

CHAPITRE 2

L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

Le diététicien est un professionnel de la nutrition. De ce fait, il maîtrise parfaitement les connaissances théoriques et pratiques relatives aux différentes populations, pathologies, procédures d'hygiène ou encore techniques de production des repas.

Dans sa vie professionnelle, le diététicien est constamment en relation avec autrui que ce soit du personnel soignant, du personnel de restaurations ou des patients, bien-portants ou malades. Chaque jour il écoute, informe et conseille et pour cela, il se doit d'être à l'aise dans le domaine de la communication, orale ou écrite.

La méthode et les outils utilisés par le diététicien pour transmettre ses savoirs de façon précise et adaptée s'appelle **l'éducation nutritionnelle**.

Celle-ci se doit d'être la plus parfaite possible afin d'assurer une compréhension et une adhésion de la part du patient ou de l'équipe formée (restauration, soignants,...). Elle passe donc par la maîtrise de plusieurs principes.

Dans ce chapitre, et conformément à la matière « nutrition », nous n'étudierons que l'éducation nutritionnelle du bien-portant. Les principes applicables pour les équipes professionnelles ou les malades seront évoqués dans les ouvrages concernés à ces populations. Cependant, de nombreux principes sont communs à chacun de ces cas.

1. LE FOND

1.1. Pourquoi ?

Dire à une personne qu'elle doit limiter le sucre c'est bien. Lui donner des raisons justifiées et argumentées, spécifiques à elle-même c'est mieux.

Le « pourquoi » rend la personne plus actrice de son alimentation. Ces explications même simplifiées et schématiques sont essentielles pour une plus grande acceptation et une meilleure adhésion aux recommandations.

Une phrase simple, comme par exemple « le sucre se transforme en gras pour être stocké et il vient se loger dans le ventre et les cuisses » est beaucoup plus parlant pour une personne en quête de perte de poids. En comprenant les causes et les solutions à son problème, elle se sentira plus investie et saura plus motivée et confiante dans les changements alimentaires qu'elle va mettre en œuvre.

1.2. Comment ?

« Vous devez consommer plus de calcium ».

Certes le message est clair et la personne qui vous écoute aura bien compris cette recommandation explicite. En revanche, à mettre en pratique c'est beaucoup plus compliqué : « Comment je dois faire pour manger du calcium ? ».

Il est essentiel d'expliquer comment faire pour suivre les recommandations que vous donnez : « Le calcium se trouve dans les produits laitiers et certains végétaux ». De suite, cela plus facile à interpréter et à suivre.

1.3. Où, quand et combien ?

En reprenant l'exemple ci-dessus, savoir dans quels aliments se trouve le calcium est un bon début mais cela ne suffit pas pour que l'alimentation de la personne s'améliore d'un point de vue notable. Il faut être plus précis et donner une ligne de conduite facile à appliquer :

« Pour cela, je vous recommande de manger 3 produits laitiers ».

Enfin, il est essentiel d'illustrer nos conseils par des exemples précis. En nutrition, les exemples précis sont en général des menus :

Le matin : un bol de lait ou un fromage blanc

Le midi : une part de fromage

Le soir : un yaourt ou 2 petits suisses

Avec ces exemples précis, votre patient sera guidé dans les changements qu'il doit opérer et saura exactement quoi faire pour améliorer ou modifier son alimentation au quotidien.

2. LA FORME

Lors d'un atelier réservé aux personnes âgées, une phrase du type « il est essentiel de consommer des céréales complètes pour diminuer l'index glycémique de votre repas et donc limiter les hyperglycémies ».

Lors d'une consultation en cabinet ou lors d'un atelier pour un groupe de personnes, il est difficile d'évaluer les connaissances de la (des) personne(s) que nous devons informer. Pour cela, il est primordial de considérer que notre public ne connaît rien à la nutrition. De ce fait, le diététicien doit, chaque fois, reprendre les notions de base de la nutrition avec des mots simples et adaptés, des illustrations et des exemples.

Quelque soit la forme de votre intervention, écrite ou orale, elle doit être préparée de façon cohérente et structurée :

- Introduction
- Plan
- Conclusion