



# Bonjour,

Votre consultation diététique arrive à grands pas et je suis ravie de prendre part très prochainement à votre projet ! En attendant notre rencontre, je vous propose de répondre à un questionnaire afin que je puisse mieux vous connaître et mieux vous accompagner. Celui-ci est très important car il nous servira de support tout au long de votre suivi diététique pour visualiser votre progression. C'est un peu comme une photo de vous et de votre relation avec votre corps et votre assiette à cet instant présent.



Pour bien compléter ce questionnaire, je vous propose de prendre un temps calme avec une bonne tasse de thé ou un café. Quelques minutes suffisent pour le remplir.

Attention, ce questionnaire devra être complété avant votre consultation.

Au plaisir de vous rencontrer,

A très bientôt,

**Sophie Paulin**  
Diététicienne Nutritionniste

## *Votre projet et vos motivations profondes*

Qu'est-ce qui vous conduit aujourd'hui à entamer une démarche de soin diététique avec une diététicienne ?

Qu'est-ce qui vous motive dans ce projet ?

Ce qui compte vraiment...Essayez de répondre 3 fois de suite à cette même question : Qu'est-ce qui compte le plus pour moi dans le fait de faire attention à mon assiette, à mon poids et/ou mon image corporelle ? Notez vos trois réponses distinctement.

Réponse 1 :

Réponse 2 :

Réponse 3 :

## *Faire le bilan du passé et des conséquences sur votre corps et votre mental*

Exercice : Qu'est-ce que les régimes vous ont apporté au fil des années ?

Pour chaque régime effectué par le passé, détaillez les résultats à court terme, les conséquences sur la sphère psychologique et sociale, et finalement à moyen ou long terme.

Si vous n'avez jamais fait de régime, passez tout simplement aux questions suivantes.

	<i>Résultat à court terme</i>	<i>Conséquences sur la sphère psychologique et sociale</i>	<i>Résultats à moyen et long terme</i>
<i>Régime 1</i>			
<i>Régime 2</i>			
<i>Régime 3</i>			
.....			
.....			

## *Vous et votre corps à cet instant présent...*

Évaluez-vous de 0 (totalement faux) à 5 (totalement vrai) :

J'ai de l'énergie pour réaliser mes tâches au quotidien. .... /5

J'ai globalement un sommeil de bonne qualité, bien réparateur. .... /5

J'organise facilement mes repas sur la semaine et je respecte ma planification .... /5

J'arrive à prendre du temps pour moi, à prendre soin de moi pour me ressourcer lorsque j'en ai besoin. .... /5

J'arrive à vivre l'instant présent, je profite des bonheurs simples de la vie. .... /5

Je me trouve beau/belle. .... /5

J'aime ma vie et n'envie pas celle des autres. .... /5

Je fais confiance à mon corps pour qu'il me dise quand et quelle quantité manger. .... /5

Je fais confiance à mon corps pour qu'il me dise quand cesser de manger. .... /5

Pour calmer mes émotions désagréables (stress, fatigue, colère, tristesse, ennui...), je n'envisage pas toujours le recours à la nourriture. .... /5

Je résiste facilement aux tentations, même lorsque les aliments sont devant moi. .... /5

Je ne culpabilise jamais en mangeant. L'impact de ce que je mange sur mon poids compte peu dans mon quotidien. .... /5

Je prends plaisir à bouger au quotidien tout en ressentant les bienfaits sur mon corps. .... /5

Je considère mon alimentation comme étant variée, équilibrée et source de plaisir. .... /5

Je prends plaisir à bouger au quotidien tout en ressentant les bienfaits sur mon corps. .... /5

Veillez me transmettre votre dernier bilan sanguin dans votre espace sécurisé Doctolib. Vous pouvez également me les rapporter directement le jour de votre bilan.

Pathologie(s) connue(s) :

Traitements médicaux (nom / rôle / posologie : dosage, heure...) :

**Merci**