

PRISE EN CHARGE DIETETIQUE

Laure COMPAS
Diététicienne-
Nutritionniste
06.72.18.28.80

PUBLICS INTERESSES :

- Personnes voulant perdre ou prendre du poids,
- Enfants ou adolescents présentant un écart d'évolution entre la courbe de poids et de croissance,
- Personnes souhaitant changer de régime alimentaires (Végétarien, Végétalien, Vegan.....),
- Les femmes enceintes ayant ou non un diabète gestationnel, allaitantes ou souhaitant retrouver leur poids de forme,
- Personnes avec une prise de sang pouvant être améliorée (cholestérol, triglycérides, limite diabète,....)
- Personnes avec pathologie souhaitant retrouver leur silhouette (diabète, hypo ou hyperthyroïdie, polyarthrite, dépression...)
- Personnes souffrant de problème de déglutition (fausse route), de manque d'appétit, de problèmes mécaniques du tube digestif.
- Personnes ayant des troubles alimentaires suite à des traitements (chimiothérapies, Alzheimer, effets secondaires de certains traitements...)

METHODOLOGIE :

Je préfère parler d'équilibre alimentaire à améliorer plutôt que de régime. Le but de l'équilibre alimentaire est de permettre à votre organisme de retrouver son poids de forme en lui apportant tout ce dont il a besoin. Certes la perte de poids est moins importante au départ qu'avec un régime mais il n'y a pas de frustration, ni d'interdit. L'idée de réapprendre à bien se nourrir, pour prendre de nouvelles habitudes et nouveaux réflexes alimentaires me semble plus judicieux. De plus comme il s'agit d'équilibre alimentaire toute la famille mange pareil !!!!!

L'idéal est d'avoir entre le bilan nutritionnel (1^{er} rdv) et le premier suivi une période de 15 à 21 jours afin d'optimiser ce qui a été facile à mettre en place et trouver des astuces pour les difficultés rencontrés. Puis c'est vous qui donnerez le rythme des consultations. Le but est d'être au plus proche de vos besoins, vos sensations, vos demandes. Vous vous connaissez et savez ce qu'il vous faut...

Je suis joignable par mail, sms, téléphone entre chaque consultation pour répondre à vos questions et adapter l'équilibre à votre quotidien.

DELAIS :

Le planning des consultations est prévu pour que je puisse répondre au plus vite à votre demande. Un délai d'une semaine pour le bilan nutritionnel est possible.

La motivation est là que temporairement il faut l'optimiser !!!!