

MES MOTIVATIONS PROFONDES

Vous venez de démarrer un suivi diététique. Il est important de connaître les raisons qui vous ont poussées dans cette démarche (santé, envie de plaire, vous sentir mieux dans votre peau...). Ce sont toutes ces motivations, de la plus insignifiante à une nécessité vitale qui vont vous aider à rester motivé tout au long de votre parcours. Car il faut être réaliste, il y a aura des moments plus faciles que d'autres, des fois où vous serez tenté de tout abandonner. Et c'est précisément dans ces moments-là qu'il sera essentiel de vous rappeler pourquoi vous faites tout ça, pourquoi vous avez fournis tant d'efforts et de sacrifices. Je vous invite donc à exprimer très clairement tout ce qui vous pousse à entreprendre ce changement de vie. Les jours de difficultés où vous vous demanderez si ça en vaut la peine, revenez en arrière et replongez-vous dans cette liste.



MES MOTIVATIONS PROFONDES

Pourquoi je me sens mal aujourd'hui

Exemples

Je ne supporte plus mon reflet
Mes mouvements sont difficiles
Je suis ballonné
Le regard des autres
J'ai du cholestérol
Je perds confiance en moi

MES ATTENTES

Comment je me vois demain grâce à ces changements



Exemples

Marcher sans être essoufflé
Remettre une taille 40
Mieux dormir
Être en meilleure santé pour
mes enfants

MES PROBLÉMATIQUES

Il ne faut pas oublier que le poids et les problèmes de santé qui en résultent ne sont que la conséquence et non les causes à régler. C'est pour cela qu'il est important de comprendre quelles sont nos difficultés pour les solutionner durablement. Sans quoi le problème ne sera réglé qu'en surface et risquera de ressurgir tôt ou tard. L'alimentation est souvent un refuge derrière lequel on masque les vraies souffrances (difficultés dans le couple ou au travail, manque affectifs ou de confiance...).

DIFFICULTÉS

Les points à améliorer



OBJECTIFS

Les objectifs en conséquence

☒	Alimentation déséquilibrée	• Rééquilibrage et mise en place d'une ration alimentaire
☒	Pulsions alimentaires Grignotages	• Rechercher l'origine et mise en place d'exercices adaptés
☐	Quantités trop importantes Faim	• Retravailler la structure et les quantités alimentaires
☐	Dépendance au sucre	• Se réconcilier avec le sucre
☒	Sédentarité Manque d'activité physique	• Réintégrer une activité :
☐	Repas en famille/amis/sorties fréquent(e)s	• Apprendre à compenser les écarts
☐	Métabolisme ralenti Régimes à répétition	• Faire une relance métabolique
☐	Manque de temps d'envie de cuisiner	• Apprendre à cuisiner et s'organiser simplement et efficacement
☐	Mauvais rapport au corps	• Apprendre à s'aimer
☐	Alimentation trop basse en calorie	

PLANNIFICATION DU SUIVI

Lors de chaque consultation de suivi nous verrons ensemble un thème en lien avec vos difficultés. Il vous sera remis un livret contenant des ressources pour vous aider au quotidien avec des solutions concrètes. Une fois toutes les clés en main pour poursuivre votre démarche en autonomie, nous finirons notre suivi avec une consultation bilan qui retracera votre parcours, vos réussites ainsi que les dernières recommandations pour votre nouvelle vie.

L'ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Les équivalences : Pour apprendre à varier son alimentation |
| ☐ | La création de Menus : Et si l'organisation était la clé du succès |
| ☐ | Les étiquettes alimentaires : Comprendre pour mieux choisir |
| ☐ | L'activité physique : Se remettre au sport en douceur |
| ☐ | Les écarts : Apprendre à concilier équilibre, plaisir et convivialité ! |
| ☐ | La maîtrise des pulsions alimentaires : Gérer ses émotions autrement |
| ☐ | Variation des petits déjeuners et goûters |

COMPRENDRE SON CORPS

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Les Glucides |
| ☐ | Les Protéines |
| ☐ | Les Lipides |
| ☐ | Le métabolisme |
| ☐ | Le mécanisme de la digestion |
| ☐ | Les maladies : Cholestérol, diabète, stéatose hépatique... |
| ☐ | Troubles digestifs : Constipation, diarrhée, ballonnements |

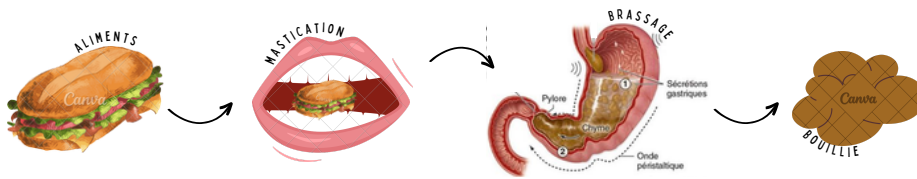
(La durée du suivi s'adapte à chaque patient.)

LES MECANISMES DE LA DIGESTION

Tous les aliments que nous consommons sont constitués de protéines, lipides et glucides. Seulement ils ne sont pas assimilables tel quel par notre organisme qui aura donc besoin par le biais de la digestion de diviser ces molécules pour pouvoir les absorber. Les protéines seront donc divisées en acides aminés, les glucides en glucose et les lipides en acides gras. Ils pourront ainsi produire l'énergie nécessaire au fonctionnement de notre corps. Cette digestion se fait grâce à deux mécanismes :

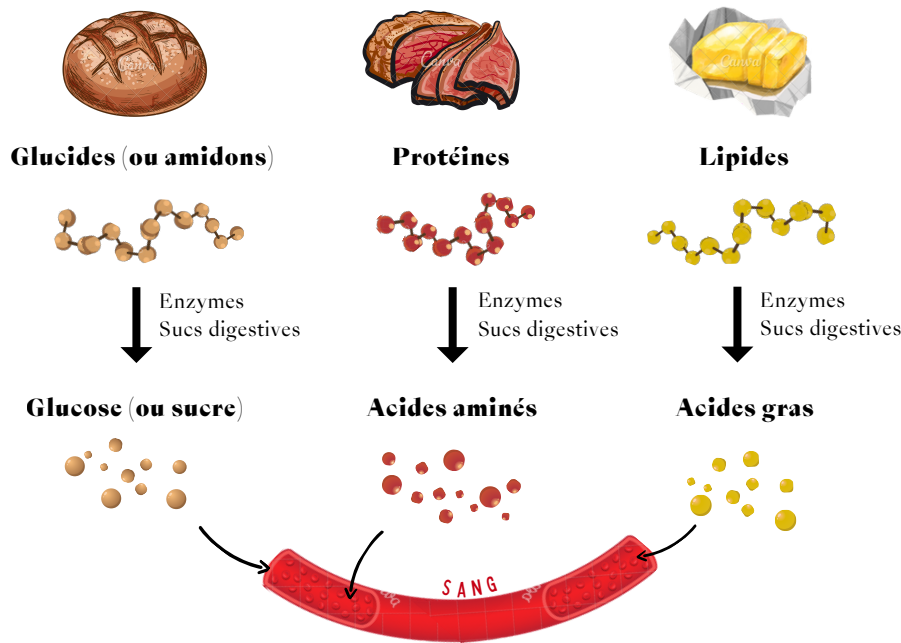
LA DIGESTION MÉCANIQUE

La digestion mécanique a lieu dans la bouche et l'estomac. Elle réduit les aliments en bouillie. Les dents broient les aliments en petits morceaux et dans l'estomac le brassage et les contractions continuent ce travail de fragmentation.

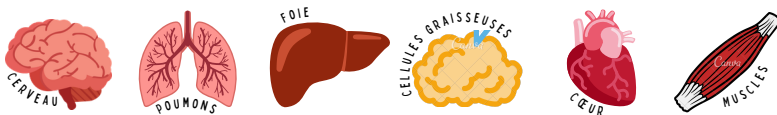


LA DIGESTION CHIMIQUE

La digestion chimique se déroule tout au long du tube digestif grâce à des enzymes et à des sucs digestifs comme la salive, l'acide chlorhydrique sécrété par l'estomac ou la bile sécrétée par le foie. La digestion chimique dissout les nutriments et les divise en éléments assimilables.



Le sang va redistribuer tous ces nutriments aux différents organes :



Après leur absorption, les nutriments passent dans le sang qui les emmène dans le foie où ils sont traités avant d'être distribués au reste de l'organisme. Les nutriments sont alors utilisés ou, lorsque les besoins du corps sont satisfaits, accumulés pour constituer des réserves.

LES ENZYMES

ZOOM SUR

Les **enzymes** sont des protéines destinées à provoquer ou faciliter des réactions chimiques indispensables à la vie. Dans le contexte de la digestion, les enzymes ont pour fonction de fractionner les molécules complexes en éléments plus simples et plus facilement absorbables par le tube digestif.

LA DIGESTIBILITÉ

ZOOM SUR

Le processus de la digestion se répète inlassablement après chacun des repas. Grâce à ce système, nous absorbons plus de 90 % des protéines, des graisses et des glucides que nous mangeons, un pourcentage un peu plus faible de vitamines et de minéraux.

LES ÉTAPES DE LA DIGESTION

ZOOM SUR

Ce système de digestion est comparable à une chaîne industrielle de démontage. Elle se compose d'une succession d'organes (voir schéma à la page suivante) ayant chacun un rôle spécifique, depuis la fragmentation des aliments jusqu'à l'assimilation des nutriments.

LA DIGESTION - ETAPE PAR ETAPE

1 La bouche : La mastication est la première étape de la digestion. Elle a pour rôle d'humidifier les aliments, réduire leur taille pour pouvoir les avaler et faciliter l'action des sucs digestifs, briser les fibres, mais aussi commencer la digestion des **glucides**. Sans attendre la première bouchée, les glandes salivaires commencent leur sécrétion par la simple vue des aliments.

2 L'œsophage permet le passage du bol alimentaire jusqu'à l'estomac en 8 à 10 secondes. Il se termine par un sphincter, une sorte de clapet qui empêche le reflux du contenu de l'estomac.

3 L'estomac est constituée de muscles qui brassent des aliments et les broient en plus petits morceaux. Cette paroi sécrète des sucs gastriques, un mélange d'enzymes et d'acide chlorhydrique, ainsi qu'un mucus destiné à éviter que l'estomac ne se digère lui-même. Se forme ainsi une bouillie qui va pouvoir rejoindre l'intestin. La durée du passage des aliments dans l'estomac varie selon la quantité ingérée et leur teneur en graisses. Plus un repas est gras, plus sa digestion sera longue.

Dans l'estomac commence la digestion des **protéines** et des **graisses** mais aussi partiellement de l'**alcool**. La digestion des glucides, démarrée dans la bouche sous l'action de la salive, est momentanément arrêtée dans l'estomac du fait de l'acidité qui y règne.

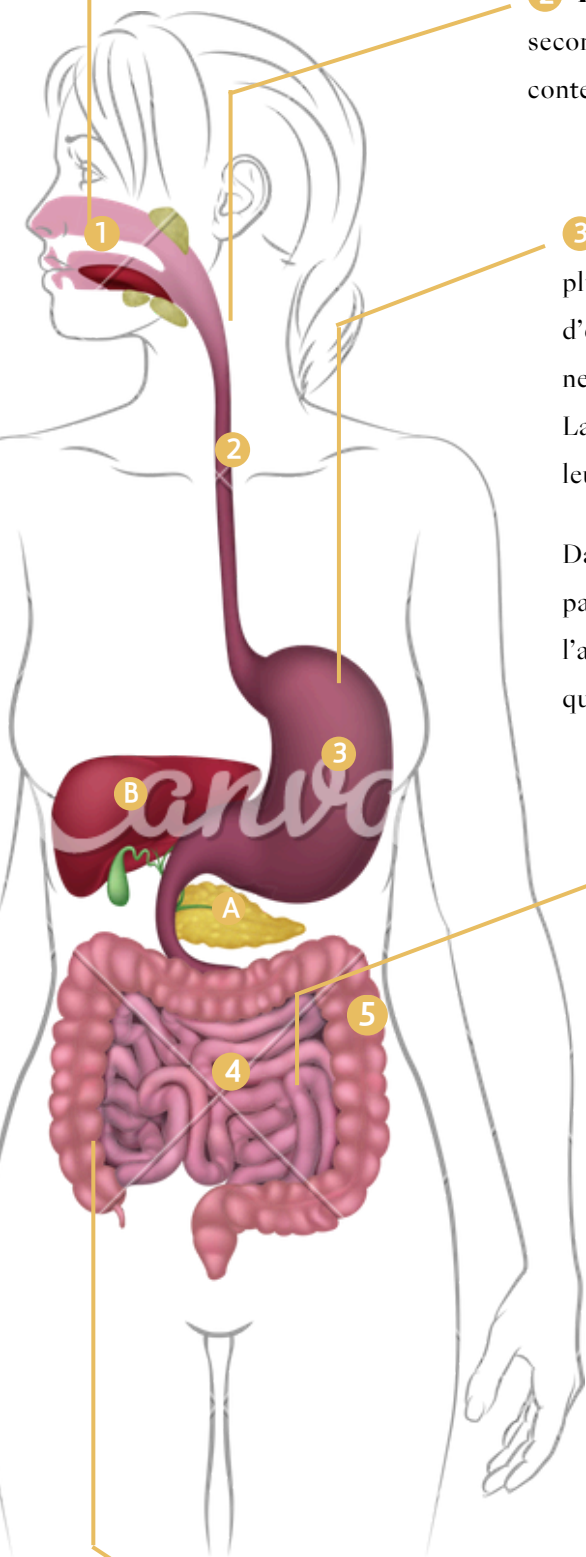
4 L'intestin mesure jusqu'à 7 mètres de long. Son rôle est de terminer la digestion des nutriments (les protéines en acides aminés, les lipides en acides gras, l'amidon en glucose). Pour ainsi permettre leur absorption par la paroi de l'intestin afin d'être distribué dans le sang pour être utilisés par notre corps. Pour cela l'intestin se fait aider de 2 glandes (qui vont déverser leurs sucs digestifs dans l'intestin) : le pancréas et le foie.

A Les sucs digestives du **pancréas** neutralisent l'acidité des sucs gastriques et permettent à nouveau la décomposition de l'amidon en glucose. Ses enzymes finissent la digestion des protéines et celle des lipides.

B Le foie fabrique et stocke la bile dans la vésicule biliaire (un liquide verdâtre) qui solubilise les graisses comme le ferait un savon, facilitant ainsi leur absorption à travers la paroi de l'intestin.

5 Le colon mesure 1.5 mètre.

La grande majorité des substances digestibles ont été absorbées dans l'intestin grêle. Son travail est de récupérer l'eau qui reste dans ces matières indigestes, puis de compacter celles-ci sous la forme de selles.



LE MÉTABOLISME

Le métabolisme est un système complexe. Il détermine **la vitesse et l'efficacité avec lesquelles le corps brûle les calories** et la quantité de calories que nous pouvons manger en une journée sans prendre de poids.

LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE JOURNALIÈRE

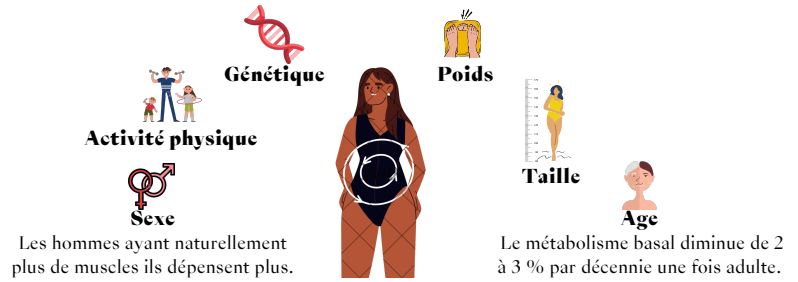
Dépend du métabolisme basal, l'activité physique et de la digestion

Le **Métabolisme Basal** correspond à **60 à 70%** de nos dépenses. C'est la dépense d'énergie minimale quotidienne permettant à l'organisme de survivre. Même au repos l'organisme dépense de l'énergie pour maintenir en activité ses fonctions : cœur, cerveau, respiration, digestion, maintien de la température du corps.

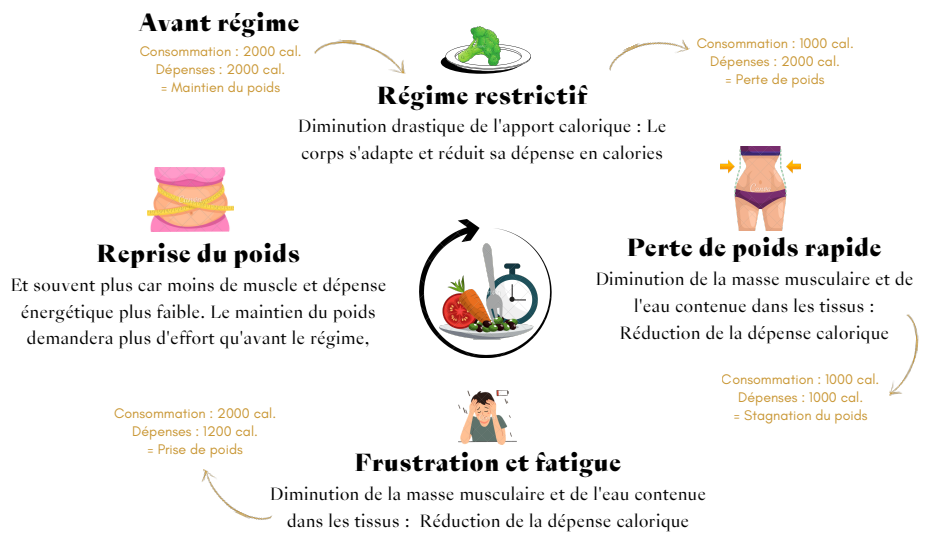
L' **Activité Physique** représente **15 à 50%** des dépenses. Elle correspond aux apports nécessaires pour palier aux dépenses énergétiques telles que le sport et l'activité quotidienne (marche, mouvements...).

La **Thermogénèse alimentaire** représente l'énergie utilisée pour la digestion, l'absorption et le stockage des nutriments. Il varie selon la quantité d'aliments et de macronutriments : il faut compter 5 à 10% pour les glucides, 0 à 3% pour les lipides et 20 à 30% pour les protéines. Pour un régime de type occidental, elle représente 10% des dépenses.

LE MÉTABOLISME DÉPEND...

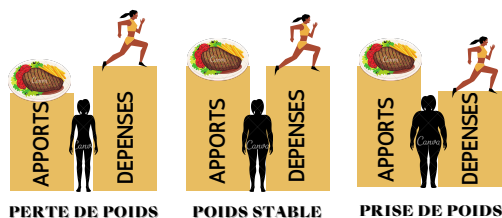


LE CERCLE VICIEUX DES RÉGIMES



Pour préserver son métabolisme il faut favoriser les régimes alimentaires équilibrés avec une légère baisse en calories. Une fois l'objectif atteint il est important de réaugmenter progressivement l'apport en calories.

LA PERTE DE POIDS



MES BESOINS EN CALORIES

en fonction de mon activité

METABOLISME BASAL	Besoins nécessaire au fonctionnement vital du corps	
SEDENTARITE	Pas d'activité quotidienne	
PEU ACTIF	1 à 2 activités physiques*	
ACTIF	3 à 5 activités physiques*	
TRÈS ACTIF	Sport quotidien	

* par semaine

ACCÉLÉRER LE MÉTABOLISME



Augmenter ses apports

Les régimes restrictifs poussent le corps à fonctionner au ralenti. Moins vous donnez de calories à votre corps moins il en dépensera.



Manger plus de protéines

Les aliments protéinés activent la thermogénèse car ils requièrent beaucoup d'énergie pour être digérés et assimilés.



Eviter de sauter des repas

En particulier le petit déjeuner. Ce dernier est très important car il réveille l'organisme et relance le métabolisme ralenti par le sommeil.



Privilégier les protéines, fibres et glucides lents

Notre corps dépense plus d'énergie à digérer ce type d'aliments que les lipides. Ils permettront donc d'augmenter la thermogénèse alimentaire.



Augmenter sa masse musculaire

Les muscles représentent 20 à 25% de la consommation énergétique. Votre masse musculaire, même au repos consomme de l'énergie.



Autre

Augmenter son activité physique, fractionner ses repas, bien dormir, bien s'hydrater...

PROTÉINES

Les protéines permettent la construction de la **masse musculaire**, son entretien et son renouvellement. Elles jouent également un rôle dans le renouvellement du tissu de la peau et des os. Elles ont une action de régulation de l'humeur, de la vigilance et du tonus.

LES DIFFÉRENTES SOURCES DE PROTÉINES

Les Protéines Animales ont une forte teneur en protéines et de meilleure qualité car elles contiennent d'avantage d'acides aminés que les protéines végétales. Le **taux d'absorption est proche des 100%**.



Viande



Poisson



Œufs



Crustacés



Laitages



Coquillages

Les Protéines Végétales peuvent être un bon complément ou une alternative aux protéines animales. Néanmoins leur teneur en protéines et en acides aminés essentiels étant plus faible et le taux d'absorption des protéines est **entre 40 à 80%**. Il est important d'adopter de bons réflexes alimentaires.



Légumineuses

Lentilles, haricots rouges, pois chiche..



Céréales

Riz, sarrasin, quinoa...



Soja et ses dérivés

Tofu, tempeh, miso...



Fruits oléagineux

Amandes, noix, noisettes..

LES BESOINS EN PROTÉINES



Adulte 0.83g/kg/jour



Femme enceinte 1.2g/kg/jour



Personne âgée 1g/kg/jour



Sportifs d'endurance 1.8g/kg/jour



Sportifs de force 1.5g/kg/jour

ROLES DES PROTÉINES



Maintien de la **masse musculaire**



Maintien du **tissu osseux**



Constituant des **membranes** (collagène, kératine)



Contraction musculaire



Transport de l'**oxygène**



Protection du **système immunitaire**



Régulation du système **hormonal**

LA COMPOSITION DES PROTÉINES

Les protéines sont constituées de chaînes d'acides aminés.

Les Acides Aminés Essentiels

Il en existe 22 différents dont **8 dits "essentiels"** car ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation. La carence d'un seul peut suffire à entraîner de la fatigue, manque de concentration ou des troubles du sommeil.

	Œuf	Volaille	Viande Rouge	Poisson	Fromage	Soja	Céréales	Légumineuses	F. oléagineux
Tryptophane	✓			✓	✓		✓		✓
Lysine	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	
Méthionine	✓	✓	✓	✓			✓	✓	
Thréonine	✓	✓	✓	✓	✓				
Phénylalanine	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓
Valine	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
Isoleucine	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
Leucine	✓	✓	✓	✓	✓	✓			



Seul l'œuf contient ces 8 acides aminés essentiels, pour toutes les autres protéines il sera essentiel de varier votre alimentation pour couvrir vos besoins. Il n'est pas nécessaire de tous les apporter au sein d'un même repas mais au cours d'une journée.

VÉGÉTARISME

Pour obtenir une alimentation équilibrée en acides aminés à partir de protéines végétales, il est ainsi utile d'associer différents aliments végétaux : des légumineuses (lentille, fèves, pois, etc.) avec des céréales (riz, blé, maïs, etc.).

Les régimes végétariens non stricts (n'excluant pas les produits laitiers et les œufs) permettent d'assurer un apport protéique en quantité et en qualité satisfaisantes. Chez les végétaliens, une attention particulière doit être apportée à la couverture de l'apport en protéines et nécessitera une supplémentation (notamment la B12).



GLUCIDES

Les glucides ou pour simplifier les sucres sont la principale source d'énergie pour le corps et l'unique carburant du cerveau. Ils comprennent les sucres simples, les glucides complexes (amidon) et les fibres alimentaires. Ils se transforment en glucose pour fournir de l'énergie aux différentes cellules du corps.



GLUCIDES SIMPLES (OU SUCRES)

Les sucres simples sont les plus petits éléments de la famille des glucides, ils sont responsables de la saveur sucrée. On y retrouve les sucres naturellement présents dans les fruits (fructose), le lait (lactose) et le miel mais aussi le sucre ajouté dans les produits sucrés ou transformés.

Les sucres simples sont rapidement absorbés par l'organisme. L'énergie est donc rapidement utilisée et on aura tendance à avoir faim plus rapidement.



GLUCIDES COMPLEXES

Les glucides complexes sont constitués d'une chaîne de plusieurs sucres : l'amidon. L'amidon est présent notamment dans les pommes de terre, le pain, les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges....) et les céréales (riz, pâtes, quinoa, blé...).

Ils n'ont pas de goût sucré et sont absorbés plus lentement que les glucides simples, ce qui permet à l'organisme d'utiliser plus longtemps l'énergie fourni par ces glucides pour un meilleur effet de satiété.

Les fibres alimentaires sont si complexes que l'organisme ne parvient pas à les dégrader : elles ne fournissent donc pas de calories mais facilitent la digestion puisqu'elles sont ensuite évacuées par le corps.



POUR FAIRE SIMPLE

On peut dire que les glucides simples sont des **sprinters** : ils donnent beaucoup d'énergie très rapidement mais ne peuvent pas tenir dans la durée. A l'inverse les glucides complexes sont des **randonneurs**, ils vont lentement mais tiennent plusieurs heures. Les deux restent des sucres mais c'est leur utilisation dans l'organisme qui fait la différence mais en cas d'excès ils seront tous deux stockés sous forme de graisses.

RÔLES DES GLUCIDES



Energie 1g=4 calories

Ils représentent au moins 50% de notre apport énergétique total.



Réserves

Lorsque les apports dépassent les besoins ils sont stockés sous forme de graisses ou de glycogène dans le foie et les muscles.



Cerveau

Indispensable au bon fonctionnement du cerveau.



Satiété

Ils participent donc à la régulation de l'appétit.



Muscle

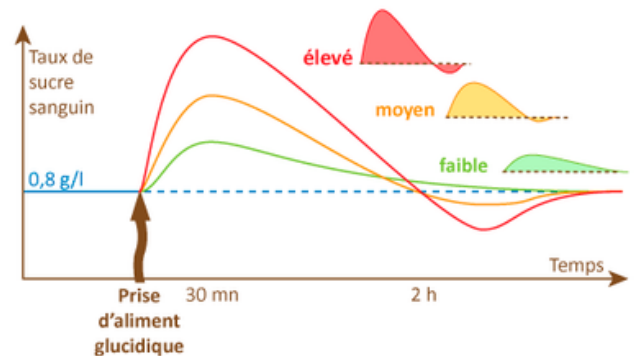
Si les apports en glucides sont insuffisants, l'organisme va piocher dans les muscles. Ils ont donc un rôle protecteur de notre masse musculaire.

L'INDICE GLYCÉMIQUE

ZOOM SUR

Nous avons en permanence du sucre dans le sang. Ce sucre est utilisé par l'organisme et sert à la production d'énergie. A jeun, la glycémie doit être entre 0.7 et 1g de sucre par litre de sang.

Ce taux de sucre est influencé par notre apport en sucre et par la capacité de nos organes à réguler ce taux (c'est le travail du pancréas !).



L'indice glycémique (IG) est une échelle de 1 à 100 qui classe les aliments riches en glucides selon leur capacité à faire augmenter la glycémie (taux de sucre dans le sang).

EN BREF



LIPIDES

Les lipides (les graisses) sont indispensables au bon fonctionnement du corps. Ils ont un rôle majeur comme source d'énergie et constituants des membranes cellulaires. C'est pourquoi il ne faut pas les supprimer lorsque l'on souhaite perdre du poids. Il faut par contre privilégier les bonnes graisses.

CLASSIFICATION DES LIPIDES

Les lipides sont constitués d'acides gras. Il en existe deux type : les acides gras saturés, habituellement considérées comme les "mauvaises graisses" et insaturés considérés comme "bonnes graisses". En réalité les aliments gras contiennent un mélange de différents acides gras mais sont classés en fonction de l'acide gras majoritairement présent.

ACIDES GRAS INSATURES

	Polyinsaturés, les "essentiels" Ils doivent être apportés par l'alimentation car l'organisme ne sait pas les synthétiser lui-même	Monoinsaturés Ils peuvent être synthétiser par le corps à partir des graisses saturés	
OMEGA	 Oméga 3 Poisson gras Huile de colza, noix, lin Graines de chia	 Oméga 6 Huile de tournesol, pépin de raisins	 Oméga 9 Huile d'olive, noisette, avocat, amande Viande
RÔLES	● Rôle dans le développement du cerveau, des muscle et des os. ● Réduisent le risque de maladies cardio-vasculaires. ● Rôle immunitaire	● Rôle dans la reproduction ● Défense immunitaire ● Développement cérébrale	● Prévention du diabète ● Prévention des maladies cardio-vasculaires
BESOINS	Veiller à augmenter sa consommation car nous ne couvrons que 30 % de nos besoins en Oméga 3.	Les besoins en oméga 6 et 9 sont largement couverts par notre alimentation.	

ACIDES GRAS SATURÉS

Les acides gras saturés ont leur place dans une alimentation équilibrée. Ce n'est qu'en cas de surconsommation qu'ils deviennent néfastes pour notre corps.	
 Produits animaux Viande rouge Charcuterie Fromage Beurre, crème	 Produits transformés Pâtisserie Biscuits apéritifs Gâteau
Les bienfaits (si consommation normale) ● Fournissent de l'énergie et des vitamines ● Rôle dans la formation des cellules de notre corps.	
Les risques (en cas de surconsommation) ● Augmentation du risque cardio-vasculaire	

RÔLES DES LIPIDES



Synthèse d'**hormones** essentielles, notamment sexuelles



Transport de **vitamines** liposolubles (A, D, E, K)



Transport de **protéines** et d'hormones dans le sang



Stockage d'énergie et métabolisme



Protection des organes
Régulation de la **température**
Modulation des **réactions immunitaires**

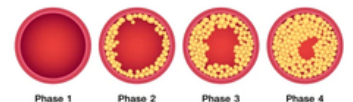
CHOLÉSTÉROL

ZOOM SUR

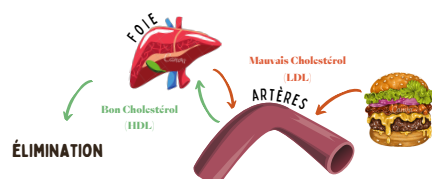
C'est quoi ?

Le cholestérol est un corps gras indispensable au fonctionnement de l'organisme. Il entre notamment dans la composition des membranes des cellules et sert de « matière première » à la synthèse de nombreuses hormones (stéroïdes).

Quels risques ?



Bon et mauvais cholestérol



Il s'agit en réalité de la forme sous laquelle le cholestérol est transporté dans le sang. Le bon permet d'éliminer l'excès de cholestérol que l'on retrouve dans le corps. Le mauvais amène le cholestérol du foie vers le reste de l'organisme.

En cas d'excès de mauvais cholestérol, le cholestérol superflu s'accumule et se fixe formant alors des dépôts de lipides qui empêchent progressivement la circulation sanguine. Si le sang ne passe plus, les cellules de l'organe irrigué par l'artère, privées d'oxygène, meurent provoquant ainsi infarctus, accident vasculaire cérébral ou autres problèmes cardiovasculaires.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Frais, surgelé, en conserve : Adaptez votre assiette en fonction de votre **disponibilité**.

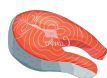
La **variété** : Plus vous mangerez varié, plus vous pourrez couvrir vos besoins en vitamines et minéraux et moins vous vous lasserez.

De **saison** : Les aliments de saison contiennent beaucoup plus de nutriments, sont moins chers et bien meilleurs.

Cru, cuit, vapeur, poêlé mais surtout avec du **gout** !



L'équilibre alimentaire se définit par plusieurs paramètres : la répartition alimentaire, la fréquence, la qualité, la quantité. Cet équilibre se fait à la fois sur le repas mais aussi l'équilibre de la semaine.



VIANDE / POISSON / OEUF 1 à 2 portions par jour

Apport en **protéines** de bonnes qualité qui interviennent dans la formation osseuse et dans la constitution et le maintien de la masse musculaire. Riches en **fer** et en **vitamine B12** qui contribuent à la formation des globules rouges.

Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les plus maigres (voir dossier équivalences)

Poisson : au moins 2 fois par semaine dont 1 gras

Œufs : 5 par semaine maximum (y compris dans les préparations)



LÉGUMES | FRUITS 5 portions par jour

Apports en **fibres** (qui participent au bon fonctionnement intestinal), en **eau** et en éléments nutritifs (**vitamines**, **minéraux**, **antioxydants**, sucre...). ils jouent un rôle protecteur vis-à-vis de nombreuses maladies, comme les cancers, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Et du fait de leur faible teneur en calories, ils permettent également d'éviter la prise de poids.

Une **"portion"**, c'est quoi ? C'est l'équivalent de 80 à 100 g, soit la taille d'un poing. Vous pouvez les consommer frais, surgelés ou en conserve, crus, cuits ou préparés, en soupe. Bref, variez !



LAITAGES

2 à 3 portions par jour

Les produits laitiers nous apportent du calcium essentiel à la formation et à la solidité des os et des dents.

Le lait : en favorisant le lait 1/2 écrémé ou écrémé.

Les fromages : ils sont si nombreux qu'il y en a pour tous les goûts.

Les yaourts, les fromages blancs, faisselles, petits suisses, skyr...



PRODUITS SUCRÉS En quantité limitée

Le sucre apporte des calories et aucun élément favorable à la santé. Il est toutefois important d'en consommer pour le plaisir mais sans abuser sur les quantités et la fréquence.



FÉCULENTS À chaque repas

Apport en **glucides "complexes"** qui fournissent l'énergie qui se libère progressivement dans le corps. La famille des féculents regroupe :

Céréales : Pâte, riz, semoule, quinoa, farine...

Privilégiez ceux qui sont complets ou semi-complets. Ils contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux...

Pomme de terre : Evitez de la consommer sous forme de frite ou de chips.

Pain : Pain aux céréales, pain de mie, biscottes...

Privilégiez le pain frais et notamment ceux aux céréales, seigle...

Légumes secs (lentilles, pois chiche...) : Très riche en fibres, en protéines végétales et en fer. Il est recommandé d'en consommer chaque semaine.



MATIÈRES GRASSES 2 cuillères à soupe par jour

Apportent de l'énergie, des vitamines et des acides gras. Elles sont des constituants importants de nos cellules. Une cuillère à soupe d'huile est l'équivalence de 15g de lipides (voir les équivalences dans le dossier menu). Il en existe 3 types :

Graisses végétales : huiles (colza, olive, noix), dans les fruits oléagineux (avocat, noix, noisettes...). Leur consommation contribue au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

Graisses animales : fromage, beurre, crème fraîche, viandes grasses, dans certains poissons (saumon, sardine, maquereau...)...



EAU 1.5 litre par jour

L'eau est indispensable au fonctionnement de notre organisme. Elle représente plus de 60 % du poids de notre corps. Or, chaque jour, de façon naturelle (respiration, transpiration, urine...), une quantité importante et variable d'eau s'échappe, il est donc essentiel de compenser ces pertes !

PLAN ALIMENTAIRE

PETIT-DÉJEUNER

Café, thé, tisane ou verre d'eau
30 g de pain aux céréales (1 tr)
ou 20g de flocons d'avoine
1 cc de confiture, beurre ou miel
1 laitage (1 yaourt ou lait (200ml))

DÉJEUNER

Crudités, légumes cuits ou soupe **à volonté**
130 g de viande ou poisson
40 g de féculents crus ou 120 g cuits
ou 40 g de pain aux céréales (2 tr.)
1 laitage
1 fruit

GOUTER

1 laitage et 1 fruit
ou 20g de pain et 1 carré de chocolat

DINER

Crudités, légumes cuits ou soupe **à volonté**
130 g de viande ou poisson
30 g de féculents crus ou 90 g cuits
ou 25 g de pain aux céréales (1 tr.)

SOIRÉE

1 laitage (sveltesse 0 - 3%) et 1 fruit

FLEXIBILITÉ ALIMENTAIRE



FRÉQUENCES



2 CS D'HUILE PAR JOUR

ou équivalences (voir livret Equivalences)



1.5 L D'EAU PAR JOUR

Eau, infusion, tisane, eaux aromatisées...



30 G DE FROMAGE

1 fois par jour



LAITAGES

3 par jour



FRUITS

2- 3 par jour



SUCTRE ET DÉRIVÉS

2 cc par jour

LES ECARTS



PETITS PLAISIRS

Une portion par semaine :

Charcuterie, pâtisserie, gâteaux,
glace, crêpe, 1 verre d'alcool...



REPAS PLAISIR

Compenser avec un repas plus léger

Avant et Après :

Viande ou poisson

Légumes à volonté

Laitage (pas de fromage)

Fruit

1 CS d'huile dans la journée

En écoutant sa faim !



CE QUI EST AUTORISÉ

- Les boissons 0 % (coca 0, sirop...)
- Eaux gazeuses, eaux aromatisées
- Les épices, ail, oignons, échalotes, herbes aromatiques, citron...
- La sauce, coulis ou concentré de tomate
- Les bouillons dégraissés
- La crème à 4 % de MG
- Les carrés frais à 0 %
- Pour les vinaigrette : jus de citron, vinaigre
- 1 CS par jour de moutarde ou de sauce soja salée
- stevia, sucrée, édulcorants

LE POIDS

	 POIDS	 PERTE DE POIDS	 PERTE TOTALE	 TOUR DE TAILLE	 TOUR DE HANCHE	 TOUR DE FESSES	 TOUR DE CUISSE	 MASSE GRASSE	 MASSE MUSCULAIRE
RDV INITIAL 26/08/26	.								
1 / /									
2 / /									
3 / /									
4 / /									
5 / /									
6 / /									
7 / /									
8 / /									
9 / /									
10 / /									
11 / /									
12 / /									
13 / /									
14 / /									
15 / /									



OBJECTIFS

Idéal :
Min :
Max :

(IMC :)
(IMC :)
(IMC :)

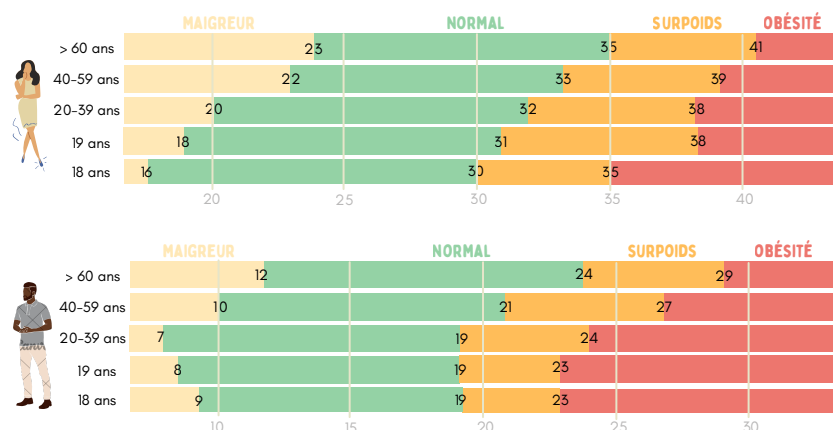
DÉTAILS DU POIDS



MASSE GRASSE

(en %)

La graisse corporelle est indispensable pour assurer les fonctions vitales de l'organisme, mais son excès présente des risques pour la santé : diabète, cholestérol, maladies cardio-vasculaires, hypertension artérielle



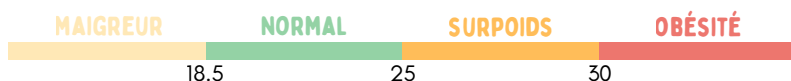
MASSE MUSCULAIRE

(en kg)

Les muscles jouent un rôle important, car ils servent de moteur permettant la consommation d'énergie. Lorsque votre masse musculaire s'accroît, votre consommation d'énergie s'accroît également, ce qui vous aide à réduire votre surplus de graisse corporelle et à perdre du poids d'une manière saine



IMC



L'Indice de Masse Corporelle est un outil de calcul qui permet de déterminer dans quelle tranche on se situe : maigre, normal, surpoids ou obésité.

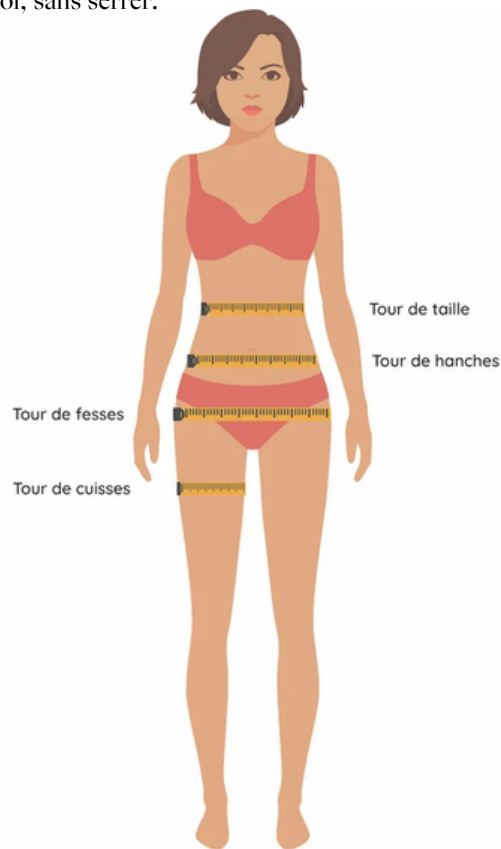


A QUELLE FRÉQUENCE ME PESER ?

Les variations de poids d'un jour sur l'autre sont d'avantage liées au niveau d'hydratation, au volume alimentaire consommé dans la journée, aux hormones, (notamment chez les femmes et plus encore selon la période du cycle menstruel), le transit, la quantité de sel consommée, l'activité physique pratiquée qu'à une véritable perte ou prise de masse grasse. C'est l'évolution des données sur le long terme qui permettront d'évaluer l'évolution du poids, l'idéal étant une pesée hebdomadaire.

MESURES

Pour prendre les mesures le plus correctement possible il est préférable de prendre les mesures sur la peau nue, le mètre ruban doit toujours être parallèle au sol, sans serrer.



TOUR DE TAILLE

Placez le ruban à l'endroit le plus creux des hanches sans creuser le ventre.



TOUR DE HANCHES

Placez le ruban à l'endroit le bassin est le plus large.



TOUR DE FESSES ET CUISSSES

Placez le ruban à l'endroit le plus large en veillant bien à ce qu'il reste parallèle au sol.

ACQUISITION DES OBJECTIFS

Ce tableau a pour but de visualiser l'acquisition des objectifs pour mieux pointer les difficultés rencontrées et donc pouvoir retravailler les points d'amélioration. Je vous demande d'y noter par un **V** les objectifs atteints et par une **X** ceux à améliorer et pour le sport la durée pratiquée (45 pour 45 min).

SEMAINE 1							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Boire 1.5l	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											

SEMAINE 5							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Autre	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											

SEMAINE 9							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Autre	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											

Plan alimentaire

Activité physique

-
-
-

- 10 min de fitness ou 30 min de marche par jour
-
-

ACQUISITION DES OBJECTIFS

SEMAINE 13							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Autre	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
SEMAINE 14							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Autre	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
SEMAINE 15							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Autre	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
SEMAINE 16							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Autre	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											

SEMAINE 17							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Autre	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
SEMAINE 18							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Autre	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
SEMAINE 19							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Autre	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
SEMAINE 20							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Autre	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											

SEMAINE 21							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Autre	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
SEMAINE 22							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Autre	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
SEMAINE 23							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Autre	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											
SEMAINE 24							Plan alimentaire	Activité physique	Plaisirs	Autre	Ressenti
L											
M											
M											
J											
V											
S											
D											

Plaisir

•
•
•

Autre

•
•
•

Ressenti



Bien



Triste



Envie



Faim



Troubles Digestifs



Manque Sommeil



VOS QUESTIONS | NOTES

(Il n'y a pas de questions bêtes donc n'hésitez pas !)

COMPTE RENDU DES RENDEZ-VOUS

	 REMARQUES	 OBJECTIFS	 CHANGEMENTS
1ER RENDEZ-VOUS			
2 ÈME RENDEZ-VOUS			
3 ÈME RENDEZ-VOUS			
4 ÈME RENDEZ-VOUS			
5 ÈME RENDEZ-VOUS			
6 ÈME RENDEZ-VOUS			
7 ÈME RENDEZ-VOUS			
8 ÈME RENDEZ-VOUS			
9 ÈME RENDEZ-VOUS			
10 ÈME RENDEZ-VOUS			
11 ÈME RENDEZ-VOUS			
12 ÈME RENDEZ-VOUS			

CONSULTATION DE SUIVI

45 €

15 min pour faire le bilan : Les consultations de suivi permettent de faire le point sur les semaines écoulées, de réadapter le plan alimentaire si besoin et surtout de vous garder motivé tout au long de votre suivi. Je pourrai répondre à toutes vos interrogations et revenir sur les difficultés que vous avez pu rencontrer. Nous effectuerons à chaque consultation la pesée détaillée afin de voir l'évolution de votre poids ainsi que des autres données. Nous fixerons ensemble de nouveaux objectifs pour les semaines à venir.

15 min pour s'améliorer : Nous verrons également un thème sur la nutrition afin de vous permettre d'avoir les clés nécessaires pour réussir votre rééquilibrage alimentaire sur le long terme : les équivalences, le décryptage des étiquettes alimentaires, la gestion des invitations, la création de menus...

Remise de documents : A chaque fin de consultation je vous remettrai un livret explicatif ainsi que des outils concrets pour vous aider dans votre quotidien.

FORFAIT CLASSIQUE

3 MOIS

37.50 € LA CONSULTATION

75 € PAR MOIS

6 consultations de suivi à thème : Avec ce forfait nous aurons des consultations de suivi toutes les 2 semaines pendant 3 mois. Deux semaines entre deux consultations est le suivi qui, d'expérience convient le mieux à mes patients pour une perte de poids et la durée de 3 mois est le temps nécessaire pour opérer un changement d'habitude alimentaire sur la durée.

4 semaines de menu de saison : Plus de 70 recettes saines et gourmandes de déjeuners, dîners, petits déjeuners et gouters. 4 semaines de menus avec la particularité de cuisiner uniquement le soir et pas plus de 30 minutes. Avec les mêmes ingrédients, on fait une déclinaison pour le lendemain midi.

FORFAIT COCON

6 MOIS

35 € LA CONSULTATION

70 € PAR MOIS

12 consultations de suivi

1 Drainage lymphatique corps offert *

4 semaines de menu version été

4 semaines de menu version hiver

Le drainage lymphatique : Le drainage stimule les zones massées et accélère le processus d'élimination des déchets et des toxines, ce qui va impacter le métabolisme, le transit mais aussi le système immunitaire. Il aura une action ciblée sur la réduction de la cellulite, le remodelage et le désengorgement du corps, tout en apportant un résultat visible immédiat. Les membres inférieurs sont affinés et le ventre est dégonflé

Lors de la première consultation de suivi vous avez la possibilité de régler le forfait de 3 mois en totalité (225 € pour le forfait classique ou 420 € pour le forfait cocon) ou en 3 à 6 fois. Il vous suffira de réaliser 3 à 6 chèques encaissés chaque mois (3 chèques de 75 € pour le forfait classique ou 6 chèques de 70 € pour le forfait cocon).

	PRIX DE LA CONSULTATION	PRIX PAR MOIS	PRIX DU FORFAIT	NOMBRE DE CONSULTATION	BONUS
CONSULTATION À L'UNITÉ	45 €			A la demande	
FORFAIT CLASSIQUE	37.50 €	75 €	225 €	6	Recettes et Menus de saison
FORFAIT COCON	35 €	70 €	420 €	12	Recettes + 1 drainage lymphatique *

* A condition de ne pas présenter de contre-indications au drainage lymphatique.

MON SUIVI

Aurélien NUCHO - SCATURRO
Diététicienne Nutritionniste diplômée

Villeneuve, Vinon sur Verdon, le

Le forfait est valable pour une durée de 3 à 6 mois à partir de la première consultation de suivi du forfait. Il est non remboursable, ni échangeable. Si l'objectif est atteint avant la fin de cette période ou que vous voulez cesser le suivi, les séances restantes peuvent être offertes à un proche (seule la première consultation reste à la charge du proche.).

Paiement par espèce ou chèque en comptant ou possibilité de paiement en 3 fois sans frais par chèque (3 chèques de 75 € pour le forfait classique ou 6 chèques de 70 € pour le forfait cocon). Le premier chèque sera encaissé au cours du mois de la première consultation de suivi, le second au cours du deuxième mois et le 3ème au cours du 3ème mois...

Je soussigné(e), M..... avoir pris connaissance des conditions du forfait et de l'accepter. Je souscris un forfait CLASSIQUE ou COCON pour la durée de 3 ou 6 mois. Ce forfait commence à la date du/...../..... et prendra fin le/...../..... Je souhaite que le paiement soit réalisé en comptant/en 3 à 6 fois sans frais.

Signature :

Aurélie NUCHO - SCATURRO
Diététicienne Nutritionniste diplômée
156 place de la Ricaude
04180 VILLENEUVE
Tél : 06 83 27 57 82
N° SIRET : 81090817800058
N° ADELI : 04 95 0048 1

Villeneuve, le 25/08/2026

Objet : Facture

Je soussignée Aurélie NUCHO-SCATURRO, diététicienne Nutritionniste diplômée,
avoir reçu en consultation Carla Mauté ce jour.

La consultation diététique s'élève à 55 euros.

En votre aimable règlement.

Aurélie NUCHO-SCATURRO

