

Annexe 9. Fiche de support à l'entretien lors du bilan initial

D'après la Société française de nutrition, 2005 ; la Société scientifique de médecine générale, 2006 et la Haute Autorité de Santé, 2006 (12,114,131)

Retracer l'histoire pondérale

Âge de début de la prise de poids (enfance, adolescence, âge adulte), circonstances déclenchantes

À l'âge adulte : poids le plus bas, poids le plus haut

Variations récentes du poids (gain, perte, depuis quand, de combien, pourquoi : événements de vie)

Régimes suivis, actuellement, dans le passé, avec les modalités d'encadrement

Nombre et amplitude des rechutes et des récurrences de prise de poids et leur contexte

Poids de forme, poids où le patient se sent bien

Évaluer l'activité physique

Profession principale

Horaires normaux ou décalés

Intensité approximative de l'activité physique professionnelle (faible, modérée, élevée)

Activités domestiques réalisées à domicile (ex. : travail d'entretien de la maison...)

Intensité approximative de l'activité domestique (faible, modérée, élevée)

Activités de loisirs et activités sportives actuelles et antérieures, en identifiant l'activité de marche au cours des loisirs

Pour chaque activité :

- intensité approximative (faible, modérée, élevée)
- durée de chaque session d'activité
- fréquence de pratique (par ex. : sur l'année précédente)

Transports et trajets pour se rendre au travail ou dans les magasins

Temps de trajet habituel (heures/jour)

Mode de trajet (marche, vélo...)

Utilisation préférentielle des ascenseurs ou des escaliers

Évaluer les occupations sédentaires

Temps passé devant un écran (TV/vidéo/ordinateur) (heures/jour)

Temps passé en position assise (heures/jour)

Étudier les habitudes alimentaires

Repas (heures habituelles, comment : debout/assis, seul/en compagnie, au restaurant, vite/en prenant le temps de manger, habitude de se resservir à table)

Goûter(s), collation ou en-cas

Grignotage : horaire, fréquence, circonstances déclenchantes, pourquoi (faim, ennui, envie, gourmandise, contrariétés,...), aliments consommés, quantités

Habitude de sauter un repas (fréquence)

Habitude de manger la nuit (dans la soirée, à l'endormissement, après des réveils nocturnes)

Sensation subjective : faim, envie de manger, rassasiement, satiété

Évaluer la taille des portions (le diamètre d'une assiette de taille standard est 25 cm)

Habitudes d'achat des aliments (Qui ? Où ? Quand ? Combien ? Stockage)

Préparation des repas (Qui ? Mode de cuisson, d'assaisonnement)

Étudier les apports alimentaires

Consommation de boissons sucrées (sodas, jus de fruits, spécialités laitières, boissons énergisantes), de boissons alcoolisées

Consommation d'aliments à forte densité énergétique riches en lipides (par exemple : fritures - frites, chips, beignets, etc., pâtisseries, glaces, viennoiseries), en sucres (par exemple : confiseries)

Consommation d'aliments à faible densité énergétique (fruits, légumes)