

Les diététiciens veulent plus de reconnaissance

À l'occasion de la semaine des diététiciens, focus sur une profession qui peine à s'imposer en dehors de l'hôpital, alors que l'alimentation saine et équilibrée est l'une des préoccupations majeures de notre société.

● **Caroline DESORBAY**

Entre les recommandations des professionnels de la santé, les études anxigènes sur les pesticides, les dernières baies ou graines au pouvoir soi-disant miraculeux... et les revirements à 180 degrés, jamais s'alimenter correctement n'a semblé autant compliqué.

Et pour ajouter à la cacophonie alimentaire, le consommateur ne sait à quel saint se vouer pour éclairer sa lanterne : doit-il faire appel à un nutritionniste, un coach en nutrition, un nutritionniste ou consulter un diététicien ?

Profession usurpée

« Le gros souci, c'est la reconnaissance de notre métier, explique Hélène Lejeune, présidente de l'Union professionnelle des diététiciens de langue française (UPDLF). Tout le monde mange et tout le monde pense

qu'il sait ce qu'il faut manger. Nos messages sont galvaudés, tronqués ou bien mis à mal par des gens qui ne sont pas diététiciens mais se présentent comme tel ».

Car en marge du bachelier en diététique organisé par quatre écoles de la Communauté française, des formations étalées sur quelques week-ends ou soirées permettent d'acquérir le titre de nutritionniste ou encore celui de nutrithérapeute.

Le diplôme de bachelier en diététique est une formation solide qui fait la part belle aux

« Nos messages sont galvaudés par des gens qui ne sont pas diététiciens mais se présentent comme tel »

sciences (chimie, physique, microbiologie...) et à la pratique (600 heures de stage !). Lui seul donne droit au titre de dié-

téticien agréé par le ministère de la Santé et à un numéro Inami. Chaque année, entre 200 et 250 jeunes décrochent leur diplôme de diététicien.

Sortir le diététicien de l'hôpital

Si des usurpateurs occupent le terrain, c'est parce qu'on leur a laissé le champ libre, argumente Hélène Lejeune. « Trop longtemps, les diététiciens ont été cantonnés au milieu hospitalier où ils ont des compétences pointues en diabétologie, oncologie, néphrologie... Le public ne se rend pas compte que nous sommes également compétents pour faire de la prévention ou améliorer le bien-être de la personne ».

S'ouvrir à d'autres domaines est d'autant plus important que les opportunités de travailler en hôpital se réduisent, notamment à cause de la durée des hospitalisations écourtée.

« Il y a de moins en moins de diététiciens dans les cuisines des hôpitaux car ceux-ci sont de plus en plus nombreux à permettre aux patients de choisir ce qu'ils veulent manger. On est davantage dans le clientélisme que dans l'équilibre alimentaire », déplore la présidente de l'UPDLF.

En permettant de consulter gratuitement un(e) diététicien(ne) ou de participer à l'un des ateliers qu'ils organiseront durant toute cette semaine (infos sur <https://updlf-ASBL.be>), les diététiciens espèrent faire découvrir au grand public des compétences qui leur tiennent particulièrement à cœur : la prévention et le bien-être. ■

3^e âge et cosmonautes

Un des secteurs porteurs pour les diététiciens est celui des personnes âgées, qu'elles vivent en maison de repos ou à domicile. L'UPDLF organise une formation en diététique de la personne âgée dans tous ses lieux de vie. Le plan wallon nutrition santé et bien-être des aînés préconise un diététicien référent pour les

institutions d'hébergement, histoire d'améliorer les pratiques nutritionnelles.

« *Tout le monde mange, on peut trouver des applications à peu près dans tous les domaines* », assure Serge Pieters. Ce diététicien spécialisé dans le suivi des sportifs de haut niveau enseigne en haute école et travaille

au programme alimentaire des cosmonautes qui partiront sur la planète Mars. D'autres se spécialisent en allergologie, en troubles du comportement alimentaire des enfants, travaillent dans une société agroalimentaire pour améliorer la qualité des produits ou enseignent la diététique. ■

Ca.D.

Une semaine pour rappeler que le sucre se déguste

Du 18 au 24 mars, la 14^e semaine des diététiciens

cible le sucre, un aliment indispensable, mais qu'il faut consommer avec modération.

Le sucre se déguste, un slogan qui invite à la modération. « *Si on dépense le sucre consommé en faisant du sport par exemple, cela ne pose pas de problème, rappelle Hélène Lejeune, présidente de l'Union professionnelle des diététiciens de langue française (UPDLF). Mais le sucre qui n'a pas été dépensé par l'intervention de l'insuline va se métaboliser en graisse et aller se déposer dans les tissus adipeux. Lorsqu'un corps contient trop de graisse, il peut développer une résistance à l'insuline. Et il peut arriver qu'au lieu d'être stocké dans les tissus adipeux, le sucre s'accumule au niveau du foie et provoque à terme une stéatose hépatique non alcoolique, appelée aussi NASH ou maladie du*

soda. Si elle ne réduit pas drastiquement l'apport en sucre, la personne peut développer une cirrhose pour surconsommation de sucre. »

Il ne s'agit pas de faire un procès d'intention au sucre, car notre organisme en a besoin pour fonctionner : le cerveau, par exemple, se nourrit exclusivement de sucre.

Il y a sucres et sucres

On distingue les sucres complexes des sucres simples. Les premiers n'ont pas le goût de sucre et sont présents dans les amidons (pomme de terre, pain, farine...). Les sucres simples apportent le goût sucré, on les trouve à l'état naturel dans

les fruits, le miel, les légumes...

Les sucres complexes se transforment plus lentement en glucose que les sucres simples ce qui explique que ces derniers influencent davantage la glycémie. « *Certains éléments agissent sur l'absorption du sucre : quand on ajoute des fibres à un aliment qui contient des sucres complexes (pain complet), la digestion est ralentie et l'influence sur la glycémie est plus longue et moins élevée.* »

Recommandation

On l'a compris : il faut limiter la consommation de sucres simples à maximum 10 % de la ration totale du jour et privilégier les sucres complexes. « *Il faut limiter le plus possible la consommation d'aliments transfor-*

més, il vaut mieux préparer soi-même ses plats au départ d'aliments bruts. Et on n'oublie pas de consommer 5 portions de 80 grammes de fruits et légumes par jour : 2 de fruits, 3 de légumes. Ils apportent des sucres simples naturels combinés à des fibres ainsi que des vitamines, des minéraux et beaucoup d'eau. » ■

VITE DIT

Remboursement Maggie De Block vient de dégager un budget de cinq millions d'euros pour le remboursement des consultations chez un diététicien agréé pour les enfants souffrant d'obésité. Il ne reste plus qu'à fixer les critères d'inclusion. Actuellement, les mutuelles interviennent sur base volontaire.

Nutritionniste Le terme étant accommodé à toutes les sauces (nutrithérapeute, chrononutritionniste...), comment savoir si on a affaire à un professionnel compétent ? « Il faut qu'il soit accolé à médecin ou à diététicien agréé », recommande Hélène Lejeune, présidente de l'UPDLF. Le médecin nutritionniste a complété sa formation médicale par l'obtention d'un certificat interuniversitaire en nutrition clinique. Son approche est complémentaire à celle des diététiciens.

Formation continue « La profession de diététicien est constamment en mouvement parce qu'elle est liée à la médecine qui évolue, de nouveaux aliments apparaissent... Nous aimerions que la ministre De Block rende la formation continue obligatoire pour continuer à exercer dans de bonnes pratiques », préconise Serge Pieters.

FORMATION

4

hautes écoles en Fédération Wallonie-Bruxelles proposent un bachelier en diététique

ANNÉE 2017

5420

diététiciens étaient en droit d'exercer en Belgique

GENRE

90 %

des praticiens sont des diététiciennes

HORS HÔPITAL

80 %

des personnes consultent une diététicienne pour un problème de surpoids ou d'obésité

shahrohami-stock-adoobe.com



Les aliments transformés sucrés (biscuits, gâteaux, bonbons...), tout en haut de la pyramide, sont à consommer avec modération.