

À QUEL MOMENT ABORDER LA NUTRITION LORS DES CONSULTATIONS AVEC LES PATIENTS ?

LA PRÉVENTION :

- ▶ désigne les interventions spécifiques de prévention primaire et secondaire (dépistage précoce) destinées à la population et aux individus, visant à réduire la charge de morbidité et les facteurs de risque associés ¹ ;
- ▶ comprend les conseils sur l'alimentation, l'exercice physique et le contrôle du poids ^{1,2} ;
- ▶ produit des effets à long terme, les résultats ne sont pas visibles immédiatement ³ ;
- ▶ même si les patients ne consultent pas à titre préventif, la prévention fait partie intégrante de l'acte médical, n'hésitez pas à aborder les questions de nutrition lors d'une visite de routine ³.



A quelle occasion pouvez-vous prodiguer des conseils nutritionnels ?

Toute occasion est bonne à saisir pour aborder les questions d'alimentation et de mode de vie avec vos patients. Voici sept exemples de situations qui se prêtent à des conseils nutritionnels :

1. Votre patient consulte pour une vaccination, un renouvellement d'ordonnance, un certificat, un document administratif, etc.

• Cette visite de routine est une opportunité pour vérifier son poids, sa tension artérielle et engager la discussion sur son mode de vie et/ou son alimentation.

2. Votre patient pose spontanément des questions concernant son alimentation et son poids

• Vous pourriez répondre à ses questions dans la mesure du possible. → Voir la fiche 7 "Pourquoi et comment les F&L contribuent à la prévention du surpoids et de l'obésité chez l'adulte" et la fiche 9 "Comment faire face à l'environnement alimentaire obésogène ?"

• Vous pourriez proposer une consultation ultérieure dédiée à ces questions et/ou inviter votre patient à consulter un diététicien s'il vous manque des éléments de réponse ou que vous manquez de temps. → Voir la fiche 10 "Relation médecin-diététicien : les clés d'une collaboration réussie"

3. Votre patient consulte pour une maladie aiguë (par exemple, gastro-entérite, grippe, infection urinaire ou pulmonaire, etc.)

Vous pourriez profiter de cette occasion pour rappeler à votre patient l'importance qu'a une alimentation et un mode de vie sains pour éviter les rechutes, et notamment sur le rôle de l'hydratation et des fruits et légumes. Ces derniers contiennent des vitamines (A, B9 et C,...) qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire^{4,9}.

4. Votre patient consulte parce qu'il a ou risque de développer des maladies chroniques

• Maladies cardiovasculaires → Voir la fiche 3 "Pourquoi et comment les F&L contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires"

• Cancers → Voir la fiche 4 "Pourquoi et comment les F&L contribuent à la prévention des cancers"

• Diabète de type 2 → Voir la fiche 5 "Pourquoi et comment les F&L contribuent à la prévention du diabète de type 2"

5. Votre patiente est enceinte

→ Voir la fiche 2 "Consommation de F&L pendant la grossesse"

6. Votre patient consulte au sujet de son nouveau-né

• La place essentielle des fruits et légumes dans la diversification alimentaire pourrait être abordée. → Voir la fiche 6 "Diversification alimentaire : la place des fruits et légumes"

7. Votre patient s'interroge sur l'alimentation de ses enfants et/ou adolescents

→ La fiche 8 "Pourquoi et comment les F&L contribuent à la prévention de l'obésité infantile" et la fiche 9 "Comment faire face à l'environnement alimentaire obésogène ?" vous donnent des clés pour répondre à ce type de question.



ENCADRÉ 1 : 5 ASTUCES POUR DISPENSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS PENDANT VOTRE CONSULTATION³

1. Invitez votre patient à parler de son alimentation quotidienne en le laissant s'exprimer sur ce qu'il aime, ce qu'il mange au restaurant d'entreprise, ce qu'il aimerait changer et, à l'inverse, sur ce qu'il ne souhaite surtout pas modifier ! (voir encadré 2).



2. Placez-vous en situation d'écoute dans un premier temps pour le laisser s'exprimer ouvertement sur ses habitudes alimentaires et pouvoir repérer ses motivations et ses freins.

3. Gardez en tête de prendre en compte ses préoccupations personnelles et sa situation individuelle : statut socio-économique, habitudes familiales, contraintes personnelles, culture, émotions, attentes...

4. Apportez-lui des conseils si vous le sentez ouvert à la discussion et pensez à formuler des recommandations de façon très progressive en évitant les injonctions. Un jugement trop catégorique pourrait clore assez irrémédiablement l'échange.

5. Les questions nutritionnelles nécessitent souvent du temps : n'hésitez pas à **proposer une consultation spécifique** ou à diriger vos patients vers un diététicien (Voir fiche 10 "Relation médecin-diététicien : les clés d'une collaboration réussie").

ENCADRÉ 2 : COMMENT ENGAGER LA CONVERSATION ? QUESTIONS À POSER AU PATIENT¹⁰

Quels types d'aliments et de boissons consommez-vous habituellement au cours d'une journée ?

L'objectif est de **se faire une idée de leurs habitudes alimentaires**, pour leur proposer ensuite d'adapter leurs plats préférés en les rendant plus équilibrés, notamment en augmentant leur consommation de fruits et légumes.

Qui fait les courses et qui fait la cuisine à la maison ?

L'objectif est de **savoir ce qu'ils achètent et les quantités qu'ils consomment**, et de leur suggérer de nouveaux aliments à essayer, ou de cuisiner plus souvent à la maison.



Une alimentation saine vous semble-t-elle difficile ou irréaliste ?

En fonction des obstacles mentionnés par le patient, proposez une alternative (voir encadré 3).

ENCADRÉ 3 : COMMENT SURMONTER LES FREINS À ADOPTER UNE ALIMENTATION Saine ?



FREINS CITÉS PAR LES PATIENTS



SUGGESTIONS QUE VOUS POURREZ FOURNIR

*"Je n'ai pas les moyens."*¹⁰



Si l'on compare le prix au kilo, les fruits et légumes sont moins chers que les plats cuisinés industriels, que ce soit en termes de volume dans l'assiette, de goût et de bénéfices pour la santé.

*"Je n'ai pas le temps de cuisiner des plats équilibrés."*¹⁰



Une solution peut être de cuisiner plusieurs plats/portions le week-end, et de les réchauffer pendant la semaine. Anticiper les menus de la semaine avant de faire les courses¹⁰ permet également de prévoir des menus variés et de faire des économies en achetant les quantités adéquates. Citez en exemple 2 ou 3 recettes rapides et faciles.

*"Mes enfants ne voudront rien manger."*¹⁰



Proposez de faire participer les enfants aux courses en privilégiant les aliments de bonne qualité nutritionnelle, et à la préparation des repas¹⁰.

*"Je n'écoute pas les spécialistes – ils changent sans cesse d'avis sur les aliments bénéfiques ou non pour la santé."*¹⁰



Les bénéfices de la consommation de fruits et légumes font largement consensus. Soulignez que les fruits et légumes sont une composante essentielle d'une alimentation saine et que leur consommation quotidienne est préconisée dans toutes les recommandations nutritionnelles¹¹. L'idéal serait de suivre les recommandations nationales de chaque pays → (voir fiche 1 "Les fruits et légumes - composants essentiels d'une alimentation saine").

*"Je limite ma consommation de fruits et légumes car ils peuvent contenir des pesticides."*¹⁰



Expliquez que consommer des F&L quotidiennement présente un large bénéfice pour la santé comparativement aux éventuels risques liés aux pesticides¹². Notez également qu'une faible consommation de **fruits et légumes** est liée à un risque accru de maladies non transmissibles : on estime que 3,9 millions de décès dans le monde en 2017 étaient dus à la consommation insuffisante de F&L¹³.

