

Évaluation et Prise en Charge Nutritionnelle de l'Obésité

Niveau : 1^{ère} année Master en Nutrition & Pathologie

Durée estimée : 3 à 4 heures

1. Objectifs du TP

À l'issue de cette séance, l'étudiant sera capable de :

- **Maîtriser** les techniques de base de l'évaluation anthropométrique (poids, taille, tour de taille, calcul de l'IMC) et **interpréter** les résultats selon les classifications en vigueur.
- **Distinguer** les différents types de morphologies (androïde/gynoïde) et leurs implications pour la santé.
- **Calculer** les besoins énergétiques individuels (Métabolisme de Base et Dépense Énergétique Totale).
- **Analyser** un journal alimentaire pour identifier les déséquilibres nutritionnels et les erreurs de comportement alimentaire.
- **Formuler** des recommandations nutritionnelles personnalisées et des objectifs réalistes de modification des portions et de la densité énergétique.

2. Matériel Nécessaire

- **Matériel d'anthropométrie :**
 - Toise et pèse-personne (impédancemètre si possible).
 - Mètre ruban non extensible (pour le tour de taille).
 - Pieds à coulisse (pour mesures plis cutanés, en option).
- **Supports pédagogiques :**
 - Fiches de cas cliniques (voir annexes).
 - Journaux alimentaires vierges.
 - Répliques alimentaires ou photos de portions standard (pour l'atelier sur les portions).
 - Affiches ou fiches sur la classification des aliments (à inclure, à limiter, à éviter).
 - Accès à un logiciel de calcul nutritionnel (ou tableurs Excel préremplis).
- **Documents pour les étudiants :**
 - Ce protocole.
 - Fiches de relevé de mesures.
 - Grilles d'évaluation diététique.

3. Déroulement de la Séance

La séance est divisée en trois ateliers pratiques, auxquels les groupes d'étudiants peuvent participer en rotation.

Atelier 1 : Maîtrise des Mesures Anthropométriques (1h)

- **Objectif :** Acquérir une technicité dans la mesure et l'interprétation des indicateurs clés.
- **Activités Pratiques :**
 - A. Mesures du jour :** Chaque étudiant du sous-groupe mesure ses partenaires (avec consentement mutuel).
 - **Poids et taille :** Utilisation correcte de la toise et du pèse-personne.
 - **Tour de taille :** Repérage du point médian entre la dernière côte et la crête iliaque. Réalisation de la mesure en fin d'expiration.
 - **Tour de hanches :** Mesure au niveau du grand trochanter.
 - B. Calculs et Classification :**
 - Calcul de l'IMC (Indice de Masse Corporelle) pour chaque "patient".
 - Calcul du rapport Taille/Hanches (pour déterminer la morphologie androïde ou gynoïde).
 - C. Interprétation :**
 - Confronter les résultats aux seuils de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).
 - **Discussion :** Un IMC élevé signifie-t-il forcément une obésité ? (Introduction au concept de masse musculaire vs. masse grasse). Quels sont les risques associés à une obésité abdominale (androïde) ?

Atelier 2 : Analyse diététique et enquête alimentaire (1h15)

- **Objectif :** Confronter les apports théoriques à la pratique alimentaire réelle via l'étude d'un cas clinique.
- **Activités Pratiques :**
 - A. Présentation du cas clinique (par l'enseignant) :** Par exemple, "Personne X., 45 ans, secrétaire, vient pour une consultation car elle a pris du poids depuis 5 ans. Elle vous présente son journal alimentaire de 3 jours."
 - B. Travail en sous-groupes sur le journal alimentaire fourni :**
 - **Analyse qualitative :** Les étudiants doivent surligner les aliments à densité énergétique élevée, les portions trop importantes, les grignotages, l'équilibre des repas. Utiliser la classification "aliments à inclure, à limiter, à éviter".
 - **Analyse quantitative (si temps/disponibilité) :** Estimer les apports caloriques et en macronutriments à l'aide d'un logiciel ou de tables de composition.
 - C. Identification des problèmes :** Chaque groupe liste les 3 principaux dysfonctionnements (ex : "trop de graisses saturées le midi", "pas assez de légumes", "grignotage sucré l'après-midi").

Atelier 3 : Stratégies de modification des comportements (1h)

- **Objectif** : Proposer des conseils pratiques et réalisables pour favoriser la perte de poids.

- **Activités Pratiques** :

- A. Atelier "Portions" :**

- À l'aide de répliques ou d'images, demander aux étudiants de reconstituer un repas équilibré pour Personne X. en respectant les portions adaptées à son objectif de perte de poids.
 - Comparer avec l'assiette "santé" (type "MyPlate").

- B. Atelier "Densité énergétique" :**

- Proposer des alternatives pour alléger le menu de Personne X. Exemple : Remplacer un plat de pâtes carbonara par des pâtes complètes aux légumes et dés de volaille. L'objectif est de diminuer la densité énergétique tout en conservant le volume et la satiété.

- C. Prescription d'activité physique** : En lien avec les objectifs de perte de poids, discuter du type et de la durée d'activité physique réalisable (marche quotidienne, etc.).

4. Évaluation des étudiants

- **Contrôle continu (formatif)** : Participation active aux ateliers et qualité des discussions en sous-groupes.
- **Rapport de TP (sommatif)** : À la fin de la séance, chaque groupe d'étudiants doit remettre un **plan de prise en charge personnalisé pour le cas clinique étudié**. Ce plan devra inclure :
 - A. Le diagnostic nutritionnel (basé sur les mesures et l'analyse alimentaire).
 - B. Les objectifs chiffrés (poids, tour de taille) et comportementaux.
 - C. Les conseils diététiques concrets (modification des portions, choix des aliments, structure des repas).
 - D. Les conseils sur l'activité physique.

5. Annexes : Exemple de Cas Clinique

Cas Clinique : Monsieur D.

- **Profil** : Homme de 50 ans, cadre commercial, voyages fréquents.
- **Motif de consultation** : "Je voudrais perdre du ventre, mon médecin m'a dit que j'étais en surpoids et que j'avais du cholestérol."
- **Mode de vie** : Sédentaire (beaucoup de voiture et réunions). Grignote des biscuits et boit des sodas au bureau l'après-midi. Dîne souvent tard au restaurant.
- **Relevé anthropométrique (à faire calculer par les étudiants)** :
 - Poids : 95 kg
 - Taille : 1,78 m
 - Tour de taille : 105 cm
- **Journal alimentaire type (à analyser)** :
 - **Petit-déjeuner** : Café noir, 2 tartines beurre-confiture, jus d'orange.
 - **Déjeuner** : Plat du jour (type entrecôte frites), verre de vin, café.
 - **Dîner** : Soupe de légumes (maison) et un yaourt.
 - **Grignotage** : 3-4 biscuits au beurre et un soda dans l'après-midi.