



NUTRITION ET QUALITE DE VIE

Expérience d'une diététicienne



Pourquoi la nutrition?

- Alors que l'espérance de vie ouvre l'avenir
- Que le corps a été malmené par la maladie
- Et bousculé par les médicaments

➔ ***Prendre soin de soi est alors une nécessité***



CONTEXTE

- Une Population vieillissante qui fait face à des préoccupations de santé qui sont influencées par l'alimentation et le mode vie
- Les risques cardio vasculaires augmentés auprès de cette population



Principaux motifs de consultation

Ceux des soignants

- Surpoids, obésité, maigreur
- Les dyslipidémies
(élévation des triglycérides, baisse des HDL, intolérance au glucose)

Ceux des PVVIH

- Une mauvaise image de leur corps souvent en lien avec le VIH
- Lypodystrophies
- Maigreur, surpoids, obésité
- Les douleurs ostéo articulaires



Ce que l'on vise

- Équilibre alimentaire
- Apports en vitamines et minéraux
- Bonne hydratation
- Privilégier les aliments protecteurs
- Réduire le tour de taille
- Limiter le sel
- Réduire la sédentarité
- Modérer la consommation d'alcool
- Limiter les effets secondaires liés au traitement
- Aider le patient à mieux vivre dans son corps



Qu'explore t'on en consultation?

- Les représentations du patient
- L'image du corps: « comment je me perçois, comment j'aimerais être »
- La quantité, la qualité, la fréquence de consommation
- Le rythme des repas et la prise du traitement par rapport à ce rythme
- les modes de cuisson
- L'hydratation
- Le transit
- L'alcool, le tabac, les drogues
- Le bouger-bouger VS sédentarité
- Le sommeil
- L'hygiène des aliments (surtout si $CD4 < 200$)
- Les remèdes traditionnels, les prises de compléments alimentaires



En pratique

- En individuel et en atelier collectif
- Garder le plaisir
- Travailler les connaissances avec le patient
- Utiliser ce que fait déjà le patient et améliorer avec lui (les recettes, les astuces...)



En pratique

- Fixer des objectifs réalisables

(par ex: prendre la bouteille de 1L au lieu de 2L de coca

Passer de 4 sucres à 3 ½ dans le café et diminuer au fur et à mesure, ne pas mettre le sel ou la bouteille de maggi liquide à table etc, cuisiner les légumes pour 2 jours...)

- Bouger-bouger (par ex 10mn de marche/jour et augmenter 5mn/semaine, utiliser des applications de podomètre ...)

- Faire tout ça sans citer les mots « régime » et « interdiction »



Conclusion

- Une bonne hygiène de vie est un facteur de protection de la santé tout au long de la vie.
- Il convient d'explorer les représentations du patients pour comprendre très souvent « l'histoire de son poids ».
- Il est nécessaire de travailler les connaissances en matière d'hygiène de vie avec les patients
- Pour accompagner dans l'équilibre alimentaire, il convient donc de trouver le juste équilibre entre les goûts, les envies, les croyances, les habitudes et capacité de chacun.

Merci a tous !

