

Pourquoi et comment intégrer la diététique en psychiatrie?

I. La psychologie au cœur de la diététique

- Les motifs de consultation diététique
- Les points d'accroche psychologiques

II. Pourquoi intégrer la diététique en psychiatrie?

- L'hygiène de vie
- Le plaisir et la positivité
- Nourrir le cerveau

III. Comment intégrer la diététique en psychiatrie?

- L'équilibre alimentaire théorique et adapté
- Prévention
- La pleine conscience et l'écoute du corps



La psychologie au cœur de la diététique

Les motifs de consultation

- La santé
- Perte ou prise de poids
- Coaching
- Changement de vie

Les points d'accroche psychologiques indispensables

- Ecoute
- Bienveillance
- Adaptabilité

Intégrer la diététique en psychiatrie

II. Pourquoi ?

- Hygiène de vie
- Nourrir le cerveau
- Plaisir et positivité

III. Comment ?

- Equilibre alimentaire théorique et adapté
- Prévention
- Pleine conscience, écoute du corps

Apport énergétique conseillé (= BEJ moyens)



Adolescente : 2300-2700kcal
Femme : 2100-2200 kcal



Adolescent : 2800-3000 kcal
Homme: 2600-2800 kcal



Les Besoins Energétiques Journaliers (BEJ)

$$MB = 25\text{kcal} \times \text{Poids(kg)}$$

$$BEJ = MB \times NAP$$

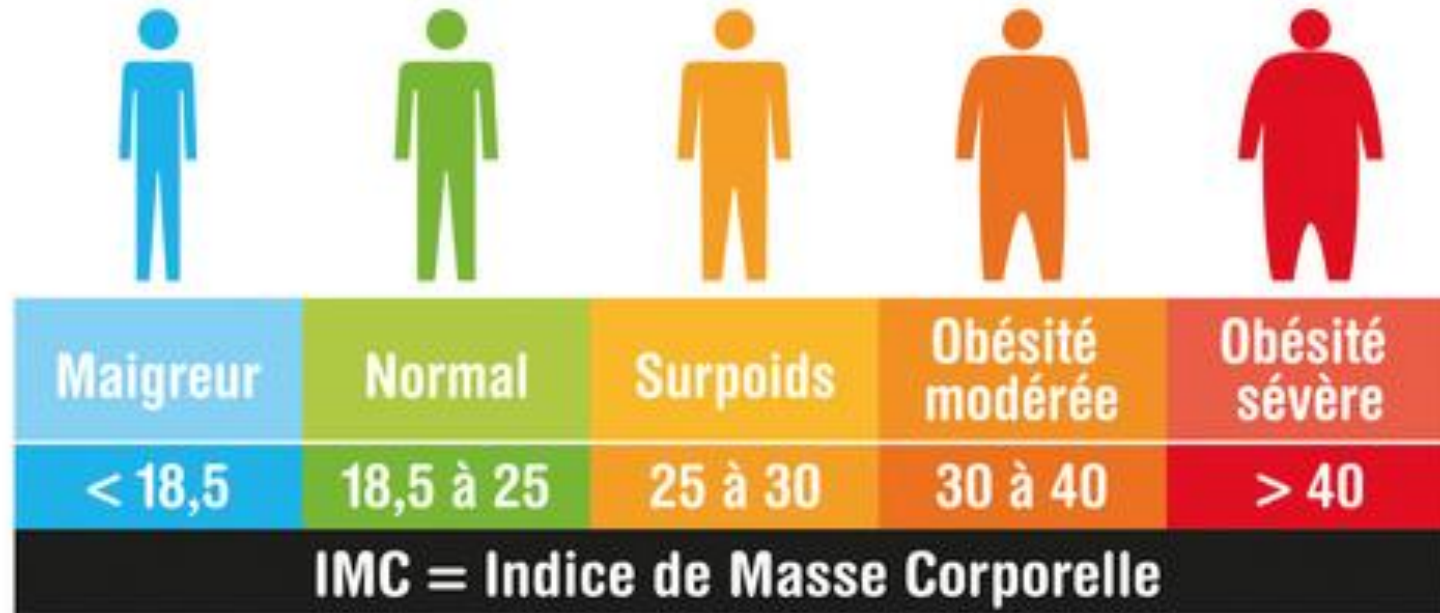
M.B. : Métabolisme de base



N.A.P. : Niveau d'Activité Physique

	Activité Sédentaire	Activité habituelle	Activité importante	Activité très importante
Homme	1,4	1,6	1,8	2
Femme	1,4	1,6	1,8	1,9

$$\text{IMC} = \text{poids}(\text{kg})/\text{taille}^2(\text{m})$$



$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille x taille (en m)}}$$