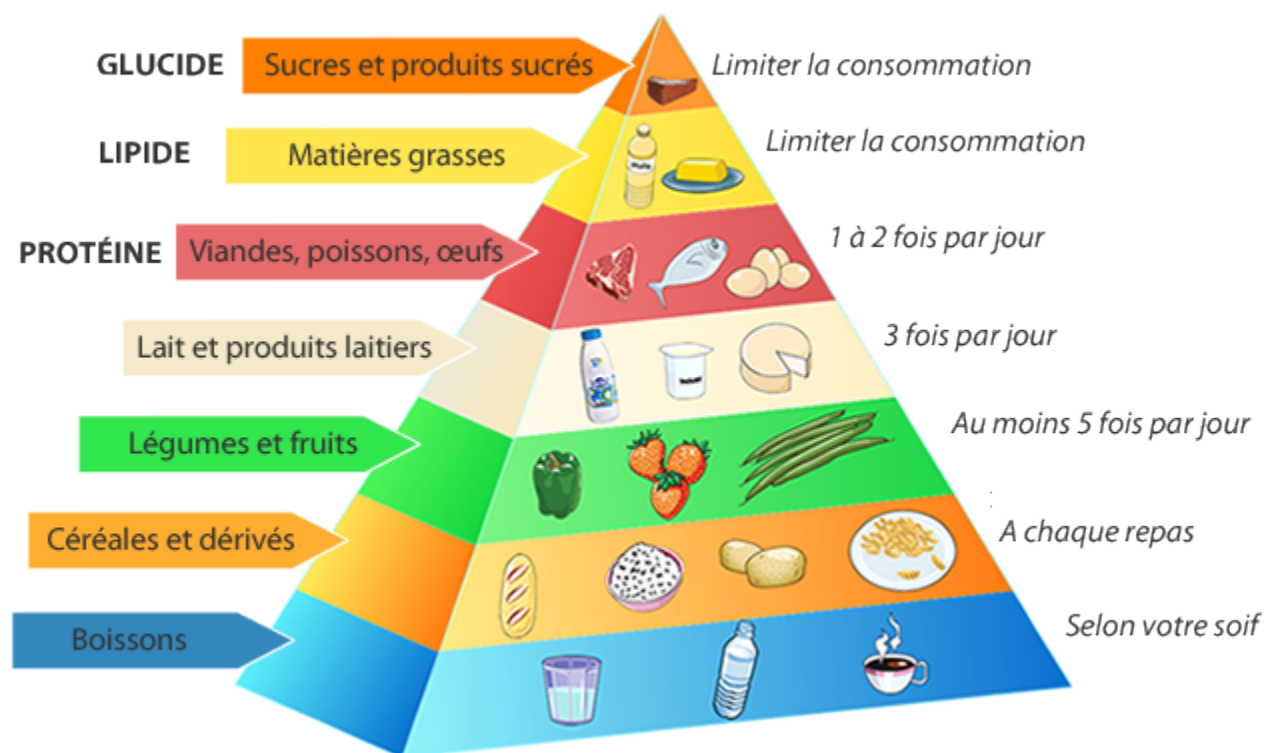
Les lipides : les graisses

Les acides gras essentiels sont indispensables au bon fonctionnement de notre métabolisme. On distingue les acides gras saturés (= mauvais gras) et les acides gras insaturés (= bon gras)

Les protéines :

Les acides aminés entretiennent et renouvellent nos cellules, muscles, organes, sang... Elles peuvent être d'origine animale ou végétale

Les minéraux et vitamines.



Journée équilibrée type

Petit déjeuner

- un produit céréalier (pain, céréales, biscottes)
- un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc)
- un fruit ou compote ou jus de fruits s/sucres ajoutés = apport de vitamines et minéraux

Collation

- un fruit ou compote ou jus de fruits s/sucres ajoutés

Déjeuner

- VPO = 1ère source de protéines dans notre alimentation, 1 portion contient tous les AAE
- Légumes = source de fibres- apport de vitamines et minéraux
- Féculents = sucres lents = source d'énergie – apport de vitamines et minéraux, fibres-céréales complètes = effet satiogène
- Produit laitier = 1ère source de calcium , apport de protéines animales

Collation

- Fruit

Dîner

- Légumes
- Protéines
- Produit laitier

Mauvaise image de soi, de son corps

Les personnes que nous voyons en consultation ont souvent une mauvaise image d'elle-même, ce ressenti persiste même après une perte de poids, cela risque de les démotiver pour le suivi en perte de poids.

Solution = suivi psychologique en parallèle.

Stress, nervosité

Le stress provoque un dysfonctionnement du système endocrinien pouvant entraîner une prise de poids : l'organisme consomme de plus en plus de calories et en brûle de moins en moins.

Il engendre également un déséquilibre de la régulation de l'appétit : envies de grignoter, attirance pour les produits de "consolation" (sucres, graisses, alcool, tabac)... ce qui entraîne une prise de poids.

Le stress peut également provoquer des troubles du sommeil qui se manifestent par de l'irritabilité, de la fatigue et une prise de poids.

Solution :

- Eviter les aliments gras (plus difficiles à digérer et favorisant la prise de poids), les boissons riches en caféine et alcoolisées, les aliments riches en sel (augmentent la tension artérielle), les aliments riches en sucre (favorisent la prise de poids).
- Faire des repas réguliers et équilibrés en mangeant lentement, le repas doit durer 20 à 30 minutes
- Faire de l'exercice régulièrement
- Veiller à un apport suffisant en magnésium (action équilibrante sur le système nerveux et effet décontractant sur les muscles) ex : Les légumes verts ; Les céréales complètes ; Les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...); Les légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassés); Le chocolat ; certaines eaux minérales (Hépar, Badoit, Saint-Antonin...)
- Miser sur la consommation de plantes qui ont des effets apaisants, relaxants (tilleul, verveine, valériane, camomille, mélisse, passiflore...)

Pour mieux dormir

- Manger à des heures régulières et éviter les repas copieux tardifs
- Limiter la consommation de caféine et d'alcool
- Limiter la consommation de tabac

La sédentarité

Le manque d'activité physique associé à une alimentation déséquilibrée peut entraîner une prise de poids

Solution = pratiquer une activité physique régulière mais adaptée.

Quelques conseils

Je mange au self

Manger au self s'avère un bon moyen de manger équilibré au déjeuner. Essayez de composer votre plateau en préférant des crudités en entrée. En plat principal, optez pour une petite portion de protéines (ex : poissons, viandes blanches, œufs, ou pourquoi pas, des légumes secs...), des légumes, sans oublier des féculents pour compléter votre assiette (ex : riz, pâtes, blé...).

Côté dessert, choisissez, le plus souvent, un fruit ou un produit laitier plutôt qu'une pâtisserie riche. Votre digestion en sera facilitée et vous éviterez le traditionnel coup de barre du début d'après-midi. Côté boisson, l'eau reste votre meilleure alliée pour le déjeuner ! Évitez ainsi la tentation du soda frais, très sucré. Et si vous ne pouvez pas vous passer de bulles, optez pour l'eau pétillante.

Je mange au restaurant

Si vous le pouvez, évitez d'aller tous les jours au restaurant. Les plats sont souvent riches et servis en grande quantité. Sur place, optez pour le plat du jour qui a plus de chances de contenir des produits frais et de saison. Préférez les formules entrée/plat plutôt que plat/dessert car les entrées sont souvent à base de crudités. Pour le dessert, vous pouvez aussi déguster une compote ou un fruit ramené de la maison une fois de retour au travail. Vous ne concevez pas un déjeuner au restaurant sans un dessert ? Dans ce cas, ne craquez pas systématiquement pour le fondant au chocolat et optez pour la salade de fruits ! À éviter aussi, le verre d'alcool à midi ! Alors plate, minérale ou gazeuse, l'eau est la boisson qu'il vous faut.

Je prépare mon repas à l'avance

Sain et économique, cuisiner soi-même son déjeuner est une option à privilégier, surtout lorsque vous ne disposez pas d'une cantine.

L'avantage ? En préparant vous-même votre repas, vous choisissez les quantités et les ingrédients équilibrés dont vous avez envie. Vous contrôlez aussi les quantités de sel, de sucre et de matières grasses.

Il suffit de disposer une portion de protéine (ex : blanc de poulet, thon, œuf...), des légumes, des féculents ou légumineuses (riz, lentille...) pour tenir le reste de l'après-midi.

Accompagnez le tout d'un peu d'huile d'olive ou d'épices pour rehausser le goût et votre déjeuner est prêt ! Pour les pressés, un sandwich maison fait aussi l'affaire.

Préférez le pain complet ou aux céréales plutôt que les pains blancs ou viennois.

Misez sur le jambon (cuit, idéalement), le poulet, le bœuf, le thon, le saumon, les œufs ou le fromage pour les protéines.

Accompagnez-les de crudités (salade verte, tomates, concombre...).

Ajoutez un peu de cornichons ou de la moutarde pour donner du goût et votre sandwich équilibré est prêt. Veillez aussi à ajouter un yaourt et un fruit pour le dessert.

Pour ceux qui n'ont ni le temps ni l'envie de se préparer un repas spécifique à l'avance, pensez à voir plus gros lorsque vous cuisinez votre dîner. Apportez les restes de la veille dans un récipient hermétique que vous aurez rangé au réfrigérateur.