

## Nutrition Science en évolution

La revue de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec



# En ces temps hors du commun, nous sommes dans l'action et non dans la perfection

## Science: the central focus of everything nutritionists do

Paule Bernier, Dt.P., M. Sc.

Volume 18, numéro 2, automne 2020

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1073588ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1073588ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Ordre professionnel des diététistes du Québec

ISSN

2561-620X (numérique)

[Découvrir la revue](#)

### Citer ce document

Bernier, P. (2020). En ces temps hors du commun, nous sommes dans l'action et non dans la perfection / Science: the central focus of everything nutritionists do. *Nutrition Science en évolution*, 18(2), 7–8. <https://doi.org/10.7202/1073588ar>

Tous droits réservés © Ordre professionnel des diététistes du Québec, 2020

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne.

<https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/>

**érudit**

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche.

<https://www.erudit.org/fr/>

# EN CES TEMPS HORS DU COMMUN, NOUS SOMMES DANS L'ACTION ET NON DANS LA PERFECTION



*Encore une fois, la revue Nutrition – Science en évolution vous présente des articles forts pertinents. L'article « Prévalence, facteurs de risques et conséquences des allergies alimentaires chez les enfants d'âge scolaire » est tout à fait d'actualité, alors que nos enfants ont retrouvé le chemin de l'école.*

**Paule Bernier, Dt.P., M. Sc.**

Il nous rappelle qu'à l'heure actuelle, il est difficile de statuer sur la prévalence des allergies alimentaires, car plusieurs facteurs influencent les données recueillies. L'article fait une bonne revue des facteurs modifiables et non modifiables impliqués dans ces réactions parfois mortelles. Avec leur lot de conséquences physiologiques et psychologiques, les auteurs nous rappellent que « bien que certaines écoles aient des politiques d'interdiction d'allergènes, l'élimination stricte de tous les allergènes est impossible et l'exposition accidentelle est inévitable. »

L'Ordre recevait encore récemment le courriel d'un parent désespéré, déplorant la politique alimentaire restrictive de l'école de ses enfants, il a imploré les ministères concernés afin d'introduire les restrictions nécessaires, notamment concernant les allergènes primaires. Des questions demeurent, sur le bien-fondé d'autres restrictions qui procèdent parfois d'une trop grande volonté des écoles de bien faire.

Les enseignants et enseignantes ainsi que le personnel du service de garde ont comme directive d'empêcher les enfants de manger les collations qui ne répondent pas à la politique. On nous rapporte aussi que

plusieurs familles ont des difficultés financières, que la pandémie empire cette situation, et ces familles doivent se tourner vers les banques alimentaires, ce qui peut rendre difficile la conformité à une politique alimentaire trop rigide.

Par ailleurs, il importe de réfléchir à des façons d'agir pour prévenir le développement d'allergies alimentaires et de mieux les prendre en charge en milieu scolaire.

Portons notre attention sur un autre phénomène tout autant d'actualité et qui dont on discute peu : les habitudes alimentaires des usagers de cannabis. Comme le rappelle l'auteur de l'article traitant de ce sujet, il n'existe toujours pas de lignes directrices pour guider les diététistes/nutritionnistes qui doivent conseiller les usagers de cannabis. Cet article vise à pallier cette lacune en présentant une vue d'ensemble des répercussions possibles du cannabis sur l'alimentation.

En effet, le cannabis exerce des effets sur les habitudes alimentaires. Les habitudes d'usage du cannabis (fréquence, intensité en THC, voie d'administration et forme) sont intimement liées à ces effets. Les conséquences, principalement physiologiques, médiées par le THC, se

répercutent sur l'appétit, les symptômes digestifs, la palatabilité et la valeur hédonique des aliments. Cet article d'un grand intérêt sera précieux aux diététistes/nutritionnistes intervenant auprès de ces clientèles.

L'article « La diète cétogène : bénéfique pour la stéatose hépatique non alcoolique? » est une occasion de parfaire nos connaissances sur un sujet qui demeure d'actualité. La stéatose hépatique non alcoolique (SHNA) constitue un problème majeur de santé publique et la perte de poids est le seul traitement reconnu à ce jour pour en freiner l'évolution.

Les auteurs présentent les mécanismes d'action de la diète cétogène pertinents à la SHNA et formulent des recommandations nutritionnelles sécuritaires pour les personnes atteintes de SHNA, tout en expliquant que les mécanismes d'action de la diète cétogène ne sont pas encore complètement connus, tout comme les risques que représente cette diète dans le traitement de la SHNA.

Tous ces articles mettent en lumière l'importance de vérifier la qualité et le niveau de preuve scientifique avant d'inclure une approche nutritionnelle dans notre pratique.

Bonne lecture! ■

# SCIENCE: THE CENTRAL FOCUS OF EVERYTHING NUTRITIONISTS DO



*Once again, this issue of Nutrition – Science in Evolution includes some highly relevant content. The article examining the prevalence, risk factors and consequences of food allergies among school-age children is quite topical now that our kids find themselves back in the classroom.*

**Paule Bernier, Dt.P., M. Sc.**

We are reminded that it is difficult to state categorically how prevalent food allergies are as multiple factors have an impact on the data collected. This article provides a good overview of the modifiable and non-modifiable factors involved in these at times fatal reactions. Delving into the various physiological and psychological consequences, the authors note that although some schools have policies in place prohibiting allergens, complete elimination is impossible and accidental exposure is inevitable.

Not long ago, the OPDQ received an email from a distraught parent bemoaning the restrictive food policy at his children's school: he implored the ministries involved to bring in the necessary restrictions, including concerning primary allergens. At the same time, questions remain about the wisdom of other restrictions implemented by schools taking an overzealous approach to "doing the right thing".

Teachers and daycare staff are required to prevent children from eating snacks that may violate food policies. We are also reminded that many families are experiencing financial difficulties, compounded by the

pandemic. Since they are increasingly reliant on food banks, complying with overly rigid food policies can prove difficult.

It is a good idea to reflect on the things we can all do to prevent food allergies from developing in the first place and to deal more effectively with this issue in the classroom.

In this issue, we also focus on another timely phenomenon that has received little attention: the dietary habits of cannabis users. As the author notes, guidelines are sometimes lacking for nutritionists advising these individuals. Seeking to bridge this gap, this article provides an overview of cannabis's potential repercussions on dietary habits.

Cannabis does have a number of effects on dietary habits: users' consumption patterns (frequency, THC strength, means of administration and preferred form) are closely linked to them. THC-influenced consequences, primarily physiological, have a bearing on appetite, digestive symptoms, palatability and the "pleasure value" of certain foods. This fascinating article will be very useful to nutritionists working with this clientele.

The article on the ketogenic diet and its potential benefits in treating non-alcoholic fatty liver disease provides an opportunity for us to expand our knowledge of another timely topic. NAFLD is a major public health problem and, to date, weight loss is the only recognized treatment to keep it in check. The authors present the diet's relevant mechanisms of action and offer safe nutritional recommendations for NAFLD sufferers. They go on to explain that not all mechanisms of action are known. The ketogenic diet also poses a number of potential risks in the treatment of this disease.

All these articles underscore the importance of verifying not only the level of scientific evidence, but also the quality of a given nutritional approach before we include it in our practice.

I hope you enjoy reading this issue! ■