

Protocoles Opérationnels Standardisés Thérapeutiques et Exploratoires

FICHE P.O.S.T.E — NUTRITION CLINIQUE · PROTOCOLE THÉRAPEUTIQUE

Réf. POSTE-NUT-01 · Version 1.0 — validée le 21/06/2026

RÉGIME HYPOCALORIQUE

Objet

Cadre de prescription d'un régime hypocalorique équilibré (surpoids, obésité).

CAT diagnostique

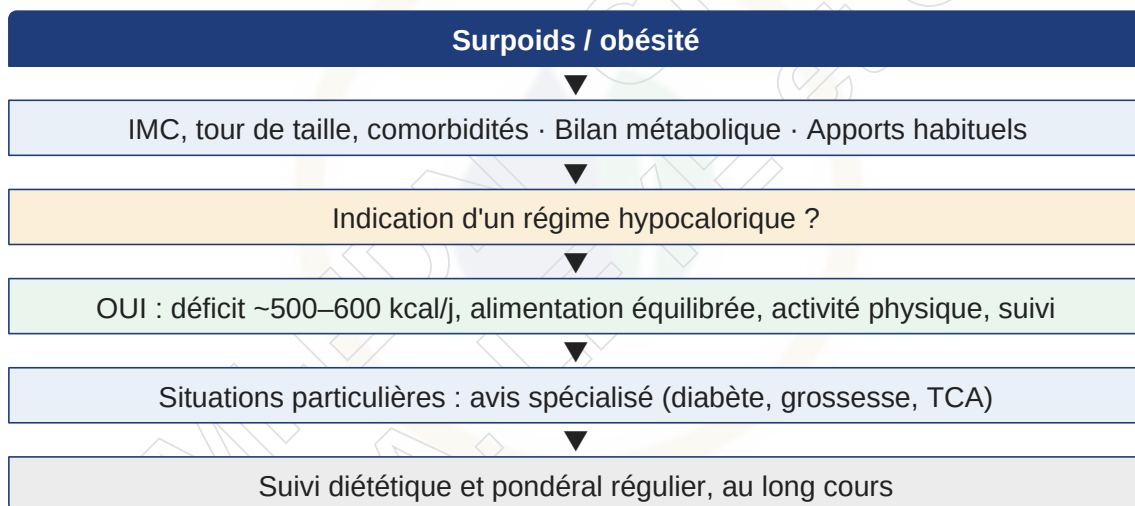
1. Évaluation clinique

- IMC, tour de taille ; comorbidités (diabète, HTA, dyslipidémie, SAOS).
- Évaluer les apports et habitudes alimentaires, l'activité physique, le contexte psychosocial.

2. Évaluation paraclinique

Bilan métabolique : glycémie, bilan lipidique, transaminases ; selon contexte (TSH, etc.). Fixer des objectifs réalistes de perte pondérale.

Algorithme décisionnel



CAT thérapeutique

Déficit énergétique modéré (~500–600 kcal/j) ; protéines suffisantes, limitation des sucres simples et graisses saturées, fibres ; 3 repas ± collation ; activité physique adaptée. Éviter les régimes très restrictifs non encadrés.

Surveillance

- Poids, tour de taille, observance, tolérance ; bilan métabolique périodique.

Points de vigilance

- Adapter au terrain ; prévenir les carences ; accompagnement durable.

Adaptation à notre contexte (ressources limitées)

- Adapter aux aliments locaux et au budget ; éviter les produits « diététiques » coûteux.
- Éducation par supports visuels pour les patients non lettrés ; impliquer la personne qui cuisine.