

# Alimentation Intégrative®

## Conditions et modalités d'accompagnement

---

### I- DEFINITION Alimentation intégrative®

L'**Alimentation Intégrative®** est une approche développée par Gabriella Tamas, alliant les sagesse des médecines orientales (chinoise, indienne), la technique du profilage alimentaire de Taty Lauwers, la pleine conscience (MB-EAT) et d'autres techniques de développement personnel pour rétablir l'harmonie entre corps et esprit.

L'objectif est de transmettre des informations et des outils utiles pour se rapprocher le plus possible de l'alimentation qui convient à une personne précise à un moment donné de sa vie. L'accompagnement proposé offre la possibilité de préparer et d'optimiser ses ressources et de mettre en place ses propres actions au niveau alimentaire.

#### Dénominations :

- Est appelé « client », la personne ou le groupe de personnes bénéficiaire de l'accompagnement
- est appelé « thérapeute » la personne qui délivre l'accompagnement, en administrant les conseils et en transmettant des outils personnalisés
- Est appelé « accompagnement » le fait de rentrer dans le processus de l'alimentation intégrative® avec au moins un entretien préalable, un entretien de mise en place d'une stratégie alimentaire et deux entretiens de suivi.

### II- CADRE CONTRACTUEL ET DÉONTOLOGIE

#### Obligations et responsabilité du client

Cette démarche suppose que le client est volontaire pour s'y engager et qu'il s'organise pour dégager la disponibilité nécessaire.

Le client s'engage sur le respect de la méthodologie ainsi que sur les plannings proposés en concertation avec le thérapeute ; il met en place les idées proposées au mieux de sa capacité.

Le client s'engage à faire le travail d'auto-observation et d'introspection pour faciliter le déroulement et l'avancement de l'accompagnement. Le résultat attendu est directement opérationnel, il dépend cependant de l'attention, de l'énergie et du temps consacré à la question par le client.

Le client est l'auteur des décisions qu'il prend et des actions qu'il mène. Le thérapeute ne saurait donc en être tenu responsable.

L'accompagnement proposé ne saurait en aucun cas se substituer à des traitements médicaux en cours prescrits par des professionnels de santé.

## Obligations du thérapeute et déontologie

Le thérapeute a acquis au cours de sa formation\* les compétences nécessaires pour conseiller des clients pour leur comportement alimentaire, les achats, et la cuisine.

\* Diplôme d'Etat en Hongrie de naturopathe, formation de profilage alimentaire de Taty Lauwers (Belgique), animatrice culinaire (Brigitte FICHAUX, Rennes), MB-EAT (Mindfulness-Based Eating Awareness Training de Jean Kristeller & Andrea Lieberstein, Californie, USA).

Le thérapeute s'engage à aider ses clients dans des créneaux préalablement définis dans le cadre ci-dessus.

Le thérapeute s'engage à utiliser tout type de ressources et outils pour aider le client à réaliser ses objectifs. S'il se sent limité, il s'engage à orienter le client vers un autre praticien ou vers une autre approche.

Le thérapeute s'engage à conserver la confidentialité des informations sur le client qu'il pourrait recueillir au cours de l'accompagnement.

Le thérapeute s'engage à respecter le Code de Déontologie des référents en profilage alimentaire ([www.profilagealimentaire.fr](http://www.profilagealimentaire.fr))

## III- METHODOLOGIE

Le thérapeute s'engage à utiliser tout type de ressources et outils pour aider le client à réaliser ses objectifs. Les éléments de méthode ci-dessous sont des principes non rigides, qui peuvent être réaménagés à tout moment en fonction des besoins de la situation. (profilage alimentaire, audit nutritionnel, MB-EAT etc.)

L'« objet » d'un accompagnement est le client et son comportement au niveau alimentaire. Pour le client, travailler en Alimentation Intégrative® revient donc toujours à travailler sur soi : développer sa lucidité, son désir, sa confiance, son engagement et ses compétences, ses comportements et habitudes alimentaires dans une perspective d'autonomie croissante. L'accompagnement permet donc une meilleure connaissance de soi, une meilleure utilisation de ses connaissances et de ses ressources et une adaptation éclairée de son alimentation par rapport aux observations objectives que le client aura lui-même réalisées et analysées avec le thérapeute.

### Recours éventuel à des outils complémentaires

Selon les besoins du client il arrive que le thérapeute utilise des outils de développement personnel. Dans ce cas, ce n'est généralement pas pour poser un diagnostic, mais plutôt pour faire profiter le client d'un éclairage complémentaire sur son travail, sur lui-même ou sur le problème en question.

A titre d'exemple, des méditations à caractère purement laïque dans la lignée de Jon Kabat Zinn pour manger en pleine conscience peuvent être proposées en accord avec le client. (MB-EAT)

### Objectifs de l'accompagnement

Dans la démarche de l'alimentation intégrative®, un premier entretien est proposé afin de faire le point, dresser un état des lieux et de l'historique de l'individu et également de fixer des objectifs. Les objectifs doivent être réalistes, réalisables et atteignables, approuvés par les deux parties.

Il arrive que les objectifs changent au cours de l'accompagnement, soit qu'ils auront été atteints, soit que le client choisisse d'en changer au fur et à mesure qu'il voit plus clairement ce qu'il vise vraiment et ce qui est réalisable avec la démarche qu'il a choisie.

## Confidentialité

Le thérapeute s'engage à la plus grande confidentialité vis-à-vis de ce qu'il apprend de son client et ne donne pas d'information à des tiers sans autorisation du client (hors cadre juridique prévu par la loi).

## Cas particulier des groupes

L'accompagnement en groupe peut être proposé à des personnes avec des objectifs semblables, en présentiel ou à distance (via internet), afin d'atteindre de meilleurs résultats par une plus grande efficacité collective. Se référer aux descriptions détaillées des ateliers, groupes de soutien ou stages sur le site [www.alimentation-integrative.fr](http://www.alimentation-integrative.fr).

## IV- MODALITES PRATIQUES

### Déroulement d'un accompagnement alimentaire

#### Séance 1 – entretien exploratoire préalable

Recueil des données sur le client, définition des objectifs, présentation et transmission de questionnaires à compléter et à retourner au plus vite

#### Séance 2 – entretien de définition de la stratégie à adopter

Restitution des conclusions de l'étude réalisée, accord sur la/les piste(s) à explorer et les premiers pas à envisager, transmission des outils/documents pour leur mise en œuvre

#### Séance 3 – entretien de suivi n°1

Premier point sur les actions entreprises (cure, programme) deux semaines après le bilan ou le début de la mise en place du programme, validation de la piste suivie ou choix de nouvelle(s) piste(s)

#### Séance 4 – entretien de suivi n°2

Point intermédiaire (ou final) pour définir la marche à suivre sur le long terme, retour sur l'objectif ou changement de piste si nécessaire.

**Eventuellement : poursuite du suivi selon besoin**

### Durée et fréquence de l'accompagnement individuel

Une mission d'accompagnement en alimentation intégrative® comprend généralement au minimum 4 séances : un entretien préalable, un entretien de mise au point d'une stratégie alimentaire et deux entretiens de suivi. L'accompagnement peut être prolongé à la demande du client.

Les séances sont d'une durée d'environ 50 minutes pour les deux premiers entretiens. Un entretien de suivi, d'une durée de 60 minutes, peut se décomposer en créneaux de 15 min ou 30 min suivant les besoins et après entente des deux parties, et dans ce cas s'effectuer par téléphone ou via Internet (Skype). Un échange par courriel peut également être envisagé pour des questions purement pratiques ; dans ce cas le temps consacré à l'étude du courriel et à la réponse apportée est décompté de l'entretien de suivi.

Les séances quel que soit leur format doivent être planifiées plusieurs semaines à l'avance, elles sont généralement fixées d'une fois sur l'autre, avec un écart de temps entre elles variant d'une à quatre semaines suivant la stratégie alimentaire adoptée et selon les contraintes d'agendas.

### Prise de rendez-vous, annulation ou report de séance

Tant pour l'efficacité de l'accompagnement que pour l'organisation professionnelle du client et du thérapeute, il est important de respecter autant que possible les engagements de dates. Ainsi, une séance planifiée peut être exceptionnellement reportée si la demande en est faite au thérapeute par le client au moins 48 h avant. A défaut de ce préavis, la séance est intégralement facturée.

La prise de rendez-vous se fait par téléphone ou par courriel ([info@alimentation-integrative.fr](mailto:info@alimentation-integrative.fr))

### Lieu des rencontres et accompagnement par téléphone

Les séances peuvent se tenir au cabinet du thérapeute\*, sur internet (via Skype) ou par téléphone. Des échanges de courriels sont également possibles dans le cadre d'entretiens de suivi uniquement.

\* 17 rue de la Prairie, 49610 Mûrs-Erigné

### Tarifs et conditions de paiement

Séances 1 & 2 (durée 50 min) = 60 € par séance

Entretiens de suivi (durée 60 min, avec possibilité de fractionnement) = 60 € par entretien

En présentiel : règlement en espèces ou par chèque à l'issue de la séance

A distance : réception du chèque ou du virement exigé avant la séance

Règlement par chèque à l'ordre de Gabriella ROBINEAU-TAMAS (à envoyer à l'adresse du cabinet)

Coordonnées bancaires pour virement (les frais de virement sont à votre charge le cas échéant)

Gabriella Robineau

Domiciliation : Crédit Agricole, agence de Mûrs Erigné

IBAN : FR 76 1790 6000 3200 0775 0748 124

BIC : AGRI FR PP 879

### Modalités d'une séance par Skype

1. Installez Skype (ainsi que votre webcam et micro si nécessaire)  
<http://www.skype.com/intl/fr/home>
2. Ajoutez Conseil Nutrition à vos contacts Skype. Vous pouvez effectuer une recherche en utilisant le pseudo : conseilnutrition
3. Dès que la date et l'heure seront fixées, par mail, en accord avec vous, le règlement peut s'effectuer. L'entretien ne peut avoir lieu avant la réception du paiement.
4. Je prendrai l'initiative de l'appel. En cas d'annulation moins de 48 heures avant l'entretien, d'oubli ou de configuration Skype non fonctionnelle, la séance ne donnera pas lieu à remboursement.
5. En cas de problème de connexion internet, un entretien par téléphone sera proposé.