



Eugénie THEOTISTE

**Diététicienne
diplômée d'état**

Groupe Médical
Tingueux Sud
5B Esplanade Bonaparte
à TINQUEUX

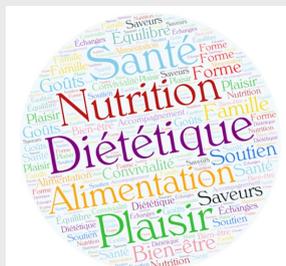
☎06.50.35.78.68

✉eugenie.theotiste@gmail.com



<https://eugenie-theotiste-dieteticienne-diplomee-detat.business.site/>

<https://www.groupemedical-tingueuxsud.fr/2939/dieteticiennes>



**Sa devise « Manger Sain et
Simplement »**



Association et Centre de Gestion agréés du Grand Est

AC2GE Contact n° 36

Novembre 2021

Portrait d'adhérent : Santé, plaisir et bien-être
Plus que jamais, prenons soin de nous!

Bonjour à tous et merci de nous rejoindre pour découvrir ce portrait multivitaminé et partager un instant le quotidien d'Eugénie THEOTISTE, notre « pépite » du jour.

Durant des mois interminables, chacun d'entre nous a dû s'adapter et a vécu à sa façon cette période si délicate que nous avons malheureusement connue. Certains ont disposé de davantage de temps pour prendre soin d'eux, se ressourcer avec un rythme ralenti imposé et une alimentation améliorée. Pour d'autres, ce fut perte de repères, anxiété, isolement se traduisant parfois par un déséquilibre alimentaire. C'est pourquoi, il nous a semblé opportun de faire le point sur notre rapport à l'alimentation avec notre délicieuse adhérente Eugénie THEOTISTE qui va nous accompagner aujourd'hui vers la sérénité alimentaire, tout en conservant les petits plaisirs du quotidien et sans tomber dans la frustration !



Le mot « diététique » trouve ses racines dans le mot grec « diaitètiké » qui signifie « hygiène de vie ».

ATELIERS CULINAIRES : Notre pétillante adhérente propose au fil des saisons, avec des partenaires partageant sa philosophie, des ateliers culinaires savoureux et colorés comme « fin d'été avec la tomate » ou « automne et potiron » et aussi « l'éveil des sens avec le chocolat », ateliers mêlant fruits et légumes locaux, gourmandises, nutrition et techniques culinaires favorisant une alimentation variée. Le tout dans la bonne humeur et en tenant compte des changements de rythme opérés sur nos organismes tout au long de l'année. Quand l'automne arrive (baisse d'ensoleillement, journées plus courtes, températures plus fraîches, envie de manger plus chaud et plus riche, arrivée des microbes et virus) elle propose des recommandations permettant de se préserver pour l'hiver et ainsi éviter les infections et maintenir son poids. C'est sa façon à elle, dit-elle, d'apporter du soleil autrement !

APERÔ ESTIVAL : Et quand arrive l'été et que le soleil revient, l'atelier culinaire « Apéro estival » vous ravira très certainement et vous permettra de manière saine de profiter du prochain été avec ses recettes équilibrées et originales (Gaspacho concombre/feta, tartine de fromage frais et radis, houmous de petits pois)

ATELIERS DEDIES AUX ENFANTS : Elle anime aussi de façon ponctuelle, ludique et pédagogique des ateliers spécifiques dédiés aux enfants, notamment lors de salons tel que le salon « nature et bien-être » de Tingueux : quiz, dégustation, développement de l'éveil sensoriel, jeux des odeurs, préparation d'un goûter ...

T.S.V.P

Sans sel, sans sucre, sans graisse, pauvre en gluten, enrichi en calcium ou en fer, hypoglucidique, riche en fibres, hypolipidique, fruits à faible teneur en fructose, légumes riches en amidon, produits laitiers pauvres en lactose, régime hyperprotéiné ...

Régime ! Ça y est le mot est lâché ... aïe aïe aïe ! Bien difficile de s'y retrouver dans cette jungle alimentaire ! Et ce mot « régime » ne fait pas partie du vocabulaire d'Eugénie.

Allez, passons quand même à table ! Le déjeuner est servi et en ce jour de grand beau temps, il fait vraiment envie !



A travers les conseils qu'elle prodigue avec tact et empathie, avec ou sans prescription médicale, mais toujours avec bienveillance et pédagogie, elle parvient à transformer la vie des patients qui, dans un climat de confiance, se sentent peu à peu mieux dans leur corps et améliorent au fil des séances leur hygiène de vie en reconstruisant leur capital santé.

Le travail du diététicien, professionnel du secteur paramédical (profession à dominante féminine), varie en fonction des personnes qu'il a en charge et du secteur dans lequel il pratique. Certains exercent en établissement de soins (maisons de convalescence, cliniques et hôpitaux) en collaboration avec l'équipe médicale et/ou le personnel de restauration, en

BIO EXPRESS

2007 : BTS Diététique à Saint Brieu

2008 : Licence Sciences Sanitaires et Sociales

Université Paul Valéry à Montpellier

2008 à 2019 : Activité hospitalière, diabétologie endocrinologie CHU de Reims

2012 : Formation « Pratiquer l'éducation thérapeutique du patient » AFDet à Paris

2014 : Formation « Construire, animer et évaluer une séquence de formation » GIP EFTLV à Reims

2016 : Diplôme universitaire Education du patient et maladies chroniques Université Pierre et Marie Curie à Paris

2019 : activité libérale, Groupe Médical Tinquieux Sud

Membre du Conseil Technique et Scientifique du réseau ADDICA-CARéDiab

(Diabète Champagne-Ardenne)

PUBLICATIONS

<https://www.afdet.net/wp-content/uploads/2017/08/revue-de-lafdet-n2-mai-aot-2017.pdf>

<https://www.freestylediabete.fr/200portraits/envers-et-contre-tout-la-vie-vaut-detre-vecue>

<https://www.afdet.net/wp-content/uploads/2018/02/a-propos-de-lvolution-dun-programme-etp-sur-linsulino-thrapie-fonctionnelle-chu-reims.pdf>

laboratoire de recherche ou dans les industries agroalimentaires et pharmaceutiques, mais aussi, et c'est le cas d'**Eugénie THEOTISTE**, en cabinet libéral. Leur objectif à tous : accompagner les patients dans diverses pathologies telles que surpoids, obésité, hypertension, anorexie, diabète, cholestérol, dénutrition, allergies, orthorexie (obsession autour de la nourriture saine) ... Et accompagner différents publics : adultes, enfants, femmes enceintes, personnes âgées, sportifs ...

Ils peuvent également exercer en restauration collective (cantines scolaires, restaurants d'entreprises, centres de vacances, centres sportifs, foyers et résidences pour personnes âgées).

Dotée de connaissances en physiopathologie, incollable en connaissance des aliments, experte de l'équilibre alimentaire bien évidemment, patiente et attentive, **Eugénie THEOTISTE** saura vous concocter, sans juger, sans culpabiliser, une alimentation adaptée à votre âge, votre mode de vie, vos goûts, votre santé et vos pathologies éventuelles... Elle dispense en effet de précieux conseils en fonction des attentes et des besoins des patients qu'elle reçoit et fait progresser sur le plan nutritionnel s'ils sont atteints de troubles du métabolisme, du comportement alimentaire ou simplement pour leur bien-être.

Tout cela en faisant preuve de pédagogie et de psychologie qui sont les clés d'un accompagnement thérapeutique réussi. Pour cela, elle dispose d'une capacité d'écoute, pour elle le relationnel est essentiel ... Elle doit aussi faire preuve d'inventivité pour établir des menus variés, alliant plaisir et convivialité et toujours adaptés à chacun.

Rigoureuse et organisée, elle vous apportera sans aucun doute des solutions concrètes à partir d'un bilan diététique personnalisé.

Nous lui adressons tous nos vœux de succès et de réussite pour la poursuite de son activité libérale qui lui tient tant à cœur et qui méritait bien toute notre attention aujourd'hui !



« Se nourrir est un besoin, savoir manger est un art. » François Rabelais

Le saviez-vous !

La **CAROTTE** ne rend pas plus aimable ... mais riche en bêta-carotène, elle donne un joli teint **ABRICOT** ; lui-même riche en antioxydants entretient la jeunesse de nos cellules et réduit les risques de maladies liées à l'âge ! En consommer nous permet donc d'avoir la **PECHE**, premier fruit à avoir été consommé sur la lune par les astronautes à bord d'Appolo 11 ! ou la **BANANE** qui ne nous veut que du bien car son apport calorique booste l'organisme et redonne de l'énergie. Riche en tryptophane, indispensable à la fabrication de sérotonine, l'hormone du zen, elle est un excellent relaxant naturel.

Dites-le avec un **ANANAS** ! Ce fruit tropical est le symbole d'un accueil chaleureux et généreux. Il paraît qu'en offrir à quelqu'un, c'est lui dire qu'il est « parfait » !



Siège social :

16 rue Gabriel Voisin - 51100 Reims

03.26.47.96.24

Bureau secondaire :

15 av. Becquerel - 51000 Châlons-en-Champagne

03.26.64.12.95

ac2ge@ac2ge.fr - www.ac2ge.fr