

A table
3-2-1
on maigrir

Formathon 22/11/2025

Dr Julie Caron

Marine Gloaguen, diététicienne

- Pas de conflit d'intérêt en lien avec cette présentation

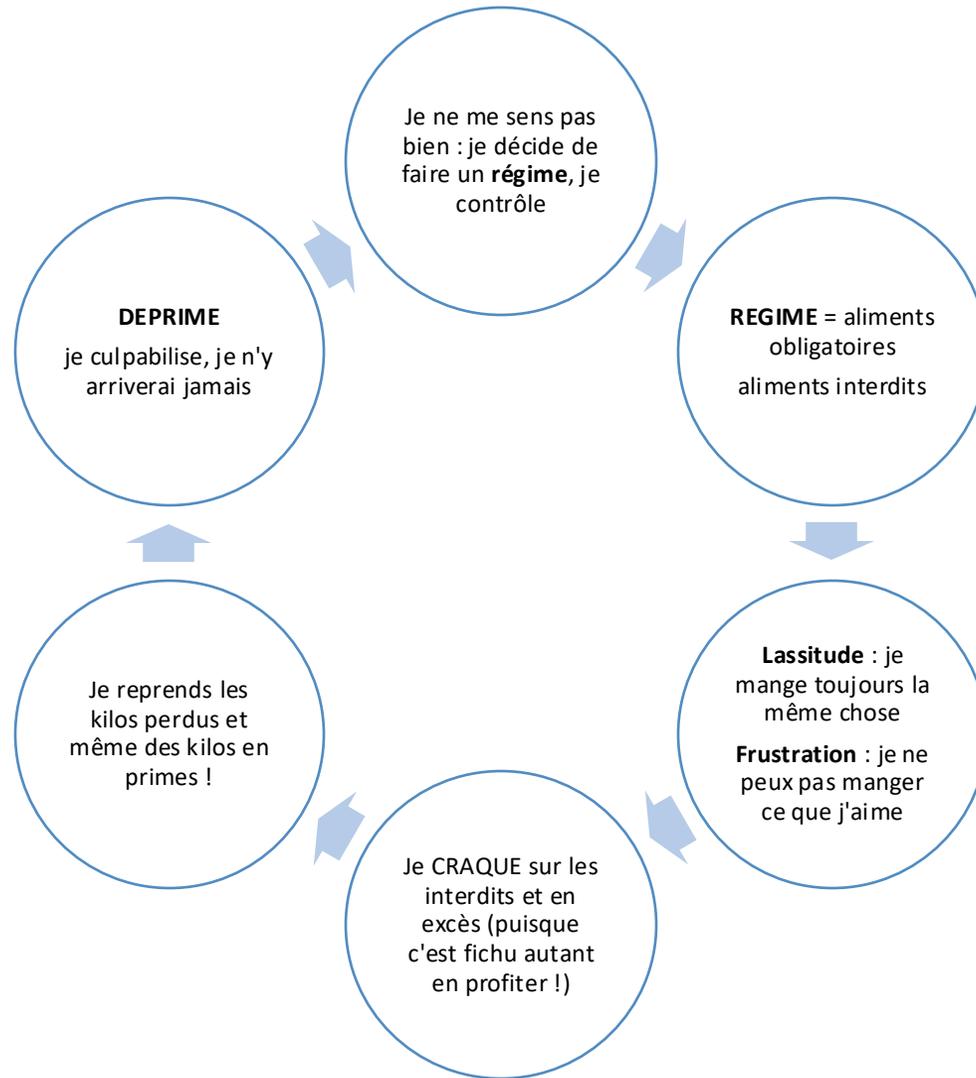
3 consultations

- 3 groupes alimentaires
- 2 sensations alimentaires
- 1 reprise de l'activité physique

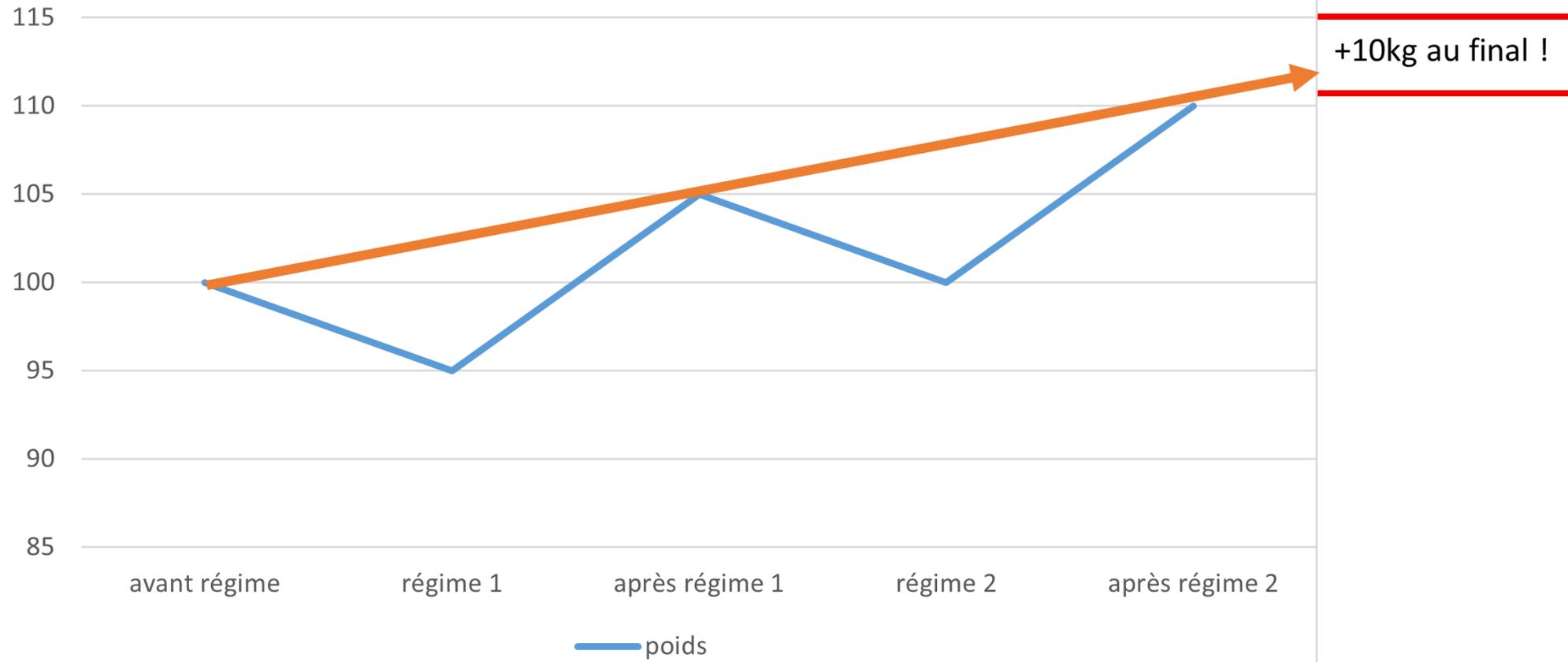
- Les consultations doivent être dédiées à cette prise en charge
- 1 consultation / 1 thème

Idées reçues

- Chaque consultation sera sujette à affronter les idées reçues du patient
- Aujourd'hui, on va essayer de supprimer les vôtres
- On commence par poser quelques questions au patient puis on lui propose notre approche
- On doit lutter contre la restriction cognitive
 - Qui c'est dire ce que sait?



évolution du poids



+10kg au final !

1ere consultation

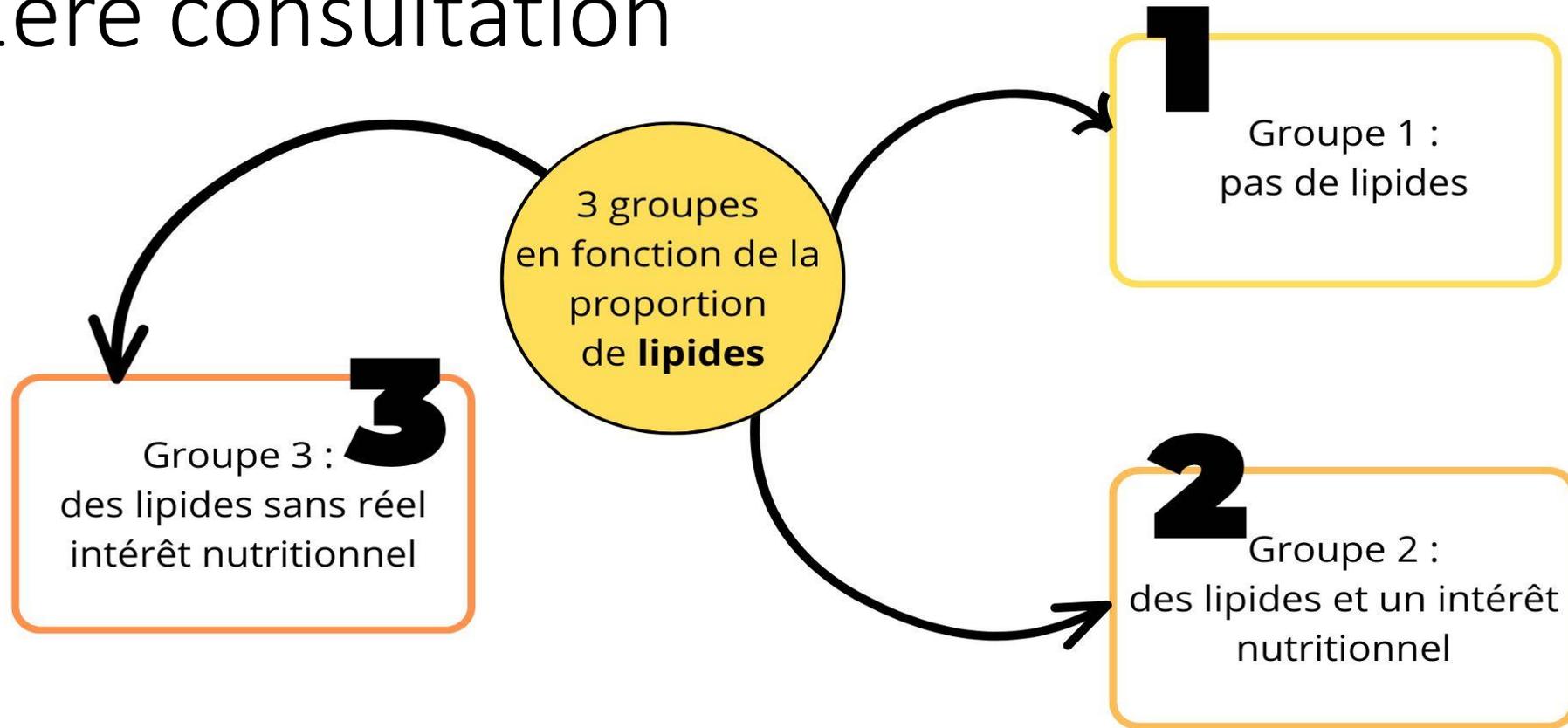
- Objectif : améliorer les connaissances sur les aliments

- Qu'est ce qui fait grossir?
- Est-ce que l'on peut manger de tout?
- Y a t'il des aliments interdits?

1ere consultation

- Qu'est ce qui fait grossir :
 - Les lipides
- Est-ce que l'on peut manger de tout?
 - Oui
- Y a t'il des aliments interdits?
 - Non
- 1g glucides = 4kcal
- 1g protéines = 4kcal
- 1g lipides = 9kcal → c'est pour cela qu'on s'intéresse surtout à eux
- 1g alcool = 7kcal

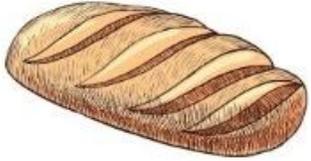
1ere consultation



CH Armentières

- Qui veut les faire avec nous?

Le pain



Groupe 1
pas de lipides



Les légumes

à consommer à
satiété



Les fruits

Les produits laitiers (<3.5g / pot)





La viande, le poisson, les œufs :
200g par jour à répartir sur la journée



Fromage :
30g par jour



**Groupe
des lipides et un
intérêt
nutritionnel** **2**

**A consommer
selon les repères**



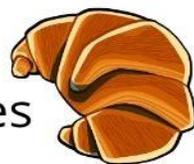
Les matières grasses :
30g (=3 cs) par jour
tout compris



La charcuterie



Les pâtisseries



Les viennoiseries



Les frites

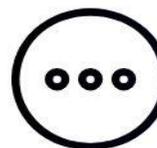
Les fast food



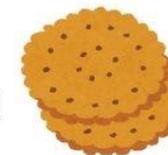
**Groupe
des lipides sans
réel intérêt
nutritionnel**

**A déguster dans un
moment plaisir**

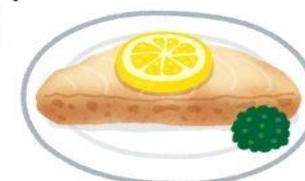
Et bien d'autres



Les biscuits



Les aliments panés ou frits



3

Les chips



La pâte à tartiner

Quelques repères pour les courses

Yaourt < 3.5g de lipides / pot

Céréales petit déjeuner et barre de céréales < 3g
de lipides / 100g

Biscuit < 10g de lipides / 100g

Plat cuisiné < 5g de lipides / 100g

Viande et poisson cuisiné < 10g de lipides / 100g



2eme consultation

- Objectif : comprendre pourquoi on mange ?
- Quel repas est le plus important de la journée ?
- Combien de repas par jour ?
- A quelle heure on mange ?

2eme consultation

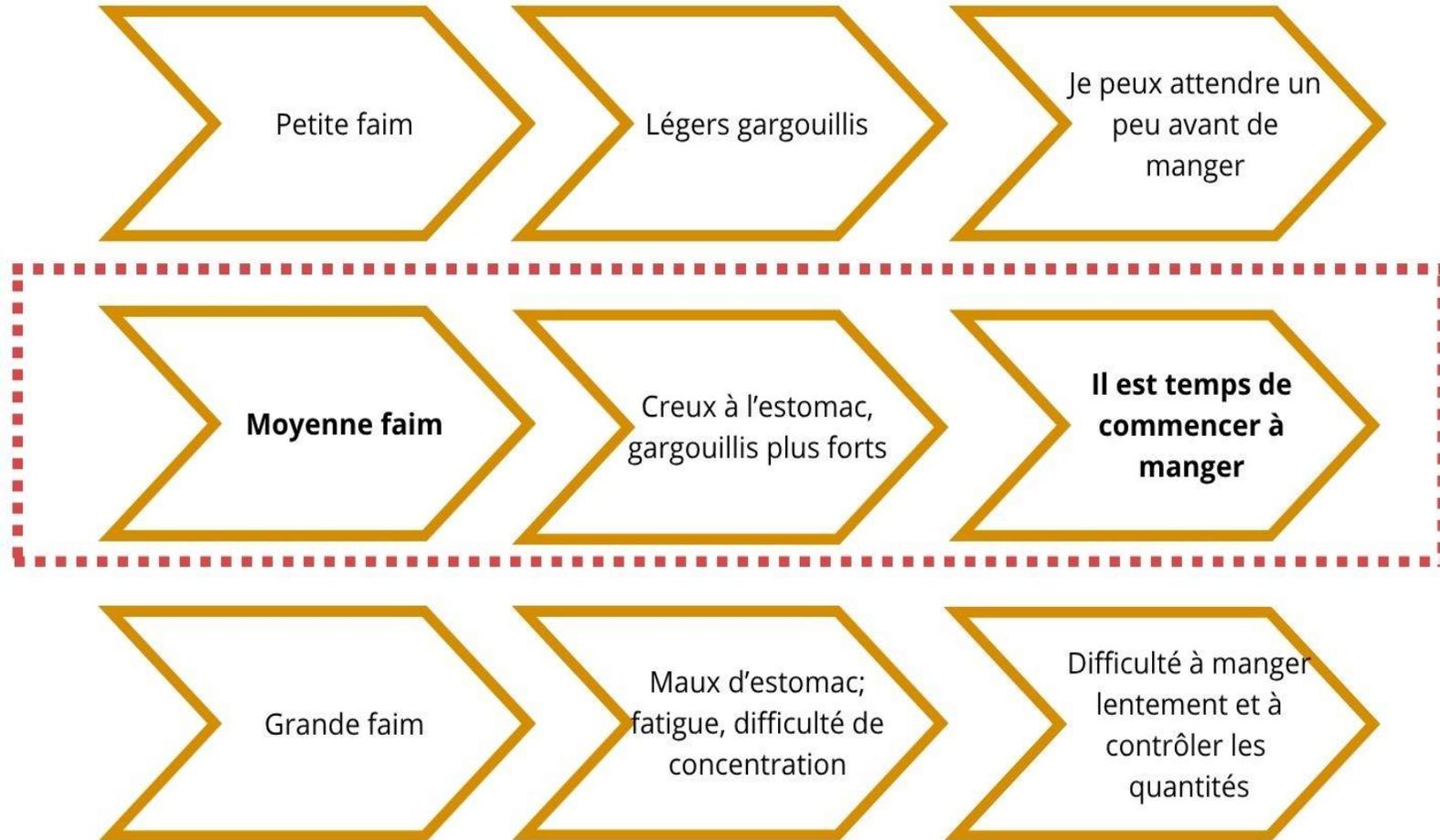
- Quel repas est le plus important de la journée ?
 - Aucun
- Combien de repas par jour ?
 - 1/2/3/4
- A quelle heure on mange ?
 - Quand on a faim

La faim

Sensation **physique** qui permet à mon corps de me faire part de son besoin d'énergie



Différents **signaux**, propres à chacun, pour nous faire part de ce besoin



La satiété

Sensation de **bien-être** au moment du repas lorsque la faim disparaît. Elle arrive bien avant de se sentir trop lourd !

Pour ressentir la satiété, le repas doit durer une **vingtaine** de minutes



Quelques idées pour faire durer le repas :

- manger assis, à table
- éviter les écrans (tv, téléphone etc.)
- discuter
- poser ses couverts à plusieurs reprises
- bien mastiquer
- être attentif à la présentation, la texture, les couleurs
- s'appuyer sur le plaisir gustatif



3eme consultation

- Objectif : amener le patient à augmenter son activité physique
- Combien de pas par jour?
- Quel est la différence entre activité physique et sport?

3eme consultation

- Combien de pas par jour?
 - 1000 sera toujours mieux que 0
 - 10 000 est très difficilement atteignable
- Quel est la différence entre activité physique et sport?
 - Sport = compétition
 - AP = toute mobilisation du corps quel que soit l'objectif

Semainier activité physique

activités	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
trajets : vélo, marche ...							
activités en club, associations							
activités de loisirs, sorties							
activités à la maison (ménage, escaliers, jardinage ...)							
activités sédentaires							

Trucs & astuces pour augmenter l'activité physique

activité physique = bouger, sans recherche de performance ou de résultat



déplacements : transport en commun (et rester debout) ; escaliers ; éviter les livraisons et les drive



au travail : marcher pour éviter le téléphone ; sortir pendant la pause repas ; faire quelques exercices sur sa chaise ; pause café => pause étirements



à la maison : mettre de la musique entraînante pendant le ménage ; cuisiner debout ; fléchir légèrement les bras en portant le sac de courses



loisirs : jardiner, bricoler, se lever pendant les pub, s'asseoir sur un swiss ball, jouer avec les enfants ; jouer ou marcher avec le chien

