

# Sous la loupe

## Médias et diététique... une soupe à la grimace ?

**PEU IMPORTE LES ABSURDITÉS, LE TOUT EST DE PARTICIPER !**

L'attention accordée au bien-être et à l'alimentation est une grande préoccupation dans l'air du temps. Les magazines, Internet, les blogs de passionnés et autres médias regorgent d'informations à ce sujet. Elles sont malheureusement rarement fondées scientifiquement et peuvent émaner de personnes qui ne disposent pas des compétences attendues dans le domaine traité. L'analyse critique des sources et des données scientifiques et la vulgarisation des articles à destination du grand public ne sont pas données à tous, elles requièrent des auteurs d'avoir une formation de base rigoureuse en la matière.

Un article paru dans un grand quotidien belge notamment incite le Conseil diététique à faire le point sur la manière dont est abordée la diététique dans les journaux, magazines et autres médias.

### TOUT D'ABORD COMMENT S'Y RETROUVER ?

Diététicien ou nutritionniste/nutritionniste/naturopathe/« coach en nutrition »... ? Le grand public est dérouteré devant la multitude de dénominations de personnes qui se présentent comme « spécialistes » de l'alimentation : y a-t-il une différence ? Les diététiciens sont diplômés de hautes écoles reconnues qui dispensent un enseignement supérieur paramédical.

Pendant leurs trois années d'études, les futurs diététiciens vont étudier tous les aspects de l'alimentation mais aussi

toutes les disciplines scientifiques et médicales qui vont leur permettre de comprendre les liens entre l'alimentation et la santé. Le « diététicien agréé par le SPF Santé publique » est le seul spécialiste de l'alimentation reconnu ! Son titre est protégé et fixé par l'Arrêté royal du 19 février 1997. De plus, depuis 2011, un agrément octroyé par le SPF Santé publique est obligatoire pour exercer le métier de diététicien. Cet agrément garantit au



patient un service professionnel de qualité car il prouve que le diététicien répond aux exigences requises pour l'exercice de la profession (étude, stages, obligation de formation continue, respect des règles professionnelles).

Il est bon de savoir que certaines mutuelles interviennent en partie dans le remboursement des consultations exercées par un « diététicien agréé par le SPF Santé publique » ayant un numéro INAMI (d'après <http://updlf-asbl.be/pages/dieteticien-ou-charlatanqui-choisir>).

### COMMENT EXPLIQUER TANT DE VARIANTES VOIRE DE CONTRADICTIONS DANS LES MESSAGES ?

Tout le monde mange, donc tout le monde sait... ou croit savoir ! Chacun y va de sa petite expérience, de ses opinions, de ses peurs, de ses fausses croyances, de ce qu'a dit la voisine, Internet, les magazines... ce qui fait désordre et ressemble à un grand char-hut. Peu importe les absurdités, le tout est de participer !

Dans ce domaine, on affirme au mépris de la connaissance ! Il suffit souvent d'avoir juste une opinion ou d'être passionné, d'avoir du bagou ou d'être un

“ Les recommandations faites par les instances de référence en matière d'alimentation (OMS\*, FAO\*, EFSA\*, CSS\*,...) restent globalement constantes. Or répéter le même message n'est pas très vendeur, seules les nouveautés sont relayées par les médias.

peu opportuniste et on vous donne le micro ! En ce qui concerne les médias, il leur faut avant tout de l'audience, la priorité n'est pas toujours de vérifier la véracité des messages ou de vérifier que les articles et émissions ne se contredisent pas ! Quant à ce qui anime le public... ou ce qui fait vendre, c'est de jouer sur les peurs, le sensationnel, l'exotique, le sexy, les scoops... et les auteurs l'ont bien compris.

Enfin, la diététique est une science plutôt complexe et en constante évolution. Le travail du diététicien consiste, sur base des connaissances scientifiques et des référentiels en matière de nutrition, à ajuster son expertise aux besoins de la personne en face de lui. **Les conseils doivent être adaptés** en fonction de son âge, de ses prédispositions génétiques, de ce qu'elle consomme, de ses connaissances, de son éducation, de son origine, de sa religion, de son vécu, de ses goûts, de sa profession, de son environnement et éventuellement même de sa personnalité... et évidemment, en fonction des demandes et des pathologies éventuelles ! Logique... mais il faut ensuite accepter et respecter le fait qu'un message personnalisé ne peut pas être généralisé au risque d'arriver à des raccourcis dangereux tels qu'entendus régulièrement.

La science, en perpétuelle évolution, a fait beaucoup de progrès dans la connaissance de la composition des aliments et de leurs effets sur l'organisme. En même temps, les individus découvrent de nouveaux aliments par le biais des nombreux voyages qu'ils ont l'opportunité de faire à travers le monde.

Toutefois les recommandations à suivre pour équilibrer son alimentation restent globalement similaires depuis très longtemps. Ceci est a priori rassurant mais pas intéressant pour les médias qui aiment les scoops et cherchent des titres accrocheurs, sensationnels, révolutionnaires afin de faire

Chacun sa formation, chacun son domaine, c'est rassurant ! Quelle que soit sa formation, tout professionnel s'il est consciencieux se limite à ses compétences. Dans le doute et pour garantir une prise en charge optimale de son patient, il se tourne vers le professionnel compétent en la matière. En outre, dans le but de maintenir ses connaissances à jour, il est tenu de suivre des formations continues dans son domaine.



rêver... et vendre ! Le diététicien donne effectivement depuis des années un même message peut-être peu « attrayant » pour les médias mais dans l'intérêt du patient : « **manger de tout, varier l'alimentation, éviter les excès et ne pas oublier... de se faire plaisir !** ».

### **POLITIQUE NUTRITIONNELLE EN BELGIQUE ? PEUT MIEUX FAIRE...**

**La prévention n'est pas une priorité dans notre culture.** Le lien étroit entre nutrition et santé est clair depuis longtemps. Hip-

pocrate parlait de l'alimentation en termes de moyen de prévention : « Que votre alimentation soit votre première médecine », disait-il. De ces constats devrait découler une politique nutritionnelle solide relative à la prévention et l'éducation alimentaire. Des mesures existent, il conviendrait de les intensifier ou de les améliorer :

- l'éducation nutritionnelle, par exemple, devrait être davantage développée dès le plus jeune âge et à chaque moment clé de la vie afin de rendre le consommateur plus responsable et autonome face à sa santé ;
- dans notre système de soins de santé, le remboursement de certains traitements de plus en plus coûteux à la société passe, à tort, avant la mise en place de politiques de prévention efficace\*\*.

En attendant ces grands espoirs, force est de constater que le consommateur mettra parfois de l'argent dans une crème amincissante aux résultats

“ **Modèle alimentaire spécial, original, différent, nouveau, révolutionnaire, rapide ... Méfiance ! Fais du temps ton allié !**

incertains ou dans des gélules miracles mais n'envisagera pas de payer une consultation diététique « de sa poche » !

Ces termes à succès sont souvent à l'opposé des caractéristiques d'un programme efficace dans lequel la personne doit apprendre à gérer au quotidien les difficultés liées à son état de santé. Elle a besoin de trouver les compromis et les solutions personnelles adaptées à sa situation. Elle doit ensuite les expérimenter. Enfin,

#### **\*\* Bon à savoir**

Avant de parler de traitement médicamenteux dans le cadre de la prévention ou de la prise en charge du diabète de type 2, la première mesure à instaurer devrait être :

- manger sainement,
- bouger plus (marche, vélo, natation, jardinage,...),
- contrôler le poids (une perte de 5 à 10 % peut déjà suffire pour faire baisser la glycémie).

**Il est prouvé qu'une adaptation du mode de vie peut améliorer substantiellement voire prévenir le diabète.**

**Or ces mesures ne sont pas toujours envisagées par le patient et le médecin !**

Les individus aiment manger et veulent être en bonne santé, ils sont par conséquent facilement influencés par toutes les découvertes en matière d'alimentation, parfois au détriment de la fiabilité ou de la représentativité des informations. Les « régimes » tout fait, les livres spécialisés et même les études donnent bien souvent des réponses générales et simplifiées à des questions complexes dont les détails individuels ont pourtant toute leur importance.

**Il convient de faire la distinction entre les données issues d'études conduites avec le sérieux requis et des informations qui sortent d'études contestables au niveau de la méthodologie.** Ces dernières sèment le trouble et incitent à tirer des conclusions hâtives et erronées sur les bienfaits présumés d'un aliment ou au contraire sur sa prétendue dangerosité... ce qui risque de mener à de réelles carences alimentaires suite à la suppression d'un ou pire, l'éviction de familles entières d'aliments.

elle a besoin de temps pour les ancrer dans ses habitudes et devenir acteur dans l'amélioration de son état de santé et de sa qualité de vie à long terme. En matière d'alimentation, pour la plus grande majorité de la population, il n'y a pas de secrets et surtout pas de miracles : à chacun de prendre sa situation et ses objectifs en main ! Chacun dispose du plus grand pouvoir... à condition de **faire inévitablement quelques efforts.**



### AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Avant de bannir certains aliments, il convient d'appliquer le principe de précaution : faire la part des choses entre les informations farfelues et celles qui sont scientifiquement démontrées, faute de courir de réels risques pour sa santé. Le meilleur conseil est de se renseigner et idéalement d'examiner sa situation avec l'aide et le soutien d'un professionnel.

**Pour rappel : manger devrait être un moment agréable et pas une source quotidienne de confusion et frustration.**

#### Se méfier

- des idées fausses, des messages erronés, des raccourcis qui induisent en erreur,

- des déclarations faites par une personne d'influence mais dont la nutrition n'est pas le domaine de compétences, des craintes infondées et contagieuses... ;
- de toute personne qui colporte des informations toxiques, des charlatans et des gourous de l'alimentation, ils sont nombreux !
- de certains mots qui doivent mettre la puce à l'oreille comme «détoxifier», «purifier», «cure», «miracle»..., nouveau, rapide... ;
- des produits qui prétendent guérir une liste de maladies : rares sont les remèdes universels ;
- des conseils alimentaires au départ bien intentionnés : vérifier qui en est la source, à qui était destinée initialement l'information et si elle repose sur des données scientifiques.

#### Se renseigner sur les sites web et se poser les bonnes questions :

- le contenu est-il révisé ou vérifié par des spécialistes de la nutrition ?
- le site web promet-il une solution rapide ou un remède miracle ?
- y a-t-il des raisons de se méfier de l'auteur ou des propriétaires du site web ?
- essaie-t-on de vendre quelque chose ?
- les rédacteurs possèdent-ils les qualifications requises pour fournir des renseignements sur l'alimentation ?
- présentent-ils des faits qui semblent trop beaux pour être vrais ?
- l'information est-elle tirée d'opinions personnelles plutôt que de données scientifiques ?

- les informations du site web sont-elles basées sur des études fiables ou impliquant un nombre de personnes suffisant ou selon un protocole très précis en la matière, ce qui, sinon, pourrait amener à des conclusions erronées ?
- ce titre accrocheur est-il tiré d'une étude validée ?

#### Et surtout... ne jamais s'auto-diagnostiquer sans l'avis d'un spécialiste !

Il est essentiel d'adapter les informations au cas par cas, car ce qui est bon pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre pour une raison qui échappe parfois à celui qui colporte le message : il s'agit souvent de ne pas retirer les informations de leur contexte, de nuancer et de ne pas faire d'amalgame. La seule manière d'intégrer des changements profitables est qu'ils soient adaptés à l'individu, à son mode de vie, sa santé, ses habitudes, ses horaires, ses goûts, sa culture, ses perceptions et qu'il respecte le plaisir et la convivialité... et c'est là tout un pilier important des préoccupations du diététicien ! Sans cela, on arrive à des messages qui culpabilisent, font peur, démotivent, entraînent des obsessions alimentaires et se nourrir devient angoissant !

**Manger (de tout) avec bon sens, sans exagération, avec plaisir et avec le soutien et les conseils d'un professionnel... Et si c'était là la piste à suivre... ■**

\*OMS Organisation mondiale de la santé, FAO Food and Agriculture Organization of the United Nations, EFSA European Food Safety Authority, CSS Conseil Supérieur de la Santé.