



Demi-Journée de Formation Continue – SNM
Obésité, troubles alimentaires

Alimentation: quels conseils au patient?

11.09.2025

Nadège Müller - Bsc HES-SO Nutrition et diététique
CAS Alimentation et comportement
Diététicienne ASDD - Zeste nutrition - Avenches



Menu

Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

Mise en bouche

Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

Recommandations

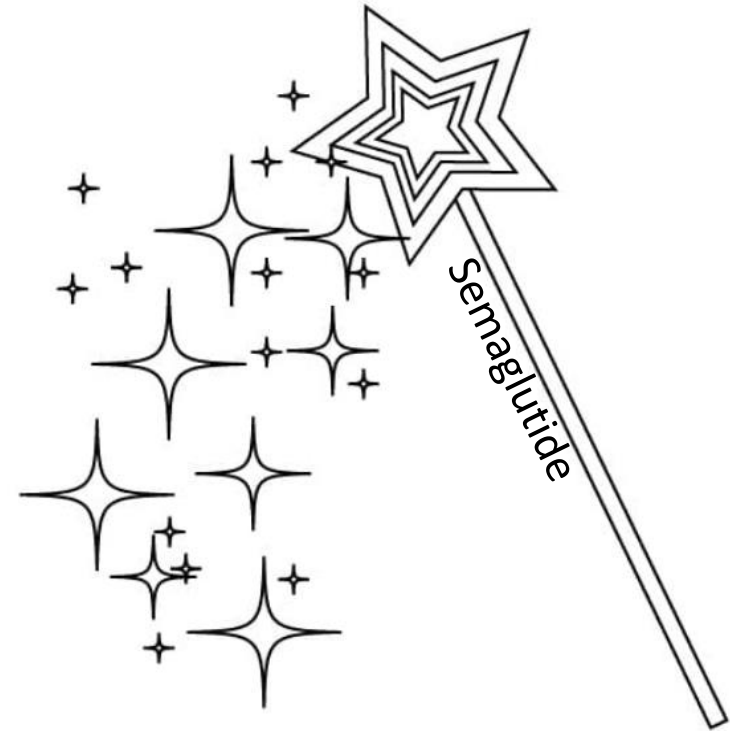
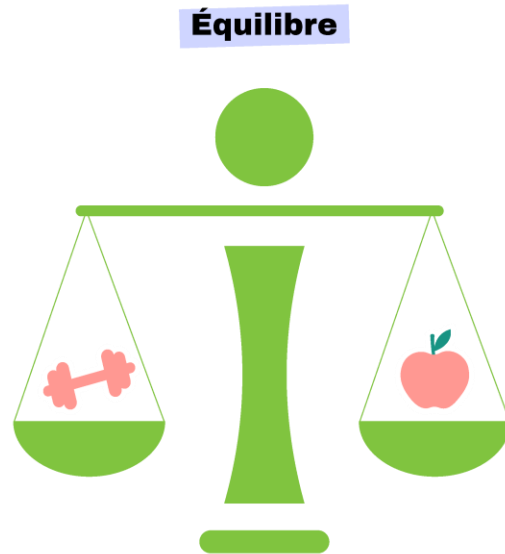
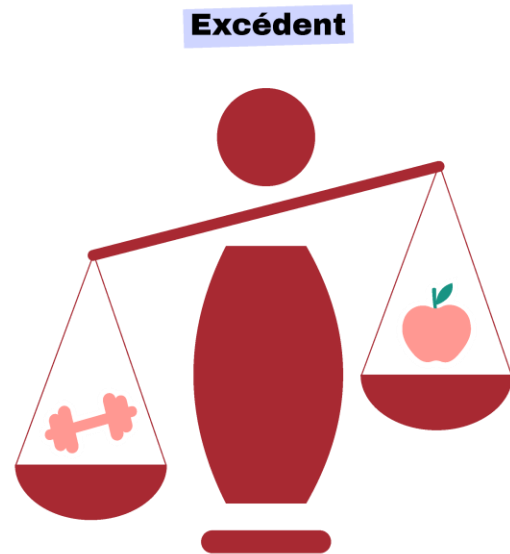
Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

Le changement

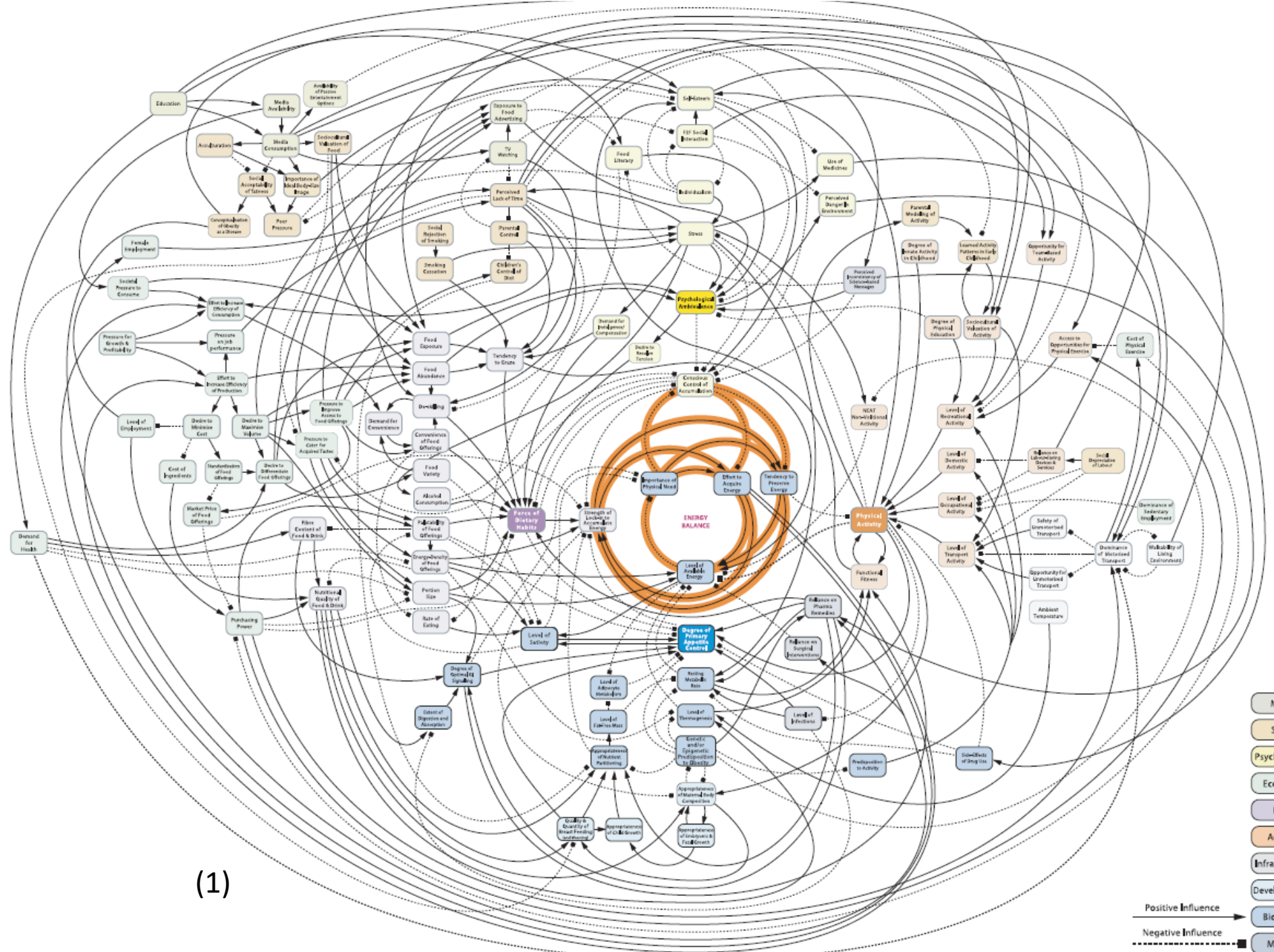
Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

Les conseils - le réseau

Mythe de la gestion du poids



Fonctionnement de la
balance énergétique



(1)

Positive Influence →
Negative Influence - - -

ÉDITORIAL

20 mars 2024

Le simple conseil « manger moins, bouger plus » ne suffit pas pour perdre du poids

Zoltan Pataky , Lucie Favre 

DOI: 10.53738/REVMED.2024.20.866.567

Les raisons pour lesquelles les personnes en situation d'obésité souhaitent perdre du poids sont multiples. Souvent, ce sont les médecins qui demandent à leurs patients de perdre du poids pour éviter ou mieux contrôler les complications de l'obésité, maladie multifactorielle et chronique (par exemple, diabète, hypertension, hypercholestérolémie ou arthralgies). Une mauvaise image corporelle vécue par les patient-e-s constitue aussi une incitation fréquente à perdre du poids. Nous avons de plus en plus de moyens « techniques » pour induire la perte pondérale mais la question de la prévention de la reprise du poids reste au centre de nos préoccupations.

Les nouveaux médicaments ne constituent malheureusement pas de solution miracle pour le traitement de l'obésité

Les protéines...

Apport de protéines recommandé pour les adultes

Apport recommandé par jour

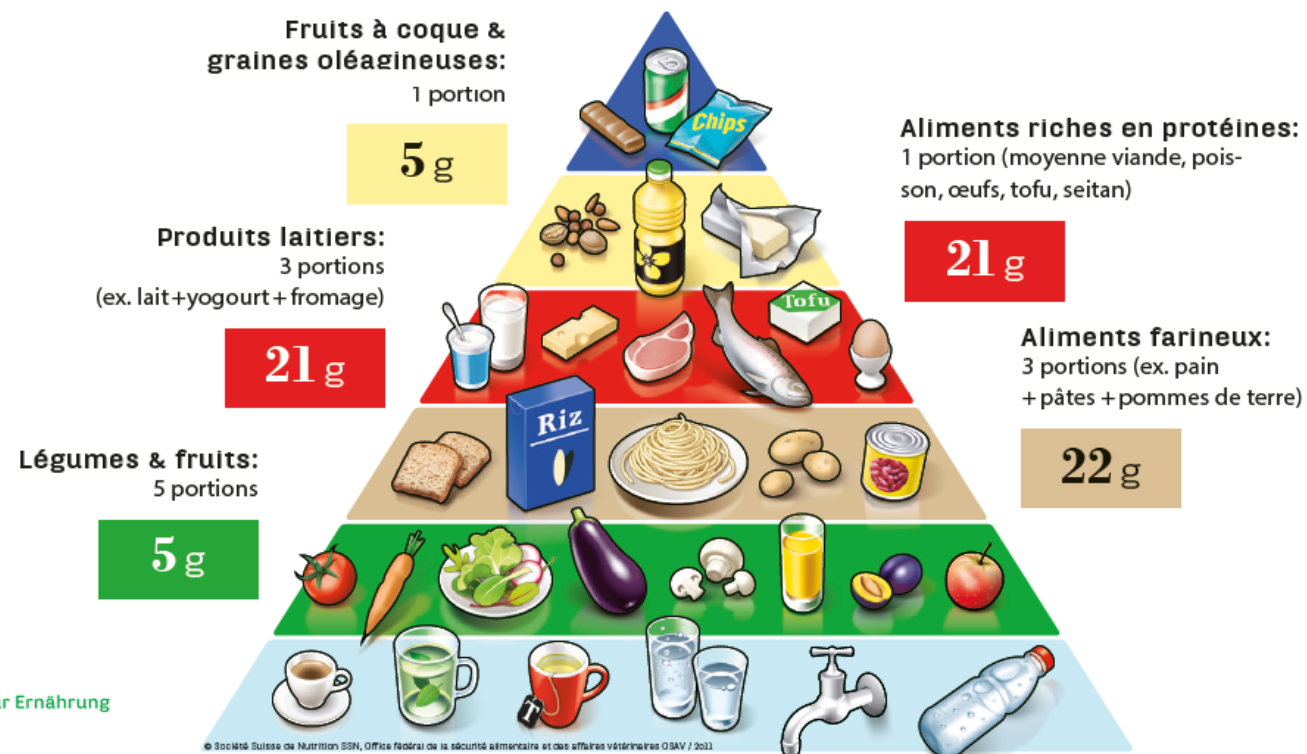
Exemple

< 65 ans	0,83 g / kg de poids corporel	Personne de 60 kg: 50 g de protéines / jour Personne de 70 kg: 58 g de protéines / jour
> 65 ans	1 à 1,2 g / kg de poids corporel	Personne de 60 kg: 60 à 72 g de protéines / jour Personne de 70 kg: 70 à 84 g de protéines / jour

Valeurs nutritionnelles de référence suisses: <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-fr/>

Comment couvrir mes besoins en protéines?

Exemple d'apports en protéines d'une journée d'alimentation équilibrée:



sgе-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Società Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione



Fruits et légumes
«à volonté» vraiment?

Fruits et légumes

Fruits et légumes ► De couleurs variées et de saison.

Chaque jour 5 portions, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 grammes (une poignée). Privilégier les fruits et légumes de saison, si possible en variant les couleurs.



- respecter les sensations!
- un repas doit être nutritif...!
- l'argument «santé» est contre-productif (3)...
- éviter le classement sain/malsain

... **Plaisir!**

Le comportement alimentaire



Comment / pourquoi?

Quelles sensations?

A quelle vitesse?

Avec quelle attention?

Dans quel état d'esprit?

Dans quel environnement?

Quantité

Alimentation émotionnelle

Exit régimes, restriction cognitive

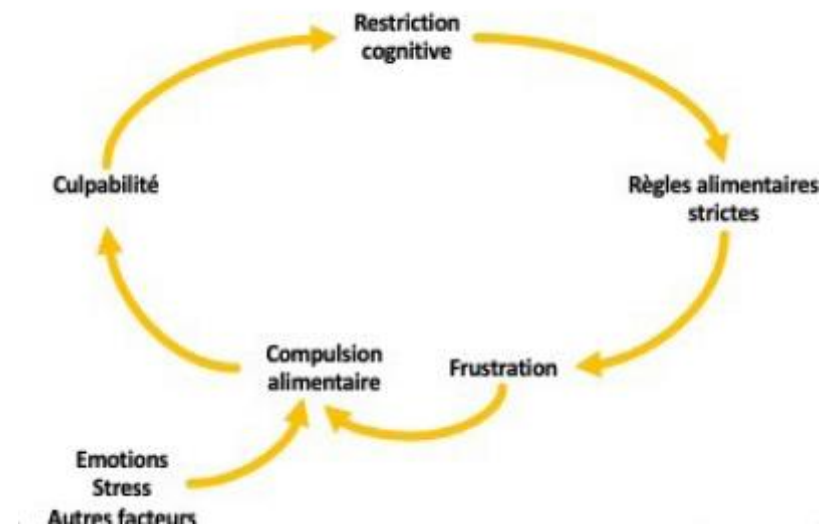
Exit aliments sain/malsain

...qui viennent empêcher le ressenti du réconfort!

Reconnaître émotions / Suivi psy

Autres stratégies de gestion des émotions

Dégustation / moment présent = gestion des quantités et fréquence



Le mouvement

Effet sur la santé au long terme indéniable!!

Efficacité sur gestion du poids...? ... oui, sur le long terme...



Motiv-é (er) à changer...



- confort
- plaisir
- apaisement
- réponse aux besoins
- intuition
- ...



Motivé à changer et image corporelle positive (4)

- ...l'insatisfaction corporelle augmente significativement le risque de développer un trouble des conduites alimentaires, un comportement alimentaire malsain ou un style de vie sédentaire...
- ... l'insatisfaction corporelle prédit des comportements de contrôle du poids malsains, des pertes de contrôle alimentaire ainsi qu'un niveau bas d'activité physique.
- ... le fait d'être insatisfait de son poids ou de sa silhouette ne réussit pas à motiver les gens à adopter un style de vie plus sain

Tableau I : Quelques caractéristiques d'une image corporelle positive (tirées de Tylka et Wook-Barcalow) [1]

Accepter son corps, avoir une sensation de confort même sans être complètement satisfait-e de tous ses aspects, respecter le fait qu'il soit unique.

Conceptualiser la beauté de manière variée, prendre conscience qu'elle provient aussi de caractéristiques de la personnalité.

Focaliser sur les atouts de son corps plutôt que sur ses déficiences, sur ce qu'il nous permet d'effectuer, entretenir la confiance et l'affirmation de soi.

Investir de manière adaptée dans son apparence, prendre soin de soi, se mettre en valeur par des méthodes sans risque.

Développer un filtre protecteur de manière à se protéger : accepter les informations qui sont cohérentes avec une image corporelle positive et savoir reconnaître et rejeter les messages menaçants, provenant notamment des médias ou de l'entourage.

Avoir une flexibilité permettant de prendre soin de soi plutôt que d'avoir honte quand on est néanmoins atteint émotionnellement par des messages négatifs concernant son corps.

Image corporelle positive

Formation
courte HES
**MOOC "Image
corporelle positive"**

📅 Lundi 6 octobre 2025

📍 Santé



CONSULTATION NUTRITIONNELLE DU CANTON DE NEUCHÂTEL MEMBRES ASDD

Répertoire des diététicien.ne.s diplômé.e.s

NEUCHÂTEL ET LITTORAL



AMADIONUTRITION

Roberto Amadio
Rue de l'Ecluse 57
2000 Neuchâtel
079 205 98 80
roberto.amadio@diets-hin.ch
www.amadionutrition.com



LITTORAL THERAPY

Maude Cruz (Debrauzat)
Avenue du Collège 5
2017 Boudry
078 824 14 54
maude.littoraltherapy@gmail.com
www.littoral-therapy.com



ESPACE NUTRITION

Florence Authier, Noémi Jeanrichard,
Séverine Chédel, Anaëlle Mantegani
Fausses-Brayes 1
2000 Neuchâtel
032 725 55 40
info@espace-nutrition.ch
www.espace-nutrition.ch



COEURNUTRITION

Silvia Gardiol
Rue du Rocher 52
2000 Neuchâtel
079 718 09 03
info@coeurnutrition.com
www.coeurnutrition.com
www.peau-nutrition.ch



CONSCIENCE NUTRITION

Marie Marchand
Rue St-Honoré 12
2000 Neuchâtel
079 569 79 41
info@conscience-nutrition.ch
www.conscience-nutrition.ch



RHNE - SITE NEUCHÂTEL

Maladière 45
2000 Neuchâtel
079 550 48 11
Nutrition.pr@rhne.ch



AXELCARE

Catherine Dreyer
Nutrition clinique à domicile
058 750 02 04
catherine.dreyer@axelcare.ch



HOPITAL DE LA PROVIDENCE

Service de diététique
Faubourg de l'Hôpital 81
2000 Neuchâtel
032 720 34 82
dietetique@providence.ch



NOMAD

Nathalie Brodu, Yasmine Clottu et
Sophie Krieg
Soins à domicile - Nutrition
079 293 37 29



CNP - RHNe

Programme spécifique: troubles des
conduites alimentaires
Rue de Vieux-Châtel 18
2000 Neuchâtel
psp.tca@cnp.ch
032 755 24 11



Ligue Pulmonaire

Rue des Poudrières 135
2000 Neuchâtel
dietetique@lpne.ch
032 720 20 50

CONSULTATION NUTRITIONNELLE DU CANTON DE NEUCHÂTEL MEMBRES ASDD

Répertoire des diététicien.ne.s diplômé.e.s

LA CHAUX-DE-FONDS, LE LOCLE ET VAL-DE-TRAVERS



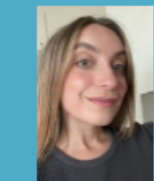
NUTRITIFF

Tiffany Burdet & Alexandra Piseni
078 880 67 16
Rue du Cygne 4
2300 La Chaux-de-Fonds
info@nutritiff.ch
www.nutritiff.ch



SOPHIE BOLE-DU-CHOMONT

Av. L.- Robert 21
2300 La Chaux-de-Fonds
032 914 04 52



BLEU NUTRITION

Maeva Mercier
Rue du Commerce 98
2300 La Chaux-de-Fonds
079 485 43 08
maeva.mercier@proton.me
www.bleu-nutrition.ch



Ô'NUTRITION

Cindy Pilorget
A.-M-Piaget 35, 2400 Le Locle
Rue de la Chapelle 3, 2316 Les
Ponts-de-Martel
077 442 58 97
cindy.pilorget@diets-hin.ch
www.o-nutrition.ch



VALLON NUTRITION

Elsa Cochand
Avenue de la Gare 11
2114 Fleurier
077 423 98 02
info@vallon-nutrition.ch
www.vallon-nutrition.ch



RHNE - SITE CHAUX-DE-FONDS

Chasseral 20
2300 La Chaux-de-fonds
079 550 53 76
nutrition.cdf@rhne.ch



Ligue Pulmonaire

Rue Numa-Droz 187a
2300 La Chaux-de-Fonds
dietetique@lpne.ch
032 720 20 50



MEDI-CENTRE

Adriana Chédel & Alicia Marti
Av. Léopold-Robert 47-49
2300 La Chaux-de-Fonds
079 616 17 90 / 076 218 77 38
adriana.chedel@diets-hin.ch
alicia.marti@diets-hin.ch
www.ac-nutrition.com



36.9 Nutrition

Pauline Erard
Rue du Grenier 24
2300 La Chaux-de-Fonds
078 321 65 65

Pour toutes informations complémentaires, veuillez
prendre contact avec dietneuchatel@gmail.com





Orientation et prise en charge obésité – Neuchâtel

- Détermination de l'éligibilité et orientation adaptée
- Centre de l'obésité RHNe – CNP :**
- Evaluation et prise en compte des souhaits des patients

Contexte

- Sujet fortement émotionnel pour les patients
- Forte demande → pression sur les acteurs de santé

Principes essentiels

Respect de l'éthique et de la réglementation

Présentation équilibrée des options (bénéfices, risques, limites)

Informations basées sur les preuves scientifiques (EBM)

Orientation et prise en charge obésité – Neuchâtel

1. Souhait = **traitement médicamenteux** (et éligible)

- Orientation vers réseau de partenaires dans la communauté

3. Non éligible (ni chirurgie, ni médicaments)

- Orientation vers diététicien·ne·s du réseau

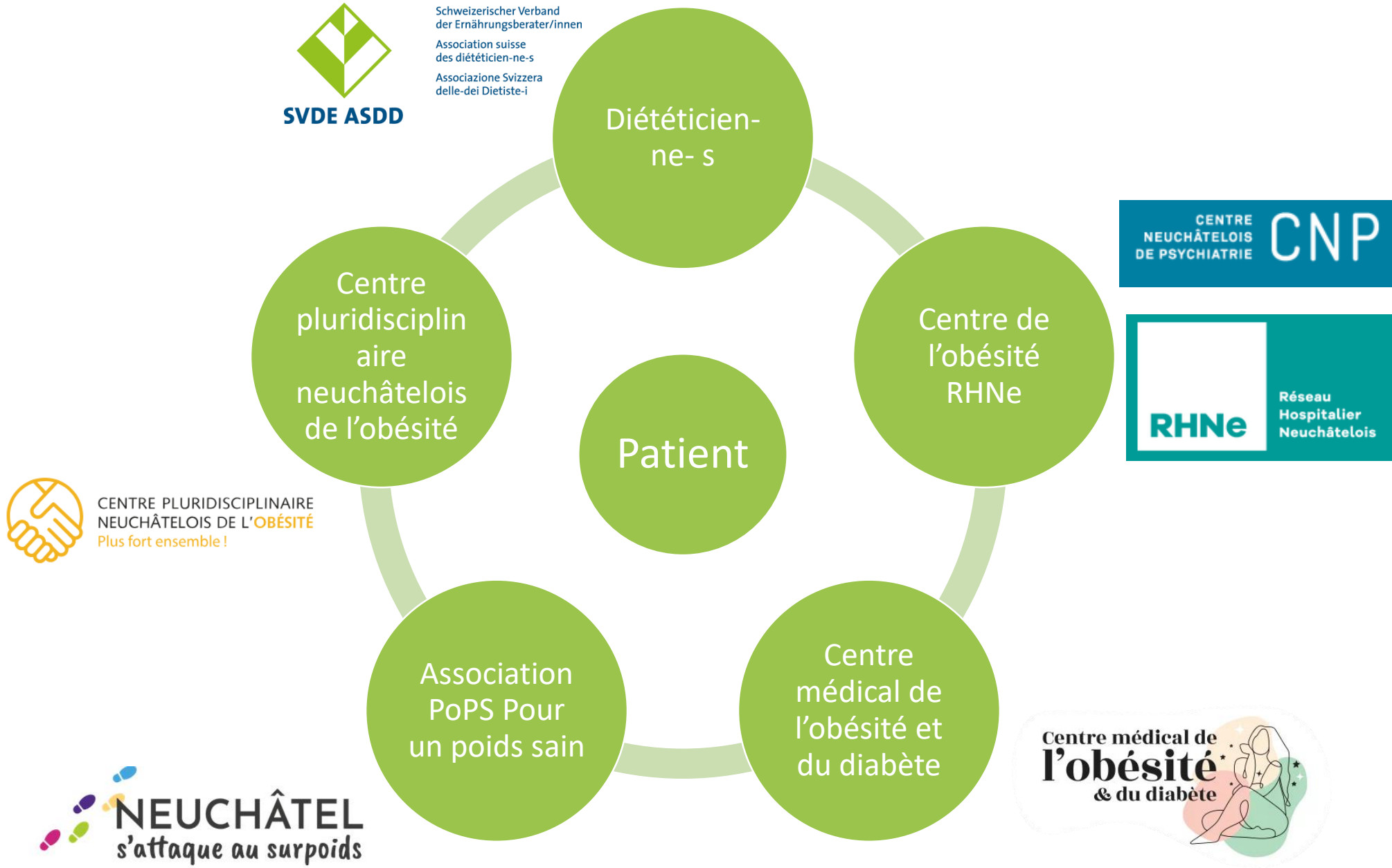
2. Souhait = **chirurgie bariatrique ou indécis** (et éligible):

- Cours d'information (1 journée)
- Bilan pluridisciplinaire d'obésité
- Activité physique en groupe

Puis :

- Réseau de partenaires (médicaments) ou
- Parcours de préparation à la chirurgie (centre de l'obésité)

Ressources spécialisées



Take home message: le médecin

- Amener la discussion «au bon moment» mais rapidement
- Détecter les TCA
- Orienter



Participer au rétablissement d'une relation saine avec la nourriture

- Déconstruire le mythe de la *gestion du poids*
- Exit mentalité des régimes / aliments interdits
- Evoquer des co-bénéfices d'une alimentation équilibrée / du mouvement
- Créer un espace sûr où les patients se sentent à l'aise pour discuter de leurs préoccupations concernant leur image corporelle

Prescription diététique



PRESCRIPTION DIÉTÉTIQUE

(selon l'art 9b OPAS)

Données personnelles du/de la patient-e

Nom

Prénom m f

Date de naissance

Rue

NPA/Lieu

Tél. privé

Employeur

Tél. prof.

Assureur-maladie

N° d'assuré(e) / AVS

Maladie Accident Invalidité

Nombre de consultations

Adresse du/de la diététicien-ne

Maladie

- Troubles du métabolisme
- Obésité (IMC ≥ 30 kg/m²)
- Surpoids (IMC ≥ 25 kg/m²), associé à une affection secondaire, sur laquelle la perte de poids peut avoir une influence favorable
- Obésité des enfants et adolescents (indice de masse corporelle > 97^e percentile). Ou indice de masse corporelle > 90^e percentile et maladies concomitantes causées par le surpoids ou combinées à ce dernier, selon l'annexe 1, chapitre 4 OPAS
- 1. Thérapie individuelle (max. 6 consultations dans l'intervalle de 6 mois)

Adresse du/de la médecin responsable

Take home message: le patient

- Exit mentalité des régimes / aliments interdits
- Ralentir
- Ressentir les bienfaits d'une alimentation qui respecte les sensations, plus digeste, plus variée, colorée, plaisante

Transformer

«je fais attention = je restreins»

en

«je fais attention = je suis attentif»

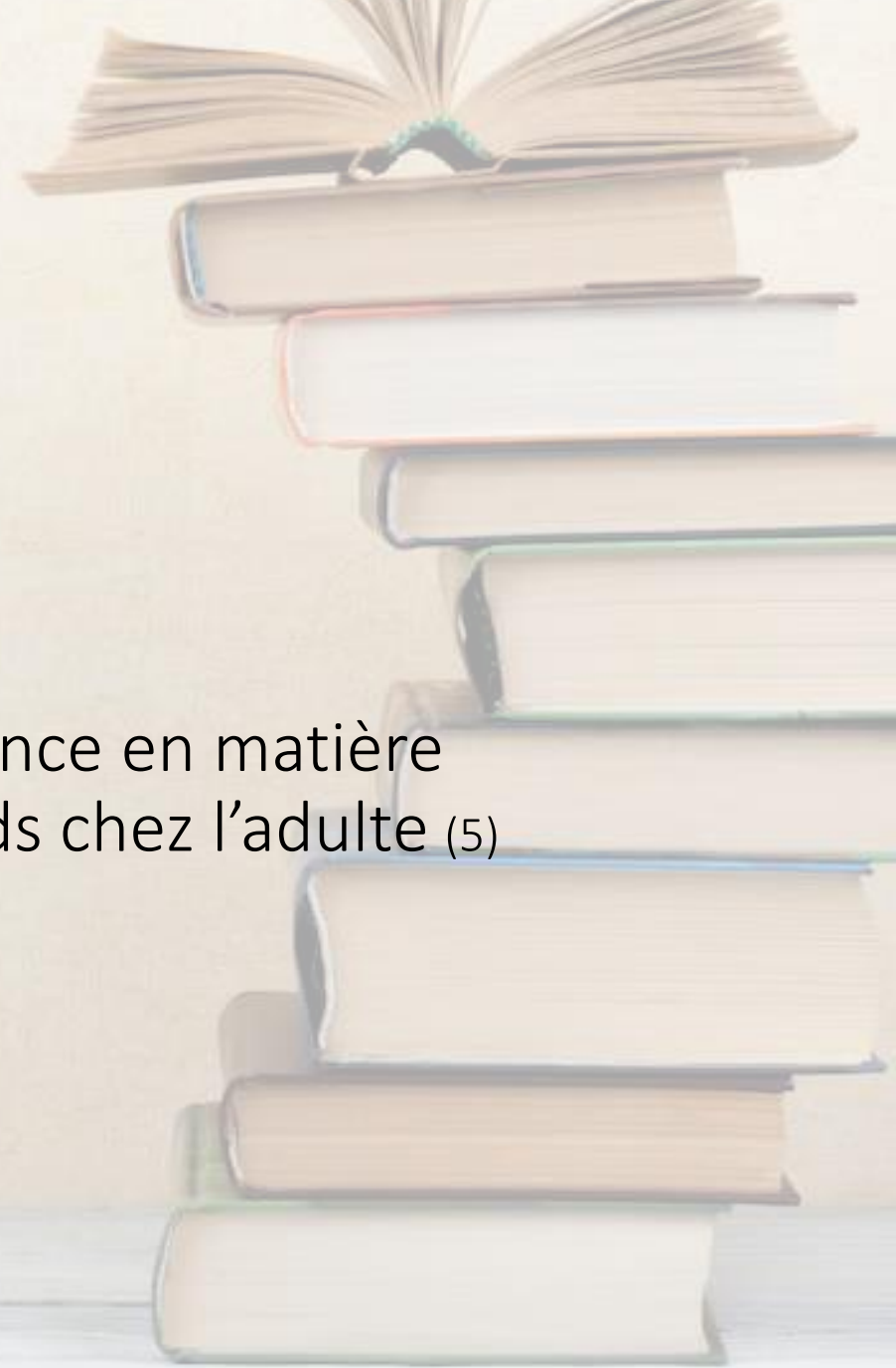
Lectures

Consensus ttt obésité SSED - 2017

RMS 866 – Nutrition et obésité – mars 2024

RMS 910 – Nutrition et obésité – mars 2025

Revue narrative de la littérature - L'état de la science en matière d'approches de traitement visant la perte de poids chez l'adulte (5)





Merci pour votre attention et place aux questions!

Nadège Müller - Bsc HES-SO Nutrition et diététique
Diététicienne ASDD - Zeste nutrition - Avenches



Références

- (1) Tackling Obesities: Future Choices, Obesity System Atlas. UK Government's Foresight Programme. Ir Philippe Vandebroek, Dr Jo Goossens, Marshall Clemens. First published in October 2007. Department of Innovation Universities and Skills. [www.dius.gov.uk DIUS/PUB8602/2K/10/07/NP](http://www.dius.gov.uk/DIUS/PUB8602/2K/10/07/NP)
- (2) Swiss dietary recommendations: scientific background. Final report. 26 October 2022; rev. 28.04.2023
- (3) Le plaisir comme levier pour améliorer les comportements lors du goûter chez les enfants. D. Poquet, S. Issanchou, S. Monnery-Patris. Centre des sciences du goût et de l'alimentation, CNRS, INRAE. Décembre 2022. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2022.12.006>
- (4) La promotion d'une image corporelle positive chez les Jeunes. I. Carrard, S. Bucher Della Torre et M. Levine. S.F.S.P. Santé Publique 2019/4 Vol. 31, 507-515. <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2019-4-page-507.htm>
- (5) <https://odnq.org/nouvelles/letat-science-approches-traitements-visant-perte-poids-chez-ladulte/>