

ANNEXE 1

FEUILLE DE ROUTE DU PROFESSIONNEL DE SANTÉ PRISE EN CHARGE MICRONUTRITIONNELLE DU SURPOIDS & DE L'OBESITE

Cette feuille de route vous guidera dans l'utilisation des documents au cours de votre consultation de Micronutrition, lors de la prise en charge d'un patient présentant un surpoids ou une obésité.

Néanmoins, pour une parfaite compréhension et une totale maîtrise des différents concepts abordés, je ne peux que vous recommander fortement d'avoir suivi (si ce n'est pas déjà fait) les formations théorique (2 journées) et pratique (1 journée) en WEBINAR.

CONSULTATION 1

L'APPROCHE MICRONUTRITIONNELLE

Après avoir réalisé votre interrogatoire clinique et mis en avant les blocages métaboliques éventuels que pourraient exprimer votre patient, vous allez :

- 🔑 Déterminer le bilan biologique à réaliser à l'aide du guide de prescription ANNEXE 3 et de la feuille de demande d'analyse du Laboratoire LIMS MB NEXT ANNEXE 7.

- 🔑 Etablir une première complémentation (base + signes cliniques) à l'aide du guide de prescription Annexe 4

L'APPROCHE NUTRITIONNELLE : LE NOUVEAU MODELE ALIMENTAIRE

Concernant les changements de comportements alimentaires, vous allez procéder comme suit :

Dans un premier temps :

- 🔑 Expliquez au patient les conséquences métaboliques du comportement alimentaire actuel à l'aide du document « la métaphore excès de glucides VS cétose nutritionnelle » DOC 1

- 🔑 Expliquez comment va fonctionner le nouveau modèle alimentaire que vous allez lui proposer à l'aide de ce même DOC 1

Puis vous allez procéder en 2 temps car il y a 2 stratégies alimentaires à appliquer :

MODELE 1 : LES FENETRES DE RESTRICTION ALIMENTAIRES

- 🔑 Exposez le concept des fenêtres de restriction alimentaire à votre patient à l'aide du document « du rythme alimentaire traditionnel aux fenêtres alimentaires : le modèle de base » DOC 2

- 🔑 Puis étudiez le modèle / rythme alimentaire de votre patient (concentrez-vous sur les horaires plus que sur le contenu de l'assiette), à l'aide du document « du rythme alimentaire traditionnel aux fenêtres alimentaires : version personnalisable » DOC 3

- 🔑 Illustrez votre propos à l'aide du document « le semainier des fenêtres alimentaires pré-rempli » DOC 4

- 🔑 Faites un point sur les boissons autorisées pendant la période de jeûne à l'aide du document « les boissons du jeûne » DOC 5

- 🔑 Et concluez sur ce modèle avec des recommandations générales à l'aide du document « les recommandations générales du jeûne » DOC 6

NB : Si vous disposez de peu de temps pour cette première consultation, vous pouvez vous arrêter là et proposer à votre patient de le revoir dans 1 à 4 semaines pour envisager le second changement alimentaire.

Si votre patient a peur d'avoir faim et n'arrive pas à établir des fenêtres de restriction alimentaires suffisamment longues, alors il faudra envisager un travail en Psychonutrition, sur la reconnexion au corps et le retour aux sensations de faim et de satiété. Cf WEBINAR « prise en charge psychonutritionnelle du surpoids et de l'obésité : volet 1 »

Vous pouvez également commencer par proposer le modèle 2 à la première consultation et le modèle 1 à la seconde. A évaluer en fonction de chaque patient. Commencez par expérimenter celui qui lui semble le plus simple par exemple.

MODELE 2 : le HFLC

Vous allez accompagner votre patient étape par étape afin qu'il puisse appliquer le modèle HFLC, pour ce faire utiliser dans l'ordre les documents suivants :

DOC 7 « la phase préparatoire »

- Présentez chaque document cité dans le document
- Prendre le temps de bien expliquer toutes les catégories alimentaires et aliments compatibles avec de nouveau modèle DOC 8 DOC 11
- Rassurez le patient avec les alternatives DOC 13
- Aidez le patient à s'organiser avec les semainiers DOCs 18 & 19, les listes de courses DOCs 20 & 21, le livre de recettes annexe 2 et l'album photo annexes 3 & 4

DOC 22 « la phase dite de céto-adaptation »

- présentez chaque document cité
- Bien insister sur l'importance de ne pas dépasser 20g de glucides nets par jour DOC 12
- Mais aussi sur le fait de pouvoir consommer des lipides à satiété DOC 16
- faites le calcul de la quantité de protéines journalière à l'aide du fichier Excel ANNEXE 5 et inscrivez cette quantité sur le document . Donnez lui des exemples avec le DOC 17.


DOC 23 « la phase de croisière »

- Présenter chaque document cité
- Expliquez qu'il faudra diminuer la quantité de lipides si il n'y a pas de pertes de poids.
- Expliquez qu'il faudra diminuer la quantité de glucides si il ne ressent plus les signes de cétose nutritionnelle. Cette quantité sera donc personnalisée et ré-évaluer régulièrement.


DOC 24 « le récapitulatif des grandes étapes »


- Présenter chaque document cité
- Précisez que la ventilation des macronutriments sera réajustée en fonction de ses résultats DOC 25


CONSULTATION 2

 Sauf problématique majeure, ne revoyez votre patient qu'une fois la phase de céto-adaptation terminée et au moins après 2 semaines de phase de croisière réalisées. Adaptez alors le modèle alimentaire en fonction des résultats de votre patient (perte de poids, perte de cm) en reprenant le document « conseils pratiques : la phase de croisière » DOC 23

- augmentez de la fenêtre de restriction alimentaire
- diminuez la quantité de lipides
- diminuez la quantité de glucides si votre patient ne ressent plus les **signes de cétose nutritionnelle**

 Si votre patient a fait son bilan biologique d'investigation préventive, interprétez-le et modifiez sa complémentation à l'aide de l'ANNEXE 4.

 Puis programmez les consultations au rythme qui conviendra le mieux à votre patient, en sachant que plus il a des difficultés à appliquer vos recommandations plus elles devront être rapprochées.

 Pensez à proposer régulièrement de nouvelles recettes et de nouvelles idées de composition d'assiette.

NB : TOUJOURS envisager en parallèle de la prise en charge des blocages métaboliques, la prise en charge des blocages psychologiques. Pour plus d'informations sur la journée de formation en WEBINAR de la prise en charge psychonutritionnelle du surpoids et de l'obésité (volet 1), vous pouvez envoyer un mail à lamicronutrition2point0@gmail.com