



# ACCOMPAGNEMENT DIÉTÉTIQUE VERS UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE (FLEXITARISME, VÉGÉTARISME, VÉGÉTALISME)

## Descriptif

L'alimentation végétale est un phénomène encore récent, de plus en plus médiatisé. Cette expression est ici utilisée pour parler de différents types d'alimentation qui ont comme point commun une diminution voire une suppression des produits d'origine animale. Les raisons d'opter pour ce type d'alimentation sont multiples : écologie, éthique, santé, coût, religion, goût...

L'intérêt pour ce type d'alimentation est croissant. Il est également question d'adopter une alimentation plus durable c'est-à-dire plus bénéfique pour notre santé et notre environnement.

L'offre en magasin des substituts de protéines animales est de plus en plus importante. Nous entendons aussi beaucoup de choses positives comme négatives sur les alimentations végétales. Qui croire ? Quoi croire ? Comment aller vers une alimentation plus végétale tout en préservant sa santé et les besoins de son organisme ? Quoi manger ? Le soja est-il dangereux ?  
Les protéines ? Le fer ? ...

Cette liste de questions est non exhaustive. Elles sont toutes légitimes et on peut se sentir vite dépassé quand il s'agit d'y répondre par ses propres recherches. Le domaine de la nutrition est en évolution constante. La science fait toujours de nouvelles découvertes et les études concernant les alimentations végétales se multiplient. Il est parfois difficile de faire le tri dans toutes ces informations.

En France, à l'heure actuelle, il n'existe pas encore de recommandations nationales officielles (publication de l'Anses attendu courant 2023). 64% des Français sont favorables à une politique publique pour baisser de 50% la consommation de viande et de poisson en 5 ans (Sondage Yougov - février 2022).

Diététicienne diplômée, végétarienne depuis 15 ans et forte de ce constat, je souhaite par ce programme d'accompagnement aider mes patient.es dans leur transition alimentaire afin de leur donner des informations fiables (dans le respect des connaissances actuelles), personnalisées et pratiques.

L'alimentation végétale est une alimentation viable qui bouleverse souvent des habitudes et  croyances alimentaires parfois ancrées. Ensemble, nous démêlons le vrai du faux pour que cette transition soit la plus simple, sereine et naturelle possible.

## Publics

- Les personnes qui souhaitent **s'informer** sur les alimentations végétales.
- Les personnes qui souhaitent **adopter** une alimentation végétale : flexitarisme, végétarisme, végétalisme.
- Les personnes qui souhaitent **confirmer** et **actualiser** leurs connaissances afin d'**optimiser** leur alimentation végétale.

Le programme s'adapte en fonction des données récoltées lors de votre **bilan diététique** (consultation initiale préalable au programme) : état nutritionnel, motivations et objectifs, données médicales, antécédents médicaux, habitudes alimentaires et rythme de vie, activités physiques...  
Le suivi est notamment **spécifique** pour les populations suivantes : enfants, femmes enceintes, femmes allaitantes, personnes âgées, sportif.ve.s.

## Objectifs généraux

- **Identifier** les différentes alimentations végétales (définitions, spécificités)
- **Comprendre** les besoins de notre organisme et **maîtriser les bases** de l'équilibre alimentaire
- **Connaître** les caractéristiques essentielles de l'alimentation végétale
- L'alimentation végétale en **pratique**

## Programme

Le programme se compose :

- **1 bilan diététique** (consultation initiale d'1h à 1h15)
- **3 séances** de 30 à 40 minutes (dates à définir ensemble)

À distance (visio) ou en présentiel au Médipôle Saintonge 17100 Les Gonds (mardi, vendredi)

	Thèmes	Détails
1	Introduction et théorie	Définitions et spécificités des alimentations végétales L'équilibre alimentaire dans le cadre d'une alimentation végétale
2	Répondre aux besoins de son corps	Les nutriments : comment combler ses besoins ? comment éviter les carences ? (protéines, fer, vitamines, minéraux...) La supplémentation : quoi ? quand ? pourquoi ? Les aliments courants de l'alimentation végétale (dont soja)
3	En pratique : comment faire au quotidien ?	Le choix des aliments Point sur les simulis (substituts de protéines animales) Erreurs et pièges à éviter Composer ses menus

## Outils et documents

À l'issue de chaque séance, je vous partage un document synthétique et des sources utiles pour aller plus loin si vous le souhaitez. Je reste également à votre écoute pendant toute la durée du suivi si vous avez des questions.

À la fin du programme, je vous envoie également :

- Le livret 30 idées de recettes végétales pour varier mon alimentation
- Un exemple d'idées menus sur une 1 semaine avec liste de course et recettes utiles
- Ressources : publications, livres, podcasts, sites internet, réseaux sociaux...

## Tarifs

Bilan diététique	60€
Forfait 3 séances et documents	80€
<b>Total</b>	<b>140€</b>

*Les consultations diététiques ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale. Cependant, de plus en plus de mutuelles proposent des remboursements, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mutuelle pour connaître votre prise en charge. Je vous délivre une facture.*

### CONTACT



@clo.dieteticienne



Chloé Blanchard - Diététicienne



<http://www.chloebianchard-dieteticienne.com>



**Chloé Blanchard**  
**Diététicienne-Nutritionniste**

07 78 33 52 87  
chloebianchard.dieteticienne@gmail.com

**Cabinet Médipôle Saintonge**  
7 rue des 3 Noyers, 17100 Les Gonds

**Consultations sur rendez-vous**  
Au cabinet, à domicile ou à distance