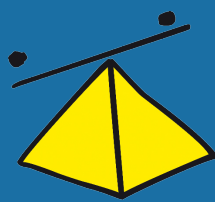


DOSSIER DE PRESSE



AFDN

Association Française des
Diététiciens-Nutritionnistes

Conférence de presse du **28 MAI 2015**

À l'occasion des **53^e** Journées d'Études de l'AFDN
du 11 au 13 juin à Tours

www.je.afdn.org

Contacts presse

Agence becom! • T. 01 42 09 04 34 / 06 62 00 44 45

Mathilde Heidary • m.heidary@becomagence.com

Amélie Testa • a.testa@becomagence.com

Haut Patronage



SOMMAIRE

Cette année, les 53^e Journées d'Études de l'AFDN, 1^{re} organisation professionnelle française de diététiciens-nutritionnistes, ont lieu à Tours les 11, 12 et 13 juin. Quatre thématiques sont à l'honneur : « ALIMENTATION, DE LA PETITE ENFANCE À L'ADOLESCENCE », « ÉTHIQUE ET NUTRITION », « QUELLE NUTRITION POUR LA PERSONNE ÂGÉE FRAGILE ? » et « À LA RECHERCHE DE LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE », soit une 20^{aine} d'interventions pour un programme riche abordant toutes les spécificités de l'exercice de la profession. Pour la conférence de presse, zoom sur 3 interventions inscrites au programme, en lien avec l'actualité.

THÉMATIQUE « À LA RECHERCHE DE LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE »

Mini-budget / maxi-équilibre : un défi ?3



Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée selon le PNNS ? Manger équilibré avec 3,50€ par jour. Trucs, astuces et outils.

Intervention de Florence Foucaut, diététicienne nutritionniste, Paris

Manger équilibré : oui, mais éviter les extrêmes4



Lorsque la recherche du régime idéal conduit à des comportements pathologiques : prévenir l'orthorexie.

Intervention du Dr Bernard Waysfeld, médecin nutritionniste et psychiatre, Paris

THÉMATIQUE « ÉTHIQUE ET NUTRITION »

En établissements de santé : quelle alimentation pour quels besoins ?5



Après une intervention chirurgicale, pendant une chimiothérapie, en institution, en fin de vie : recommandations pour une prise en charge nutritionnelle adaptée.

Intervention de Magali Pons, cadre de santé diététicienne, Unité transversale de diététique et de nutrition (UTDN) du Centre de lutte contre le cancer Gustave Roussy, Villejuif

INFORMATIONS PRATIQUES

À propos de l'AFDN6

Les Journées d'Études de l'AFDN7



Florence Foucaut, diététicienne nutritionniste

En cabinet et en EHPAD, Paris.

<http://www.dieteticienne-paris-ffoucaut.fr/>

“ Dans un contexte économique en crise, les dépenses alimentaires qui représentent traditionnellement 10% du budget global des français, sont en diminution (6 € en moyenne par jour et par français). Pourtant, allégations et messages nutritionnels n'en sont pas moins pressants. Que faire ?

On connaît désormais l'importance d'une alimentation variée et équilibrée, consistant à manger de tout en quantités adaptées. C'est l'objectif du Programme National Nutrition Santé (PNNS) lancé en 2001 qui recommande de faire 3 repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner et dîner avec collation ou goûter non-obligatoires) et de manger tous les jours au moins 5 fruits et/ou légumes, 3 produits laitiers (voire 4 chez les enfants et les adolescents), des féculents (à chaque repas, selon l'appétit), 1 à 2 protéines (viande, poisson ou œuf) et de limiter les matières grasses, les produits sucrés et le sel.

Pourtant, une étude¹ de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) montre que ces recommandations ne peuvent être respectées si le budget alimentaire se situe en dessous d'un seuil critique de 3,5 € par personne et par jour. **Une relation nette est observée entre coût et qualité de l'alimentation** : les aliments conseillés (fruits, légumes, poissons) sont plus chers que les produits gras et/ou sucrés déconseillés. En dessous de 3,5 €, on a tendance à aller vers une alimentation rapidement rassasiant, trop riche et trop faible en nutriments essentiels.

Au dessus de ce seuil critique, il est tout de même possible de manger équilibré à petit budget grâce à quelques trucs, astuces et outils. Ainsi, préparer ses menus et sa liste de courses à l'avance permet de maîtriser ses achats ; comparer les prix

au kilo d'éviter les promotions pièges ; préférer les produits bruts aux produits transformés et les fruits et légumes de saison de manger moins cher et plus sain ; comparer les étiquettes de se rendre compte que les produits MDD, moins chers, ont souvent la même composition que les produits de marque. Et pourquoi ne pas remplacer la portion de protéines recommandée par jour par une association céréales-légumineuse, bien moins coûteuse ? Ne pas hésiter non plus à aller vers les œufs, peu chers et qui bénéficient d'une excellente qualité nutritionnelle, ainsi que vers les légumes surgelés ou en conserves, dont la qualité nutritionnelle est toujours bien préservée (attention ce n'est pas le cas des fruits). Cuisiner ou congeler les restes est aussi une bonne source d'économies.

L'alimentation est un déterminant de santé majeur. Alors soyons imaginatifs ! ”

¹ Étude « *Manger équilibré pour 3,5 euros par jour : un véritable défi* » de Nicole Darmon, Chercheur en nutrition, UMR Inra/Inserm, Université Aix-Marseille

4 applications incontournables... et gratuites :

Open Food Facts : avec leur Smartphone, les 1300 contributeurs scannent les codes-barres des produits alimentaires et prennent en photo la liste de leurs ingrédients et leur tableau nutritionnel pour construire une base collaborative, libre et ouverte. 20 000 produits référencés pour le marché français.



Pricing shopping et Qui est le moins cher ? : le Smartphone devient un lecteur de codes-barre pour dénicher les prix les moins chers.

Fruits et Légumes de Saison : un calendrier pratique pour connaître la saison de récolte de 99 fruits et légumes avec infos nutritionnelles et idées recettes.



Dr Bernard Waysfeld, médecin nutritionniste et psychiatre

Auteur de *La peur de grossir : psychonutrition des troubles alimentaires* aux éditions Armand Colin, 2013

“ **Orthorexie du grec *orthos*, « droit », et *orexis*, « manger » désigne la quête d'une pureté diététique.** Le terme est employé pour la première fois par le Dr Steven Bratman dans un article¹ où il décrit ce trouble dont il est lui-même victime.

L'orthorexie n'est pas une maladie reconnue mais plutôt une habitude de consommation particulière : c'est la recherche d'aliments dit « sains » aux dépens du goût et du plaisir. La personne orthorexique se crée des règles alimentaires strictes auxquelles elle ne doit pas déroger et ne mange que les aliments dont elle connaît l'origine. Il peut arriver que ce comportement d'hypercontrôle se transforme en obsession conduisant alors à un état de malnutrition ou d'isolement social. On peut parler de pathologie lorsque l'on se fait souffrir et qu'on fait souffrir les autres.

Historiquement, la quête de la pureté diététique répandue dans les années 90 avec la diffusion des premiers messages nutritionnels contradictoires (manger *light* tout en développant sa musculature) les crises alimentaires à répétition et l'apparition des OCNi ou objets comestibles non identifiés (selon le terme du sociologue Claude Fischler) comme le jambon de dinde ou les carrés de poisson. Cette cacophonie diététique a entraîné un mouvement de panique, le public réclamant plus de sécurité et exigeant de savoir exactement ce qu'il mange. C'est l'époque de l'émergence des labels, des AOC, des appellations.

Aujourd'hui encore, nous sommes submergés par les messages nutritionnels, alors que l'on n'a jamais eu une alimentation aussi contrôlée : réglementation stricte en matière d'hygiène et de sécurité alimentaire, contrôles vétérinaires... Si le marché est effectivement envahi d'aliments transformés, ils n'en sont pas moins aseptisés.

Qui sont les personnes orthorexiques ? Ce sont des personnalités à tendance obsessionnelle issues des classes sociales supérieures qui ont le temps et les moyens de prendre soin de leur santé et de leur ligne. Comme pour la consommation de compléments alimentaires, on constate une large prédominance féminine : **80 % des personnes orthorexiques sont des femmes**, souvent d'anciennes personnes anorexiques qui transforment leurs restrictions quantitatives en hyper-vigilance qualitative.

Il n'y a pas à proprement parler de « traitement » de l'orthorexie. L'objectif de la prise en charge est d'amener les personnes orthorexiques à modifier leur comportement alimentaire : leur sécurité alimentaire n'est pas nécessairement assurée par l'exclusion d'aliments ou par la consommation d'aliments identifiés comme « sains », mais au contraire par une alimentation diversifiée. **Le vrai risque est de manger toujours la même chose** : en changeant tous les jours d'aliments, on diversifie les polluants (à titre indicatif, un américain moyen consomme 8 à 10 aliments différents par semaine contre 20 à 30 aliments différents par semaine pour un européen moyen). Leur attitude est donc contreproductive pour leur santé !

Mais au-delà de la dimension alimentaire, la personne orthorexique est souvent à la recherche de pureté et de perfection absolues. Il faut alors comprendre en profondeur le parcours qui l'a conduit à cette obsession diététique. **C'est pourquoi seul un professionnel aguerri, psychologue ou nutritionniste, spécialisé dans ce type de prise en charge peut aider.** ”

¹ « The Health Food Eating Disorder », Yoga Journal, 1997



Magali Pons, cadre de santé diététicienne

Unité transversale de diététique et de nutrition (UTDN) du Centre de lutte contre le cancer Gustave Roussy, Villejuif

“ Manger en établissements de santé : le respect au cœur de l'alimentation

Manger en convalescence après une intervention de chirurgie orthopédique réalisée en urgence à la suite d'un accident de voiture, manger pendant des traitements chimiothérapeutiques qui altèrent fortement le goût et l'appétit, manger quand on est âgé et que l'on a des difficultés de mastication ou de déglutition, manger quand l'organisme n'est plus en capacité d'utiliser les apports nutritionnels et qu'il n'y a plus d'espoir de prolonger la vie : autant de situations différentes qui appellent des prises en charge personnalisées différentes de la part des diététiciens.

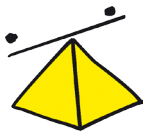
Dans le premier cas, il s'agit de remettre le patient au plus vite sur pieds en répondant à ses besoins nutritionnels.

Pour les patients atteints de cancer ou les personnes âgées vivant en institutions, l'objectif est double. Il s'agit d'abord de les aider à se nourrir alors même que manger peut être pour eux une véritable épreuve. Pour favoriser leur appétit, il existe de nombreux moyens : fractionner les repas en petites portions, relever les plats par des aromates ou des sauces, adapter les textures,

soigner les présentations. Mais il faut aussi prévenir leur dénutrition, soit en enrichissant les préparations (en protéines et en calories), soit en recourant à des compléments alimentaires oraux.

En fin de vie, la prise en charge alimentaire est avant tout relationnelle : il s'agit d'apporter le maximum de confort aux personnes et accepter qu'elles ne mangent que pour se faire plaisir, ce qu'elles veulent et à leur rythme, voire ne mangent plus. Dans ces circonstances en effet, l'obligation de manger ne fait que créer une contrainte inutilement agressive, à un moment où les personnes ont, au contraire, besoin d'écoute et de bienveillance. Lorsque manger ne sert plus à vivre, l'éthique veut que cela reste jusqu'au bout un droit inaliénable à être soi-même.

En toutes circonstances, le respect est au cœur de l'alimentation : le respect des habitudes et des besoins dans le cadre d'un projet nutritionnel élaboré en concertation avec les personnes, le respect de leur identité et de leur liberté dans le cadre d'une véritable éthique du soin. ”



AFDN

L'AFDN, 1^{re} organisation professionnelle française de diététiciens nutritionnistes

- **Elle rassemble 2800 diététiciens** : hospitaliers, salariés des collectivités publiques, territoriales (communes, communautés de communes, départements, régions), salariés du secteur privé (services à domicile, restauration collective), libéraux.
- **Elle est à l'origine de** la reconnaissance des diététiciens comme professionnels de santé (en 2007).
- **Ses missions** : fédérer et représenter la profession, accompagner les diététiciens dans l'exercice de leurs pratiques et animer son réseau d'adhérents. Membre actif de réseaux professionnels internationaux, elle participe aux comités de suivi du PNNS (Plan national nutrition santé) et du PNA (Plan national alimentation).

À ce titre, elle participe en tant que **partenaire et expert national, européen et international** aux décisions concernant la profession ainsi qu'aux orientations de santé publique en matière d'alimentation-nutrition. Site web : www.afdn.org.



Le diététicien : à la fois conseiller, éducateur, rééducateur et thérapeute

- **Son cœur de métier** : « Dispenser des conseils nutritionnels et, sur prescription médicale, participer à l'éducation et à la rééducation nutritionnelle des patients atteints de troubles du métabolisme ou de l'alimentation, par l'établissement d'un bilan diététique personnalisé et une éducation diététique adaptée ». (Art. L 4371-1 de la Loi n° 2007-127 du 30 janvier 2007).
- **Ses expertises** : l'élaboration d'une alimentation équilibrée, de qualité, adaptée aux situations nutritionnelles de chaque individu et aux habitudes alimentaires de chacun grâce à sa connaissance approfondie des besoins nutritionnels des individus et des groupes de personnes, des processus physiologiques, des états pathologiques, des nutriments et aliments. Il connaît l'impact que peut avoir la nutrition sur la santé, et réciproquement toutes les pathologies sur lesquelles l'alimentation peut avoir un impact.



« Nutritionniste » : un qualificatif, pas un métier !

Ce terme, non protégé en France, détermine une compétence en nutrition habituellement attribuée aux médecins mais pouvant être élargi à tout professionnel de santé impliqué. Les diététiciens ont décidé de s'adjointre ce qualificatif afin de marquer leur expertise naturelle dans ce domaine.



Dates : les 11, 12 et 13 juin 2015

Lieu : Centre des congrès Le Vinci, Tours

Présentation

Les Journées d'Études sont un temps fort pour l'association et la profession, qui rassemble **plus de 650 participants** (diététiciens et autres professionnels de santé) organisé chaque année dans une ville différente. Pour l'AFDN, ces Journées sont à la fois :

- **Une action de formation et d'information :** un programme scientifique de qualité pour un public de diététiciens, médecins et experts en nutrition et alimentation, traitant de sujets d'actualité.
- **Un temps fort de communication :** la manifestation réunit des diététiciens de tous secteurs d'activités.
- **Une animation de la profession dans la région concernée,** par la mise en place d'un Comité d'Organisation Local (COL), qui pilote l'événement.

Ainsi les Journées d'Études de l'AFDN s'affirment tous les ans comme **l'un des événements incontournables de la santé**, par la qualité des interventions qu'elles proposent et les nombreux échanges qu'elles suscitent entre tous les acteurs de la nutrition. Pour consulter le programme complet des Journées d'Études 2015 : <http://je.afdn.org/programme-2015.html>

L'édition 2015



Cette année, pour leur 53^e édition, les Journées d'Études se déroulent à Tours, en région Centre sous le Haut Patronage du Ministère de la Santé. Zoom sur l'AFDN en région Centre :

Chiffres clés

- **6** départements constituent la délégation AFDN pour la région Centre : Cher (18), Eure-et-Loir (28), Indre (36), Indre-et-Loire (37), Loir-et-Cher (41) et Loiret (45).
- **75** : c'est le nombre d'adhérents que compte la délégation régionale dont 4 cadres diététiciens dans les centres hospitaliers de Tours, de Blois, d'Orléans et de Dreux.

Dates clés

- **2006** : création de la délégation régionale qui se charge d'organiser 2 réunions professionnelles par an ouvertes à tous les diététiciens sur des thématiques d'actualité (ex : l'allaitement maternel en 2012 et la nutrition artificielle en 2013).
- **2014** : création du COL dédié à l'organisation des 53^e Journées d'Études.

Formation

L'IUT de Tours est l'un des 1^{ers} à proposer un DUT Génie Biologique option Diététique qui confère le titre de Diététicien au terme des 2 années d'études.

