



Diététique positive
en ligne

Poids, Santé, Nutrition

Diététique positive des problèmes de poids, stress, fatigue, troubles du sommeil, avancée en âge

Amandine PERROT

Diététicienne nutritionniste et comportementaliste
Physionutrition et Psychonutrition

www.amandineperrot.com

Sommaire

- 01.** A propos
- 02.** Mes formations
- 03.** Insatisfaction corporelle
- 04.** Evaluation des régimes amaigrissants
- 05.** Déterminants du poids
- 06.** Ma pratique diététique
- 07.** Des progrès mesurables
- 08.** Votre alimentation, demain

A propos



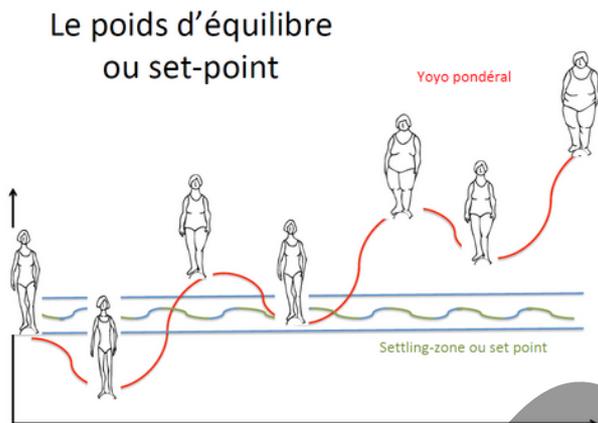
Diététicienne,
Consultante en bien-être nutritionnel

« Diététique positive » est une méthode originale d'accompagnement des problèmes de poids et de santé inspirée du [nouveau paradigme sur le poids \(1\)](#). Beaucoup de personnes continuent de suivre seules ou de façon encadrée des régimes pour maigrir, y compris des régimes équilibrés. Vouloir maigrir pour améliorer son image ou sa santé. Pourtant, les études (2) démontrent que ces pratiques nuisent à la santé physique et mentale. Elles font obstacle à un rapport sain avec la nourriture et le corps. C'est sur ce point que le nouveau paradigme sur le poids dit NPP se distingue des approches classiques restrictives en diététique. Ce modèle de pensée venu des USA s'appuie sur des fondements scientifiques. En accord avec le NPP, j'ai élaboré depuis 2012 une Diététique Positive respectueuse et bienveillante de l'alimentation et du corps.

Evaluation des régimes amaigrissants

L'effet yoyo

Plus un individu suit de régimes, même équilibrés, plus le poids d'équilibre s'élève :



Source : Abord biopsychosensoriel des obésités et des troubles du comportement alimentaire, Gérard APFLEDORFER (6)

80 %

des sujets ayant suivi un régime reprennent du poids après un an, ANSES 2010 (2)

95 %

de reprise de poids après 5 ans, Ravussin 2002, Luo 2007

L'approche diététique traditionnelle dite restrictive cible l'objectif de perte de poids. Généralement inefficace à long terme ce courant nuit à la santé physique et mentale.

Le nouveau paradigme vise une amélioration de la santé sans miser sur la perte de poids à tout prix et repose sur deux concepts :

- sur le poids**
- L'acceptation de soi : connaissance de soi, de ses forces et faiblesses, afin de développer l'estime de soi et la motivation nécessaires à l'amélioration de sa santé.
 - L'arrêt des diètes : se recentrer sur l'écoute des signaux corporels de faim et de satiété, tout en misant sur le plaisir de manger et de bouger.

100 % gagnant

L'adoption de saines habitudes de vie ne sert pas à perdre du poids, mais plutôt à améliorer la santé et le bien-être, en faisant partie intégrante du mode de vie.

Déterminants du poids

"Contrairement à ce que pensent généralement le grand public et une partie de la communauté médicale et scientifique, il est manifeste que l'obésité n'est pas simplement le résultat d'une gourmandise excessive ou d'un manque d'activité physique". OMS, 2003 (7)

Facteurs personnels et Biologie

- Perfectionnisme
- Faible estime de soi
- Affirmation de soi
- Difficulté à s'exprimer
- Image corporelle pauvre
- Anxiété, stress
- Bénéfices secondaires
- Médicaments
- Age
- Effet yoyo, métabolisme
- Facteurs héréditaires et épigénétiques (8)
- Pollution

Facteurs socioculturels

- Normes de beauté,
- Environnement,
- Type de travail,
- Statut socioéconomique
- Soutien, encouragements

Habitudes et vie familiale

- Habitudes alimentaires et d'activités physiques,
- Dynamique familiale
- Préoccupation parentale à l'égard du poids

Aspects peu ou pas modifiables

Thérapies Cognitivo-comportementales TCC, cohérence cardiaque, yoga, méditation de pleine conscience...

Aspects peu ou pas modifiables

Pouvoirs publics, associations, initiatives locales, réseaux sociaux...

Aspects modifiables

Clubs sportifs, politiques d'aménagements des villes en déplacements doux, offre alimentaire...

De multiples facteurs autres que l'alimentation et l'activité physique influencent le poids. Certains déterminants du poids échappent au contrôle de l'individu. Le nouveau paradigme sur le poids encourage l'amélioration des habitudes alimentaires pour une santé à tous les poids.

Des progrès mesurables

Les accompagnements diététiques visent l'amélioration de vos habitudes alimentaires et de vie autant que du bien-être perçu. Au cours des 6 à 12 mois de suivi diététique régulier, le succès se mesure selon plusieurs critères :

Respect des besoins du corps

- **Ecoute des signaux corporels de faim et de satiété**
- **Plaisir de manger et rassasiement**
- **Satisfaction à bouger**

Equilibre émotionnel

- **Meilleure tolérance à l'inconfort**
- **Amélioration de l'estime de soi positive**
- **Réconfort alimentaire efficace**

Alimentation diversifiée incluant les aliments favorables à la santé

- **Curiosité alimentaire**
- **Réduction de la consommation des Aliments Ultra-Transformés**
- **Variété et diversité d'aliments plus bruts et naturels**

 Un comportement alimentaire sain inclut à la fois les aliments favorables à la santé et les aliments "réconforts" sans but pour la santé.