

Identité principale

De : "Jerome" <[redacted]@wanadoo.fr>
À : <carine-rigaud@aliceadsl.fr>
Envoyé : jeudi 14 septembre 2006 07:41
Objet : bilan

J'ai décidé de consulter Mme Carine Rigaud car j'ai des problèmes de poids liés à mon travail. Je suis souvent de service de nuit puis quelques temps après je reviens en jours. Je voulais qu'elle me conseille et m'apprenne à gérer mes repas.

Elle m'a aidé à perdre mes mauvaises habitudes et à perdre du poids à long terme sans pour autant en reprendre. Elle m'a fait découvrir le plaisir de la table et le bien être, a su me donner des détails comme faire du sport, même s'il ne fait pas forcément maigrir.

Elle m'a donné conseil sur certains aliments riches en calories et même en glucides à l'appui de fiches techniques en partant du plus riche au moins riche ce qui m'a bien aidé dans mon panier des courses.

De plus elle m'a appris à réaliser des menus équilibrés en me donnant la base d'une bonne alimentation sous forme d'un menu générique, puis m'a motivé dans ma volonté et m'a encouragé tout le long de mon régime.

Elle est à l'écoute de notre objectif elle est capable de motiver de nombreuses personnes, son sérieux et son dynamisme fait qu'elle a les qualités requises en tant que diététicienne.

Melto X [redacted] christelle

Françoise XXXX
XXXXXXX
32130 SAMATAN

Un important problème de santé et le traitement qui en découlait responsables d'une prise de poids massive, m'ont amenée à solliciter les compétences de Madame RIGAUD, depuis juillet 2004.

Depuis le début de cette démarche, **j'ai pu apprécier la qualité du travail de Madame RIGAUD** notamment au travers de quelques points que je vais essayer de présenter ci-dessous :

- **disponibilité** : délai très court pour obtenir le premier rendez-vous (sous 10 jours)

- **écoute attentive et prise en charge de la personne dans sa globalité** : état de santé, mode de vie, habitudes alimentaires...

- **élaboration d'un programme alimentaire personnalisé et actualisé** en fonction de l'évolution de mon état de santé, de mes contraintes professionnelles, des saisons etc.. Les aliments proposés sont de consommation courante (pas de substituts, ni médicaments) et d'un prix abordable. **L'accent est mis sur la nécessité d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires et une hygiène de vie différente.**

- **Madame RIGAUD donne des explications claires et précises** sur le programme qui est élaboré et vérifie que j'ai bien compris les consignes.

- Les **objectifs** de perte de poids sont **réalistes**.

- **Madame RIGAUD me conseille et me soutient** dans ce parcours difficile en me prodiguant des encouragements, des félicitations, sans oublier des rappels à l'ordre courtois mais fermes en cas de dérive importante de ma part.

C'est pourquoi je recommanderai vivement Madame RIGAUD à une personne rencontrant des difficultés dans son comportement alimentaire

Samatan le 14 septembre 2006

Françoise XXXX

De : <xxxxx@aol.com>
À : <carinerigaud@mangersain.fr>
Envoyé : jeudi 14 septembre 2006 14:48
Objet : (sans sujet)

A l'âge de 43 ans, j'ai dû faire une reconversion professionnelle d'aide soignante suite à un licenciement.
Pendant 1 an de stages et de cours, je me suis mise à grignoter pendant mes révisions, et naturellement les kilos ont commencé à apparaître: 10 en tout.

J'ai tout tenté: substituts de repas, régimes communiqués par d'autres personnes.
Une cousine qui venait d'avoir un bébé, m'a parlé de Madame Rigaud, diététicienne à L'Isle-Jourdain, et qui obtenait de bons résultats.

J'ai donc décidé de prendre rendez-vous tellement j'étais ce jour-là très motivée.
Suite à quelques questions sur mon habitude alimentaire, nous avons fixé un objectif sur une perte de 10 kilos.

Le régime alimentaire qu'elle m'a proposé n'était nullement contraignant (pas besoin de peser les aliments)
Je travaille exclusivement en nuit, donc je n'ai pas d'heures régulières pour prendre mes repas.
Elle m'a établi des repas en fonction de mes jours de travail et de repos, mais toujours avec 4 prises alimentaires par jour.

A chaque rendez-vous, j'avais perdu en poids et en mensurations.

Grace à son soutien, ma motivation et en augmentant mon activité physique sur son conseil,
Depuis le 29 mars 2006 date de mon premier rendez-vous, j'ai perdu à ce jour, le 11 septembre 2006, mes 10 kilos.
Avec son accord, je continue 1 mois de plus, avant ma stabilisation.

Etant pleinement satisfaite, j'ai donc recommandé madame Rigaud à une collègue qui elle aussi, est enchantée.

De bons conseils, une motivation m'ont permis d'obtenir de bons résultats.

Veillez agréer mes salutations distinguées.

De : <xxxxxxxxxx@aol.com>
À : <carinerigaud@mangersain.fr>
Envoyé : jeudi 14 septembre 2006 13:36
Joindre :
Objet : APPRECIATIONS POUR VOTRE ENTRETIEN

Madame,

C'est avec grand plaisir que je vous envoie ma lettre d'appréciation afin que vous puissiez développer votre activité.

Je vous remercie beaucoup d'avoir pensé à moi ça me touche beaucoup.

Actuellement je suis très contente car je n'ai pas repris de poids et je suis vos conseils tout en m'accordant des douceurs de temps en temps.

Mon petit Hugo vient de se faire opérer de son strabisme et l'opération est une réussite. Encore quelques jours de patience pour avoir le résultat définitif mais tout va pour le mieux.

J'espère que vos deux petits bouts vont bien et que la rentrée c'est bien passée.

Je suis très contente pour vous et j'espère que votre entretien de la semaine prochaine se passera bien.

J'ai essayé de faire une synthèse de tout mon ressenti lors de mon régime et j'espère que cela vous aidera.

Je vous souhaite bonne chance pour votre entretien ...

Bon courage et à bientôt..

Christelle Gxxxx

De : "Angélique Fxxx" <xxxxxx@wanadoo.fr>
À : <carinerigaud@mangersain.fr>
Envoyé : vendredi 15 septembre 2006 13:40

Mme Rigaud,

Comme convenu, je vous fait part de mon avis sur mon suivi diététique.

Cela fait maintenant un an que l'on se voit et je trouve que le programme qui m'a été attribué était totalement adapté à mon cas.

En effet, l'objectif de départ était une perte de poids de 10 kgs (je pensais en perdre 3 grand maximum), et j'en ai à ce jour perdu 20.

Si j'ai obtenu un tel résultat, c'est grâce au programme que vous m'avez donné, c'est-à-dire assez facile à respecter.

Effectivement, je ne pouvais pas me passer des féculents au début, et vous me les avez laissé tout en les diminuant.

Vous m'avez donné de bons conseils sur les produits laitiers car il y a beaucoup de choses que j'ignorais.

Vous avez su me mettre à l'aise dès le départ, et ne pas me mettre en tête que je faisais un régime mais juste un rééquilibrage alimentaire.

Etant donné que j'ai toujours eu des problèmes de poids, plus ou moins importants, j'avais déjà fait pas mal de régime, mais malheureusement sans aucuns résultats!

Je trouvais les nutritionnistes/diététiciens vraiment trop strictes à mon goût!!! Stricte par rapport à la perte de poids imposé au départ et stricte par rapport au suivi alimentaire.

Je suis vraiment contente de votre professionnalisme, je trouve que vous vous adaptez bien au cas de chacun et que vous êtes motivante.

J'espère juste maintenant que je vais arriver à perdre encore un peu puis me stabiliser.

Je compte encore sur vous Mme Rigaud !!!

Merci pour tout.
Angélique Fxxx

Mr B [redacted] stéphane

18 septembre 2006

32430 Encausse

Monsieur, Madame ;

J'ai eu l'occasion de rencontrer madame Rigaud, il y a de cela quelques mois, afin qu'elle puisse m'aider à perdre un peu de poids.

Nous avons eu quatre rendez-vous, espacés chacun d'un délai d'un mois.

Suite à ma demande, elle m'a orientée vers un rééquilibrage alimentaire, et non sur un régime. Pour cela, j'ai été satisfait de son écoute et le dialogue en a été que plus simple.

Durant les rendez-vous qui ont suivi, nous avons pu faire un point qui au final a été positif. J'ai perdu trois kilos sans faire de régime.

Je suis satisfait des conseils de Madame Rigaud, que je continue à suivre, car cela m'a permis de me réconcilier avec certains aliments et bien sûr de perdre un peu de poids.

Suite à tout cela, je n'hésiterais pas à la recontacter si le besoin s'en faisait sentir.

[redacted]
Mr B [redacted]

Juliette S.

32600 Ségoufielle

Ségoufielle, le 13/09/06

Je sous-signée Juliette S. [redacted], demeurant à Ségoufielle, avoir consulté Madame Carine RIGAUD suite à l'avis médical du Docteur Serrano (L'Isle Jourdain) concernant une prise de poids.

Lors des diverses consultations, Mme Rigaud a fait preuve d'une attention particulière à mon cas personnel. Les conseils qu'elle m'a donnés, et que j'ai suivi avec rigueur, m'ont donné entière satisfaction puisque j'ai réussi à perdre 9 kg en quelques mois. Je continue à la voir à fin de perdre les derniers kg.

Je suis très satisfaite des capacités professionnelles de Mme Rigaud ainsi que du relationnel qu'elle sait instaurer avec son patient.

Juliette S

Carine Rigaud

De : "M B @wanadoo.fr>
À : <carinerigaud@aliceadsl.fr>
Envoyé : dimanche 17 septembre 2006 20:42
Objet : réponse

J'ai rencontré Madame Carine Rigaud diététicienne à l'Isle Jourdain dans le but de perdre du poids. Ces rencontres ont été intéressantes par le contact très chaleureux établi par Mme Rigaud et le professionnalisme dont elle fait preuve.

Mme Rigaud a toujours été à l'écoute de mon problème et son attitude très positive est encourageante.

Madame B| Christiane

31530 Lasserre

Carine Rigaud

De : < @aol.com>
À : <carinerigaud@aliceadsl.fr>
Envoyé : jeudi 14 septembre 2006 14:48
Objet : (sans sujet)

A l'âge de 43 ans, j'ai dû faire une reconversion professionnelle d'aide soignante suite à un licenciement. Pendant 1 an de stages et de cours, je me suis mise à grignoter pendant mes révisions, et naturellement les kilos ont commencé à apparaître: 10 en tout.

J'ai tout tenté: substituts de repas, régimes communiqués par d'autres personnes. Une cousine qui venait d'avoir un bébé, m'a parlé de Madame Rigaud, diététicienne à L'Isle-Jourdain, et qui obtenait de bons résultats.

J'ai donc décidé de prendre rendez-vous tellement j'étais ce jour-là très motivée. Suite à quelques questions sur mon habitude alimentaire, nous avons fixé un objectif sur une perte de 10 kilos.

Le régime alimentaire qu'elle m'a proposé n'était nullement contraignant (pas besoin de peser les aliments) Je travaille exclusivement en nuit, donc je n'ai pas d'heures régulières pour prendre mes repas. Elle m'a établi des repas en fonction de mes jours de travail et de repos, mais toujours avec 4 prises alimentaires par jour.

A chaque rendez-vous, j'avais perdu en poids et en mensurations.

Grace à son soutien, ma motivation et en augmentant mon activité physique sur son conseil, Depuis le 29 mars 2006 date de mon premier rendez-vous, j'ai perdu à ce jour, le 11 septembre 2006, mes 10 kilos. Avec son accord, je continue 1 mois de plus, avant ma stabilisation.

Etant pleinement satisfaite, j'ai donc recommandé madame Rigaud à une collègue qui elle aussi, est enchantée.

De bons conseils, une motivation m'ont permis d'obtenir de bons résultats.

Veillez agréer mes salutations distinguées.

Christelle G

31330 LAUNAC

Madame Carine RIGAUD
Diététicienne

Launac, le 14 septembre 2006

Madame,

Comme suite à votre demande, voici mon ressenti suite à nos différents entretiens.

J'ai particulièrement apprécié votre méthode qui ne m'a pas imposé de menus types ni la pesée des aliments, vous avez su prendre en compte mes goûts, mon environnement familiale et professionnel ainsi que mon moral ce qui m'a beaucoup aidé.

Tout au long de nos entrevues vous avez adapté mon régime à mes résultats et à ma motivation. Lorsque qu'elle était au plus bas vous avez trouvé les mots et la technique pour me redonner l'énergie (je pense notamment à la période de stabilisation de deux mois afin de faire une pause pour mieux reperdre après : ce qui a fonctionné).

De plus, les fiches conseils et les répartitions des aliments me servent encore et cela me permet de ne pas oublier les bons réflexes que vous m'avez donné. D'ailleurs aujourd'hui après 4 mois de stabilisation je n'ai pas repris de poids.

Lorsque je serai de nouveau motivée pour perdre les 9 kg qui me reste je reprendrai contact avec vous car même si j'ai les fiches, vos encouragements et votre suivi m'accompagne au quotidien dans cette dure épreuve.

Bon courage et à très bientôt.

Christelle G

LE THEATRE ALPHANUMERIQUE
LA SYMPHONIE DES EAUX
LA GYROTOUR
LES PAVILLONS DU FUTUROSCOPE
ET DE LA COMMUNITE

FUTUROSCOPE

BP 20 85130 ALNAY CLAN
TEL : 49 40 020
MINTEL : 364 FUTUROSCOPE



Photos : Benazzi

*Mademoiselle
Rigaud
Depuis ma sortie
de l'Hôpital
après avoir suivi
votre traitement
je suis content des
résultats et
je n'ai plus de
douleur en plus,
ce qui fait
de vous
une spécialiste
de la
rhumatisme,
je vous remercie
de tout
ce que vous
avez fait
pour moi
et je vous
embrasse
de tout
cœur
M. P.*

