EN PRATIQUE

La consultation du surpoids en pratique

Ce qui se passe, étape par étape, de la première consultation au maintien du poids de forme.

Ph Alexandra Ferret
Pharmacien Nutritionniste
aferretnutri@gmail.com · +32 471 60 44 00

Par Ph Alexandra Ferret, Pharmacien Nutritionniste

> **L'idée essentielle :** la consultation du surpoids ne se limite pas à compter les calories — elle explore vos habitudes, votre composition corporelle et votre chronobiologie pour construire un mode alimentaire santé, plaisir et durable.

À SAVOIR AVANT DE PRENDRE RENDEZ-VOUS

Vous voulez perdre 3 kg avant l'été ? Ce n'est pas la peine de venir me consulter pour ça. Une perte de poids est un engagement sur le long terme, qui implique un changement et une adaptation réelle du mode de vie — pas un « one-shot » saisonnier, ni une recette « -3 kg » en claquant des doigts.

QUI PEUT CONSULTER

Les patientes adressées par leur médecin traitant sont les bienvenues. Si vous êtes sous traitement par agoniste du GLP-1 (incrétino-mimétique), un suivi nutritionnel est important pour accompagner l'évolution de votre perte de masse grasse et le maintien de votre masse maigre.

La première consultation : le bilan général

1. **L'enquête alimentaire.** Lors de la première consultation, c'est en véritable détective que je vous reçois. Quelles sont vos habitudes alimentaires ? Vos horaires de repas ? Vos goûts ? Votre équilibre ou déséquilibre d'apports entre qualité et quantité.
2. **La composition corporelle.** Grâce à une balance à impédancemétrie, j'établis votre composition corporelle en pourcentage de :
   - masse grasse
   - masse maigre (le muscle)
   - graisse viscérale (prédictive de maladies comme le diabète de type 2)
   - hydratation
   - calcul du nombre de kg de graisse excédentaire
   - santé de vos cellules
   - apports protéiques

   Cette mesure est une mine d'or d'informations sur votre composition corporelle précise.

3. **Établir un objectif « objectif ».** Parfois il y a une différence entre le poids « rêvé/désiré » et le poids « de santé », qui sera lui facile à vivre et à maintenir à long terme.

Ensuite, j'établis un « mode alimentaire santé » à adopter en essayant de satisfaire le plus possible vos papilles. Le choix des aliments se portera de préférence sur des produits à haute densité nutritionnelle plutôt qu'à haute densité calorique (les calories vides). Et parfois, rien que cela suffit pour retrouver un poids optimal.

L'objectif est toujours orienté vers une alimentation santé, plaisir et durable ! Mais parfois, pour atteindre son objectif de poids, il faut passer par une période de restriction calorique inévitable. Nous réfléchissons alors ensemble aux alternatives « anti-frustrations » qui sont à notre disposition pour rendre cette phase la plus facile possible.

CHRONOBIOLOGIE

Dans l'un ou l'autre cas de figure, le rythme des apports alimentaires sera respectueux du rythme chronobiologique du corps. Le devenir d'un aliment dans l'organisme n'est pas le même s'il est consommé le matin ou le soir, par exemple.

Les consultations de suivi

Lors de chaque consultation, votre composition corporelle est évaluée pour s'assurer que :

- vous perdez du gras, et pas du muscle
- vous n'avez pas de fringale ni de coup de fatigue
- vous dormez bien — le sommeil est un atout majeur de la perte de poids

Et une adaptation de votre mode alimentaire est apportée si nécessaire. Une fois le poids objectif atteint, une phase de consolidation est indispensable pour apprendre les bons réflexes au quotidien, sans se soucier de sa balance ou compter les calories !

> *Après tout cela, vous serez des pros de l'alimentation santé !*

Cet article donne des repères généraux ; il ne remplace pas un avis médical ou nutritionnel individualisé. Pour un accompagnement personnalisé, contactez-moi. Cabinets : Av. Montjoie 171 (Bât. Washington), 1180 Uccle — Bd du Souverain 23 (SouverainMed), 1170 Watermael-Boitsfort.