

Petite revue de philosophie

Le rôle du nutritionniste dans le domaine de la santé

Monique Phaneuf-Letellier

Volume 5, Number 1, Fall 1983

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1105573ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1105573ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Collège Édouard-Montpetit

ISSN

0709-4469 (print)

2817-3295 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this document

Phaneuf-Letellier, M. (1983). Le rôle du nutritionniste dans le domaine de la santé. *Petite revue de philosophie*, 5(1), 163–170.

<https://doi.org/10.7202/1105573ar>

Le rôle du nutritionniste dans le domaine de la santé

Monique Phaneuf-Letellier

*Diététiste
Professeur au département de
techniques infirmières*

Aujourd'hui, on parle beaucoup de nutrition. C'est actuellement un sujet très en vogue sur lequel tout le monde a ses petites idées. Comme la nutrition est étroitement reliée à l'aliment, et que l'on doit manger tous les jours, il n'est pas surprenant d'entendre toutes sortes de théories plus ou moins farfelues sur le sujet.

Qu'est-ce que la nutrition? Pour certains, c'est un ensemble de petits trucs ou le calcul de calories pour atteindre le poids idéal. Pour d'autres, c'est de ne pas trop manger de sucre pour éviter le diabète ou de gras pour prévenir les maladies cardiaques. Plusieurs donnent une importance capitale aux vitamines, d'autres aux produits naturels. Plusieurs ont une phobie des additifs chimiques. Bien sûr, il ne s'agit là que d'exemples que l'on pourrait multiplier.

Évidemment, la nutrition, c'est connaître les nutriments qui composent les aliments, c'est savoir équilibrer ces substances pour donner à l'organisme une diète adéquate; Mais est-ce suffisant? Non, c'est évidemment beaucoup plus que cela.

D'abord, pour bien comprendre la nutrition, il faut posséder des notions importantes de sciences appliquées comme l'anatomie, la chimie organique et inorganique, la physiologie et la biochimie, la microbiologie, la technologie alimentaire, etc., ainsi que les sciences humaines comme la sociologie, la psychologie et l'économie. Pourquoi? Parce que la nutrition, c'est la connaissance des aliments à partir de leur formation, de leur conservation, de leur utilisation jusqu'à leur transformation par l'organisme. Dans chaque cas, il faut connaître les propriétés chimiques, physiques et organoleptiques des aliments.

Comme l'alimentation est très variable selon les pays, les cultures, les revenus, etc., ainsi que selon les habitudes alimentaires profondément ancrées chez les individus, il n'est pas tout de posséder les connaissances scientifiques mentionnées précédemment. Il faut, pour les mettre en application, la connaissance des gens, de leurs us et coutumes, de leur environnement, des facteurs économiques et socio-culturels, des facteurs psycho-affectifs, des besoins de l'organisme durant les différentes étapes de la vie.

Comme le nutritionniste est également appelé à participer au traitement d'individus malades dont les besoins sont très différents, il aura donc besoin de connaissances en pathologie et pharmacologie.

Enfin, la nutrition peut se définir comme étant l'ensemble des phénomènes d'échanges entre l'organisme et le milieu. Ces échanges permettent à l'être vivant l'assimilation de substances qui lui sont étrangères et la production d'énergie vitale. Ainsi pour bien comprendre ces étapes, il faut faire appel aux diverses sciences fondamentales mentionnées précédemment.

Comme les champs d'application de la nutrition sont nombreux, il y a donc place pour l'exploitation. Cette discipline devient donc vulnérable et sujette aux interprétations que la publicité ou le marketing veulent bien lui attribuer.

Devant une telle situation, le nutritionniste a donc un rôle social important, et celui-ci sera d'autant mieux vécu que les connaissances de base des sciences fondamentales mentionnées précédemment seront bien intégrées et bien véhiculées. Donc toutes ces connaissances scientifiques de base devront être vulgarisées afin de les rendre accessibles à toutes les collectivités.

La nutrition et les habitudes alimentaires ont également évolué au rythme de notre société. Pendant des décennies, il y a eu peu de changements dans la façon de se nourrir, mais durant les trente dernières années, les habitudes alimentaires ont plus évolué que durant un siècle. Quelles sont les causes de ces changements?

1) *Industrialisation*. Il y a d'abord l'industrialisation alimentaire qui a pris une très grande expansion. Environ 50% des denrées alimentaires subissent aujourd'hui une transformation avant de parvenir au consommateur, comparativement à 10% en 1951. Plusieurs produits alimentaires sont fabriqués à 100% en industries, donc constitués en totalité de «produits chimi-

ques.» En outre, on ajoute de plus en plus d'additifs chimiques et biologiques pour améliorer la qualité, l'apparence, la conservation, etc. Ces changements technologiques inquiètent beaucoup de consommateurs qui se posent de nombreuses questions sur les interactions de ces produits avec l'organisme.

2) *Consommation et publicité.* Un autre point très important touche l'achat des aliments. On sait que le consommateur doit consacrer un très grand pourcentage de son budget à son alimentation. Il doit faire face à une gamme très abondante de produits alimentaires sur le marché (environ 20 000 produits alimentaires différents) et à une publicité très bien structurée et souvent trompeuse, qui va, de plus, fréquemment à l'encontre de ses besoins nutritifs et de ses ressources matérielles. Il est donc très important que le consommateur apprenne à faire un choix judicieux pour répondre à ses besoins nutritifs tout en équilibrant son budget. Ceci est d'autant plus vrai actuellement, compte tenu de la détérioration des conditions économiques. Le diététiste nutritionniste doit donc développer chez les individus un esprit très pratique, en donnant des conseils judicieux et en suggérant des aliments moins coûteux.

3) *Nutrition et santé.* Les habitudes alimentaires des dernières années ont amené une détérioration de l'état de santé d'une partie importante de la population. Certains groupes en sont plus atteints (ex. adolescents et personnes âgées). Environ la moitié de notre population souffre d'embonpoint et un bon pourcentage d'obésité. On sait que ceci entraîne plusieurs maladies dont le diabète, les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension, etc. Un fait à souligner, les enfants québé-

cois ont également un des taux de caries dentaires les plus élevés au monde.

Il y a quelques années, le ministère des Affaires sociales du Québec consacrait annuellement \$200 millions à l'hospitalisation de patients souffrant de maladies directement attribuables ou étroitement associées à notre mode d'alimentation. Ce chiffre n'inclut ni les frais dentaires ni les frais d'absentéisme. Depuis une couple d'années, les gouvernements ont diminué considérablement les budgets consacrés à la maladie. Ceci a eu l'avantage de rendre la population plus consciente de sa responsabilité face à la santé. De plus, les gouvernements, les professionnels de la santé et les médias d'information ont suggéré les moyens nécessaires pour éviter les maladies, entre autres celles associées à l'alimentation. Une bonne alimentation est certainement un des facteurs les plus importants de prévention.

Malheureusement un nouveau problème est apparu ces dernières années. Il est provoqué par la publicité et par une mode vestimentaire qui crée un certain type de femme (grande, mince, etc.). Ainsi beaucoup de jeunes filles suivent des diètes amaigrissantes miracles et atteignent un degré de maigreur dommageable à leur santé. C'est le syndrome de l'anorexie mentale, si fréquemment rencontré chez nos étudiantes. En plus d'aider celles qui en sont atteintes, on doit faire de la prévention en vue de reconnaître les jeunes filles qui sont sur cette pente et surtout faire en sorte qu'elles se reconnaissent. Ceci est donc un problème relativement nouveau sur lequel il faut se pencher.

4) *Nutrition et exploitation.* La nutrition ayant pris une expansion et devenant de plus en plus popu-

laire, beaucoup de gens se croient aptes à exercer cette sciences et de la technologie alimentaires devront côtoyer qui possèdent quelques connaissances rudimentaires de nutrition et qui se permettent des incursions dans ce domaine. Il y a certainement quelques conseils de base qu'ils peuvent donner, mais ils doivent être très prudents dans l'interprétation de cette science.

Il y a également des individus qui profitent de la popularité de la nutrition pour faire de l'exploitation. Ils n'ont, comme c'est le cas des naturistes et des naturopathes, généralement aucune formation scientifique. Ils ont envahi les médias d'information et véhiculent des erreurs fondamentales. On trouve également beaucoup de magasins dits d'alimentation naturelle qui exploitent leur clientèle avec leurs suppléments vitaminiques et leurs supposés produits sans additifs chimiques. On doit également combattre les exploiters des obèses qui ouvrent des cliniques et utilisent des diètes amaigrissantes miracles qui généralement nuisent à la santé.

* * *

Le nutritionniste doit donc faire face à tous ces problèmes, répondre adéquatement à toutes les questions posées, réfuter toutes les erreurs véhiculées. Il doit également se tenir au courant de tous les changements scientifiques et technologiques dans le domaine de l'alimentation.

Si cette profession a beaucoup évolué depuis quelques années, son rôle est loin d'être achevé. En effet, de plus en plus l'inter-disciplinarité dans le domaine de la nutrition est l'apanage des années à venir. C'est ainsi que les scientifiques oeuvrant dans les secteurs des

sciences et de la technologie alimentaires devront côtoyer les nutritionnistes ayant reçu une formation complète en nutrition humaine. Ensemble, ils devront assurer une véritable cohérence dans le secteur de l'agro-alimentaire qui comprend: agriculture, industries, transformation et commerce de l'alimentation.

Alors ensemble, il faudra s'assurer que les producteurs de denrées alimentaires pour l'homme ainsi que ceux qui font les lois et principes qui régissent l'alimentation de l'homme sauront le respecter. Il arrive trop souvent que la qualité des denrées alimentaires ne réponde pas aux besoins nutritionnels de l'homme mais plutôt aux attentes économiques des producteurs.

C'est donc le rôle du nutritionniste de se soucier du devenir des aliments dans l'organisme ou du devenir du consommateur qui les reçoit.