

FICHE

diététique

En quoi consiste la diététique ?

La diététique a pour but de **promouvoir une alimentation variée et équilibrée** à tous les âges de la vie et d'accompagner dans l'éducation nutritionnelle.

Elle intervient également sur un plan thérapeutique, dans le cadre de pathologies qui ont un impact sur l'alimentation et/ou nécessitent des modifications de celle-ci. Elle vise à **maintenir un bon équilibre nutritionnel, quelle que soit la pathologie.**

La prise en charge diététique commence par un **bilan nutritionnel**. Cet état des lieux permet d'établir un programme d'accompagnement du patient.

Le diététicien est l'**expert de la nutrition**. Son rôle est :

- ✎ de vous aider à manger de manière adaptée afin de répondre à vos besoins spécifiques,
- ✎ de vous apporter des conseils diététiques sur mesure, en tenant compte de vos goûts, de vos habitudes, de votre mode de vie, pour faciliter leur application dans votre alimentation quotidienne,
- ✎ de vous rendre autonome vis-à-vis de votre alimentation.

Qu'est-ce que la diététique peut vous apporter ?

Le diététicien aide à **maintenir ou retrouver un bon état nutritionnel** car cela va avoir un effet positif sur :

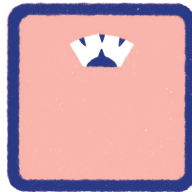
- ✎ votre état de santé,
- ✎ l'efficacité de vos traitements,
- ✎ votre qualité de vie,
- ✎ votre autonomie dans les gestes de la vie quotidienne.

Il apporte des **conseils diététiques** permettant de :

- ✎ **conserver un poids stable,**
- ✎ **augmenter l'apport en fibres** pour lutter contre la constipation (fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses...),
- ✎ **mieux s'hydrater** (il vous est conseillé de boire au moins 1 litre et demi par jour),
- ✎ réduire le risque de fausses routes en cas de dysphagie (troubles de la déglutition).

Le diététicien vous aide à **garder le plaisir de manger** malgré les contraintes liées à votre maladie.

Il cherche à **prévenir ou dépister la dénutrition** (engendrée par un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques) et à en identifier les causes.



La dénutrition

La dénutrition peut s'installer tout doucement, sans que l'on s'en rende forcément compte, avec une perte d'appétit, une réduction de la prise alimentaire, une augmentation des dépenses énergétiques du fait de l'aggravation des dyskinésies (tremblements, blocages). Des troubles de la déglutition, des difficultés à mastiquer, une hypersalivation, des troubles gastro-intestinaux, des difficultés pour préparer le repas, de la gêne induite par le regard de l'autre (en raison des tremblements, de l'hypersalivation) peuvent rendre difficile votre capacité à vous alimenter, impacter votre prise alimentaire et diminuer le plaisir de manger.

La dénutrition peut avoir des conséquences graves sur votre état de santé et votre qualité de vie, entraînant une fonte musculaire, de la fatigue, un risque de chutes, une moindre résistance aux infections, des difficultés de cicatrisation des plaies, une baisse de moral, une réduction de vos capacités intellectuelles

À quel moment devez-vous consulter ?

- ✎ **Dès la pose du diagnostic, à titre préventif.** Le début de la maladie est souvent marqué par des problèmes de transit (la constipation est l'un des premiers symptômes à apparaître). Ces troubles sont importants à mettre en évidence et corriger (en augmentant l'apport en fibres et l'hydratation), car ils peuvent gêner votre qualité de vie, entraîner une perte d'appétit, diminuer l'absorption des médicaments, et donc leur efficacité.
- ✎ **En cas de prise ou de perte de poids involontaire**, afin de rétablir un bon état nutritionnel.
- ✎ **Lorsque votre traitement est bien équilibré, une prise de poids** peut être observée, du fait notamment des effets du traitement (diminution des tremblements, des dyskinésies) et de la baisse des dépenses énergétiques qu'ils entraînent.
- ✎ **Dans les stades plus avancés de la maladie**, le diététicien joue un rôle très important, à travers la réalisation de bilans réguliers pour **prévenir la dénutrition** et réduire le risque de fausse route.

L'intervention diététique peut être **ponctuelle**, avec un seul bilan diététique. Cette consultation permet déjà d'apporter des solutions et de vous aider à soulager des symptômes. L'accompagnement peut aussi s'étaler **sur plusieurs séances** : une séance de bilan et des séances de suivi afin de favoriser votre autonomie ou de régler votre problème nutritionnel.

Se peser régulièrement

En prévention, il est conseillé de **vous peser régulièrement, une fois par mois**. Le suivi régulier du poids est un bon indicateur du statut nutritionnel. Un poids stable correspond à votre poids plus ou moins un kilo. Si vous constatez une perte de poids involontaire (≥ 3 kg), vous devez consulter rapidement : le médecin traitant, pour réaliser un bilan médical ; le diététicien, pour enrayer la perte de poids et éviter qu'elle ne s'installe.

À noter

D'autres professionnels comme l'orthophoniste, l'ergothérapeute, le psychomotricien, le psychologue peuvent intervenir en complémentarité avec le diététicien afin de traiter l'ensemble des problèmes (troubles de la déglutition, difficultés pour saisir les aliments et les porter à la bouche, relation aux autres...).

Quelles questions devez-vous poser au professionnel ?

En libéral, vous devez vous assurer que le professionnel que vous consultez est bien **diététicien-nutritionniste et donc détenteur d'un diplôme reconnu par l'État** (à la différence du coach en nutrition).

Lors de la première consultation, il est recommandé :

- d'informer le diététicien sur l'évolution de votre poids, le nombre de prises de médicaments ou les difficultés qui peuvent avoir un impact sur votre capacité à vous alimenter, le contenu des repas pris 2/3 jours avant de consulter,
- d'apporter les comptes rendus des autres professionnels (bilans médical et sanguin, comptes rendus d'hospitalisation...).

Lors des rendez-vous suivants, si ce n'est pas vous, il vous est conseillé de venir si possible avec la personne qui cuisine les repas (conjoint, membre de la famille...). Le diététicien pourra ainsi lui fournir des conseils pour faciliter son organisation quotidienne, vous aider à garder le plaisir de manger et à mieux vous alimenter.

À noter

Un bilan diététique complet dure **30 à 45 minutes** (enquêtes sur les antécédents médicaux, les habitudes alimentaires...). Ce temps est nécessaire pour définir et mettre en œuvre une prise en charge adaptée.

Prise en charge

Lorsque le diététicien exerce au sein de structures de santé (CHU, centres experts, soins de suite et de réadaptation, services de soins et d'aide à domicile...), sa prestation est entièrement prise en charge par la sécurité sociale.

S'il pratique en libéral, la consultation diététique n'est pas prise en charge par la sécurité sociale mais peut l'être par certaines mutuelles.