



Journée flash du 5 Janvier 2011
« Boostez vos entretiens diététiques »

Expro n°2 : Je veux maigrir vite
Comment répondre sans passer par la restriction

Cet expro a été l'occasion pour les participants de construire une consultation : en voici le résultat.

La diététicienne : Bonjour, installez-vous. Dites-moi ce qui motive votre démarche ?

Madame Grouille : Voilà, je viens vous voir pour une perte de poids : je voudrais perdre 10 kilos en 2 mois.

La diététicienne : Vous souhaitez perdre 10 kilos en 2 mois : pourquoi 10 kilos, pourquoi 2 mois ?

Madame Grouille : J'ai besoin d'un résultat rapide au début, d'un starter quoi.
Je suis tellement mal dans ma peau.
A la gym, je souffre, je sens mes articulations, mon surpoids.

Silence

Madame Grouille : Et puis j'ai 2 mois devant moi pour m'occuper de moi. Après, je ne pourrais pas être aussi vigilante, je démarre une nouvelle activité.
Je veux être plus présentable. Pour moi, je suis limite obèse.
Je pèse 72 kg pour 1m66
Je me sens si moche... Je reviens de loin, je sors d'une grosse dépression, j'ai été traitée pendant 1an ½...

La diététicienne : Vous sortez d'une grosse dépression ?

Madame Grouille : Oui, il y a deux ans, je suis tombée au chômage, cela a été très dure et j'ai perdu pied : j'ai fait cette dépression, qui a duré plus d'un an. Et j'ai été traitée pour la dépression : ça m'a fait prendre 10 kilos !
Là, je viens de retrouver du travail : je commence dans deux mois, et il faut absolument que j'ai retrouvé ma silhouette d'avant !

La diététicienne : Quel type de travail allez-vous faire ?

Madame Grouille : je suis commerciale de formation, et j'ai retrouvé un travail dans ce secteur : je peux difficilement me présenter devant mes clients en étant dans cet état !

La diététicienne : Comment l'entretien d'embauche s'est-t-il déroulé ?

Madame Grouille : J'étais très anxieuse, j'ai fait des efforts vestimentaires : tunique un peu longue pour cacher mes formes, je me suis maquillée : mon mari m'a dit que c'était très correct comme apparence.

La diététicienne : Votre poids n'a donc pas été un handicap pour décrocher ce travail : vous y êtes parvenue sans avoir perdu de poids à ce moment-là.

Madame Grouille : Oui, c'est vrai.

(silence)

La diététicienne : En combien de temps avez-vous pris ces 10 kilos ?

Madame Grouille : en un an et demi, je dirais...

La diététicienne : Pensez-vous qu'il faille moins de temps pour perdre du poids que pour en prendre ?

Madame Grouille : Je ne sais pas

La diététicienne : Vous avez dit que vous vous sentiez obèse, je crois ?

Madame Grouille : Oui, je n'en suis pas loin !

La diététicienne : Savez-vous comment l'obésité est définie sur le plan médical ? C'est l'indice de masse corporelle qui permet d'orienter le diagnostic : on considère qu'une personne est en surpoids quand l'IMC est supérieur à 25, et qu'elle est obèse quand cet indice est supérieur à 30. Votre IMC est quant à lui de 26, ce qui signifie que vous n'êtes pas obèse, loin s'en faut, vous avez un léger surpoids. Qu'en pensez-vous ?

Madame Grouille : J'étais pourtant certaine de peser bien trop lourd ! Comme quoi... Mais je ne me sens pas bien quand même !

La diététicienne : Que pense votre mari de votre démarche ?

Madame Grouille : Mon mari me soutient, il ne dit pas que je suis moche, mais je sens bien que... Avant, j'étais dynamique, mince, je rigolais tout le temps. Je me sens différente maintenant...

La diététicienne : Pourquoi avez-vous été licenciée ?

Madame Grouille : La société était en difficulté, et il y a eu un plan de redressement : j'ai été licenciée pour motif économique

La diététicienne : Vous n'étiez donc pas en cause

Madame Grouille : Non, mais il y a eu plusieurs vagues de licenciement, et alors que j'étais assez ancienne dans l'entreprise, j'ai fait partie de la première charrette : je me suis sentie nulle, j'ai pensé que je ne faisais pas l'affaire et que c'est pour cela que j'étais licenciée dans les premiers.

La diététicienne : Cela vous a atteint ?

Madame Grouille : Oui, je n'ai plus tellement confiance en moi, et j'angoisse vraiment à l'idée de reprendre le travail : je ne sais pas comment je vais m'en sortir. Il me semble que si j'arrivais à perdre ces 10 kilos, j'aurais du stress en moins !

La diététicienne : Parlez-moi de vos habitudes alimentaires

Madame Grouille :

PD : 1 thé au lait + 1 Candérel
4 tranches très fines de pain (environ 50g)

Rien dans la matinée

Déjeuner : De la viande (jambon blanc, steak haché à 5% de MG ou blanc de poulet)
Des légumes.
Pas de dessert.

Goûter : Du fromage blanc à 0%

Au dîner : c'est comme à midi.

(La diététicienne lui demande de préciser les quantités à l'aide des portions SUVIMAX. Pour la viande, elle montre la portion moyenne et pour les légumes la portion la plus importante)

La diététicienne : Utilisez-vous de la matière grasse pour cuisiner ?

Madame Grouille : Je mets un peu d'huile que je fais chauffer et que j'essuie ensuite avec du sopalin.

(Silence)

Madame Grouille : Le vrai manque c'est le soir, je me retiens de craquer. Le sucré me manque. J'aimerais du soda, des biscuits, du chocolat...

La diététicienne : Vous avez ce rythme alimentaire depuis combien de temps ?

Madame Grouille : Depuis une semaine environ

La diététicienne : Vous craquez parfois ?

Madame Grouille : Jusqu'à 17 heures, ça va. Après, c'est plus difficile : tout est prêt, j'ai fait le repas, tout est rangé. Mais mon mari rentre tard, et j'ai envie de manger. Alors, parfois, je vais dans les placards, je prends juste un petit truc à manger, mais j'y retourne plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il arrive.

La diététicienne : Que mangez-vous dans ces moments-là ?

Madame Grouille : Des gâteaux, du chocolat, ce que j'aime...

La diététicienne : Sauriez-vous me dire ce que cela représente en quantité, en nombre de biscuits par exemple ?

Madame Grouille : Difficile à dire... entre 2-3 et 10 biscuits, je pense.

La diététicienne : Avez-vous faim à 17h ?

Madame Grouille : Il me semble...

La diététicienne : Pouvez-vous me décrire la sensation de faim

Madame Grouille : J'ai besoin d'énergie, je me sens faiblarde.

La diététicienne : L'alimentation que vous pratiquez est vraiment limitée : qui vous a conseillé ce type de repas ?

Madame Grouille : Tout le monde sait qu'il faut manger moins pour maigrir.

La diététicienne : Et en procédant ainsi, est-ce que vous maigrissez ?

Madame Grouille : Non, je ne perds pas : c'est pour cela que je viens vous voir, car je ne vois pas ce que je pourrais enlever d'autre dans mon alimentation !

La diététicienne : Oui, en enlevant des aliments, il n'y a pas de résultats. Il semble donc que ce ne soit pas la bonne solution pour vous. C'est assez normal car votre organisme a besoin de glucides et votre alimentation actuelle n'en apporte que très peu : voilà pourquoi vous avez faim et envie de sucré en fin de journée etc...

Pistes de travail :

- sur la faim et les sensations

- sur le déroulé alimentaire de la journée (le goûter, le repas du soir : elle dira qu'elle avait l'habitude enfant de dîner à 18 heures, et que ce qui se passe actuellement – repas du soir à 21 heures – ça ne lui convient vraiment pas)
- sur la composition de ses repas
- sur l'image de son corps, qu'elle ne regarde plus qu'avec des yeux extrêmement critiques
- sur sa personnalité (avant j'étais dynamique, je rigolais...) et ses qualités : estime de soi
- ...