

NUTRITION

SCIENCE EN ÉVOLUTION

La revue de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec

LES COMPÉTENCES ALIMENTAIRES :

POURQUOI ET COMMENT LES DIÉTÉTISTES/NUTRITIONNISTES DOIVENT LES PRENDRE EN CONSIDÉRATION ?

DOSSIER

- Transmission des compétences culinaires : repères historiques et enjeux contemporains
- Meal planning as a strategy to support healthy eating
- Mettre en place des conditions gagnantes pour favoriser l'apprentissage : un atout pour la diététiste/nutritionniste

LE PLUS

- Réflexions d'une diététiste/nutritionniste sur la signification du sens de se nourrir au grand âge

HIVER 2020

PROCHAIN DOSSIER

Vol. 18 N° 1

PRINTEMPS 2020

Être et agir comme diététiste/nutritionniste : différents aspects de la pratique.

Dossier — Les compétences alimentaires : pourquoi et comment les diététistes/nutritionnistes doivent les prendre en considération ?

8 Transmission des compétences culinaires : repères historiques et enjeux contemporains

Jean-Philippe Laperrière, M.A., chargé de cours, Département d'études urbaines et touristiques, Université du Québec à Montréal.

Émilie Lacaille, Dt.P., M. Sc., Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière.

12 Meal planning as a strategy to support healthy eating

Melissa A. Fernandez, RD, Ph. D., School of Public Health, University of Alberta.

Sophie Desroches, Dt.P., Ph. D., École de nutrition, Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval.

Marie Marquis, Dt.P., Ph. D., département de nutrition, Université de Montréal.

Véronique Provencher, Dt.P., Ph. D., École de nutrition, Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval.

17 Mettre en place des conditions gagnantes pour favoriser l'apprentissage : un atout pour la diététiste/nutritionniste

Hélène Gayraud, Dt.P., M. Sc., directrice des Brigades Culinaires, La Table des Chefs

Béatrice Pudelko, Ph. D., professeure, responsable des programmes en éducation et formation des adultes, Université TÉLUQ

Lise Lecours, Dt.P., M. Éd., présidente et directrice pédagogique, Le-cours

Éditorial

4 Les compétences alimentaires : pourquoi et comment les diététistes/nutritionnistes doivent les prendre en considération ?

Doris Gagné, Dt.P., M. Sc.

Hélène Gayraud, Dt.P., M. Sc.

Catherine Laramée, Dt.P., M. Sc.

Mot de la présidente

6 Adopter de saines habitudes de vie... mais encore ?

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

From the president

7 Let's all adopt a healthier lifestyle... but then what?

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

Le plus

22 Réflexions d'une diététiste/nutritionniste sur la signification du sens de se nourrir au grand âge

Diane Chagnon, Dt.P., Unité transitoire de récupération fonctionnelle — Soutien à domicile, Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de l'Estrie-CHUS

Nutrition Pratico-pratique

26 Comment accompagner les familles multiculturelles ?

Annie Brodeur-Doucet, Dt.P., directrice de programme et de projets, Dispensaire diététique de Montréal.

Julie Deschamps, Dt.P., M. Sc., nutritionniste, Fondation Olo

Reportage

28 23^{es} Journées annuelles de santé publique

Catherine Laramée, Dt.P., M. Sc., professionnelle de recherche, Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval.

Julie Perron, Dt.P., M. Sc., professionnelle de recherche, Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval.

30 Veille scientifique de l'Ordre

Reconnaissance de formation continue

33 Questionnaire pour l'obtention de crédits



Mission

Valoriser l'importance de la nutrition, de la saine alimentation et des soins nutritionnels pour la promotion, le maintien et le rétablissement de la santé humaine. À cette fin, l'OPDQ privilégie des interventions de qualité optimale de la part de ses membres, et ce, en fonction des divers besoins de la population québécoise. Ce faisant, l'OPDQ contribue à la protection du public et contrôle la qualité de l'acte professionnel tout en favorisant la promotion, le développement et la reconnaissance des compétences de ses membres.

Vision

L'OPDQ, par le biais de ses membres, est un partenaire essentiel, un leader d'opinion incontournable et une référence de premier plan en matière de nutrition et de saine alimentation. L'OPDQ oriente, participe aux décisions et évalue les progrès accomplis.

Ordre professionnel des diététistes du Québec

550, rue Sherbrooke O., Tour Ouest, bureau 1855
Montréal, H3A 1B9
Téléphone: 514 393-3733 Sans frais: 1 888 393-8528
Télécopieur: 514 393-3582 opdq@opdq.org opdq.org

Édition

Ordre professionnel des diététistes du Québec

Rédactrice en chef

Josée De La Durantaye, FCPA, FCMA, MBA, ASC.
Directrice générale et secrétaire

Comité éditorial

Annie Biron, Dt.P., M. Sc.
Jean-Philippe Drouin-Chartier, Dt.P., Ph. D.
Caroline Dubeau, Dt.P., M. Sc., Ph. D. (cand)
Mariève Dupont, Dt.P., M. Sc., présidente
Doris Gagné, Dt.P., M. Sc.
Hélène Gayraud, Dt.P., M. Sc.
Véronique Gingras, Dt.P., Ph. D.
Catherine Laramée, Dt.P., M. Sc.
Geneviève Mailhot, Dt.P., Ph. D.
Annie Vallières, Dt.P., M. Sc.
Mélanie Veillette, Dt.P., MBA

Coordination

Manon Daneau, Chargée de projets

Rédaction

Annie Brodeur-Doucet, Diane Chagnon, Julie Deschamps,
Sophie Desroches, Melissa A. Fernandez, Hélène Gayraud,
Émilie Lacaille, Jean-Philippe Laperrière,
Catherine Laramée, Lise Lecours, Marie Marquis,
Julie Perron, Véronique Provencher, Béatrice Pudelko.

Réviseurs

Tous les articles sont révisés par des pairs.

Direction artistique et production

Glagence.ca — 514 985-4181

Crédit photos

Couvert 1; page 8; 12; 17; 19; 22: Adobe Stock.

Renseignements généraux

La revue Nutrition — Science en évolution est publiée
trois fois l'an par l'Ordre professionnel des diététistes
du Québec.

Publicité

Martin Laverdure
Délégué commercial
514 239-3629
martin@laverdure-marketing.com

Mise en garde

Le fait d'accepter la publication d'une publicité ne
signifie aucunement que l'OPDQ appuie l'entreprise ou
son message. Les opinions exprimées dans les articles
n'engagent que les auteurs. L'Ordre ne se porte pas garant
du contenu de ces textes, à moins d'avis contraire.

Reproduction

Toute demande de reproduction doit être effectuée
auprès de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec
à info@opdq.org.

Invitation à toutes et à tous

Les lecteurs et lectrices sont invités à soumettre à
l'Ordre des renseignements, des idées ou des intentions
de rédaction susceptibles d'intéresser les membres
de l'Ordre. Faites parvenir vos suggestions et intentions
au siège social de l'Ordre, à l'attention de Manon Daneau,
chargée de projets à mdaneau@opdq.org.

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada — ISSN 2561-620X

LES COMPÉTENCES ALIMENTAIRES: POURQUOI ET COMMENT LES DIÉTÉTISTES/ NUTRITIONNISTES DOIVENT LES PRENDRE EN CONSIDÉRATION?



Doris Gagné, Dt.P., M. Sc.

Hélène Gayraud, Dt.P., M. Sc.

Catherine Laramée, Dt.P., M. Sc.

Les compétences alimentaires peuvent être décrites comme un ensemble d'habiletés nécessaires à la préparation de repas sécuritaires, nutritifs et culturellement adaptés aux membres de la famille¹. Elles incluent, entre autres, les connaissances nutritionnelles ainsi que les aptitudes de planification et de préparation des repas.

Les nouvelles Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation soulignent que « Les compétences alimentaires sont nécessaires

pour naviguer dans un environnement alimentaire complexe et favoriser une saine alimentation »². Elles suggèrent aux professionnels de la santé de « promouvoir la cuisson et la préparation des repas à partir d'aliments de haute valeur nutritive en tant que moyen pratique favorisant la saine alimentation ». Elles invitent aussi à « faire la promotion des étiquettes des aliments en tant qu'outils qui aident les Canadiens à faire des choix éclairés ».

¹ Gouvernement du Canada. (2010). Amélioration des compétences culinaires: synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques. Récupéré à https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.pdf

² Santé Canada. (2019). Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques. Récupéré à <https://guide-alimentaire.canada.ca/static/assets/pdf/CDG-FR-2018.pdf>

Ce numéro vise donc à outiller les diététistes/nutritionnistes pour qu'elles développent un peu plus le réflexe de considérer les compétences alimentaires dans leur pratique.

Jean-Philippe Laperrière, chargé de cours au Département d'études urbaines et touristiques de l'Université du Québec à Montréal, et Émilie Lacaille, diététiste/nutritionniste au Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, sont les auteurs du premier article. Ils discutent de la transformation des compétences culinaires du XIX^e siècle à aujourd'hui. Ils exposent les enjeux contemporains et proposent des pistes de solutions.

Dans le deuxième article, les chercheuses Mélissa Anne Fernandez, Sophie Desroches, Véronique Provencher et Marie Marquis décrivent les données probantes liées à la planification des repas. De plus, elles présentent les résultats d'une enquête menée auprès de 900 parents canadiens à la suite de la campagne *Bien manger de Santé Canada* en 2013.

Dans le troisième article, Hélène Gayraud, diététiste/nutritionniste directrice des Brigades Culinaires à La Table des Chefs, Lise Lecours,

diététiste/nutritionniste, présidente et directrice pédagogique chez Lecours.ca, ainsi que Béatrice Pudelko professeure à l'Université TÉLUQ, nous présentent l'approche cognitive. Cette approche favorise l'apprentissage de nouvelles compétences chez les clients/patients. Plusieurs stratégies sont abordées et des exemples d'application sont donnés.

Diane Chagnon, diététiste/nutritionniste au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, signe Le Plus. Elle propose une réflexion sur l'importance de prendre en considération la signification de l'acte de manger chez les aînés pour favoriser l'adhésion au plan de traitement nutritionnel. Un cas clinique est présenté pour illustrer le propos.

Le Pratico-pratique, écrit par les diététistes/nutritionnistes Anne Brodeur-Doucet du Dispensaire diététique de Montréal et Julie Deschamps de la Fondation OLO, présente un outil pour accompagner les familles de diverses cultures. Il s'agit du guide *Découvrir le monde et ses diverses saveurs* disponible depuis 2017. La description du guide ainsi que

les étapes de son développement y sont présentées. Des témoignages de nutritionnistes l'ayant utilisé dans leur pratique enrichissent le propos.

Les compétences alimentaires étant au cœur de notre travail, nous espérons vivement que ce numéro nourrira votre passion et enrichira votre pratique.

Bonne lecture! ■

6 ADOPTER DE SAINES HABITUDES DE VIE... MAIS ENCORE?



Il me semble que depuis quelque temps, tout ce que j'entends comme message santé se résume à l'adoption de saines habitudes de vie (SHV). Que ce soit pour traiter l'hypertension artérielle, l'insuffisance de poids pendant la grossesse, le diabète, l'insuffisance rénale ou un syndrome métabolique, il suffirait d'adopter de SHV...

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

Ce message inapproprié risque de mener à de la culpabilité et à l'échec. Pour une personne aux prises avec un problème de santé, bien qu'il puisse être vrai que l'adoption de SHV soit l'objectif, la problématique a dépassé le stade de la promotion et de la prévention, qui sont les pierres angulaires de la santé publique. Il faut une panoplie d'outils bien alignés, dans une stratégie organisée et concertée pour amener la population à avoir des SHV. Bien que la qualité de plusieurs produits industrialisés s'améliore, l'industrie agroalimentaire et celle de la restauration notamment, par l'offre alimentaire qu'elles proposent, sont en concurrence avec tous ces efforts et avec la bonne volonté des individus.

L'intervention nutritionnelle et le plan de traitement nutritionnel visent à accompagner la personne qui doit apporter des modifications à son alimentation afin qu'elle atteigne ses objectifs. Que ce soit pour le traitement de l'hypertension, pour

améliorer une performance sportive ou pour tout autre objectif, la notion de complexité est inhérente. Malheureusement, celle-ci fait rarement partie du discours. J'entendais récemment un cardiologue de Montréal dire qu'au plus 8 % des personnes réussissaient à adopter de saines habitudes de vie et que le recours au traitement pharmacologique s'imposait. Mais de quel accompagnement ont bénéficié ces personnes? Les a-t-on simplement enjointes d'adopter de SHV ou ont-elles pu bénéficier de l'expertise d'une nutritionniste?

La nutritionniste est la seule professionnelle formée et ayant les compétences pour « évaluer l'état nutritionnel d'une personne, déterminer et assurer la mise en œuvre d'une stratégie d'intervention visant à adapter l'alimentation en fonction des besoins pour maintenir ou rétablir la santé¹ ». C'est pour cette raison notamment que l'Ordre a récemment déposé une demande

auprès du ministère de la Justice afin que soient bonifiées nos activités réservées.

Comme les auteurs des articles de cette édition de la revue NSE le font remarquer, il faut du temps pour accompagner le changement, un temps suffisant pour que le counseling permette que celui-ci s'installe. Les propos de Fernandez et al.² sont malheureusement tout à fait justes : « Les consommateurs trouvent difficile de naviguer dans des environnements alimentaires où des compétences complexes sont nécessaires pour sélectionner, préparer et établir des relations saines avec la nourriture et peuvent connaître une pénurie de temps ». Le sens donné à l'acte de s'alimenter est aussi un facteur à considérer. C'est pourquoi il est fort pertinent que la diététiste/nutritionniste prenne le temps d'évaluer les compétences alimentaires de la personne qui veut réussir à adopter de saines habitudes de vie et modifier son alimentation pour l'adapter à sa situation particulière.

Afin d'en connaître plus sur le sujet, je vous invite à profiter des articles de cette édition, rédigés par des experts, rien que pour vous.

Bonne lecture! ■

¹ LRQ Chapitre C-26. Code des professions.

² Fernandez MA, Desrochers S, Marquis M, Provencher V. Meal planning as a strategy to support healthy eating. Nutrition science en évolution. Ordre professionnel des diététistes du Québec. Vol.17 — No.3 Hiver 2020.

LET'S ALL ADOPT A HEALTHIER LIFESTYLE... BUT THEN WHAT?



I've had the feeling for some time now that public health messages boil down to a list of lifestyle recommendations. Whatever the problem—high blood pressure, low weight during pregnancy, diabetes, kidney disease or metabolic syndrome—healthier lifestyle habits are touted as the ideal solution.

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

In fact, this ill-advised message may well lead to feelings of guilt and failure. Although adopting a healthier lifestyle is a worthy goal, people dealing with health issues are already beyond the «promotion and prevention» stages, which form the twin cornerstones of public health education.

What is actually required is a well-aligned array of tools deployed within an organized and concerted strategy aimed at encouraging the adoption of healthier lifestyles. Through the products they bring to market, the agri-food industry and the restaurant sector often end up undermining public health initiatives (not to mention individual will power), even though the overall quality they offer may have improved.

Dietary intervention, including a nutritional treatment plan, is geared towards individuals who need to make changes to achieve their

goals. The issues they face, e.g. high blood pressure, sports performance or other problems, are invariably complex; unfortunately, this point is seldom raised. I recently heard a Montreal-based cardiologist claim that pharmacological treatments are essential because only 8% of people are able to make lifestyle improvements on their own. But what type of guidance are they given? Are they simply urged to adopt healthier habits, or do they receive expert advice from a dietitian?

Dietitians are the only professionals who are trained to «assess the nutritional status of a person and determine and ensure the implementation of a response strategy designed to tailor diet to needs in order to maintain or restore health.»¹ For that reason, the OPDQ recently asked the provincial justice ministry to enhance our range of reserved activities.

As noted by the authors featured in this edition of NSE, change takes time—enough time for nutritional counseling to make a real difference. Unfortunately, the observations made by Fernandez et al. are on the mark:² “Consumers find it hard to navigate food environments in which complex skills are required to select, prepare and establish healthy relationships with food, plus they may face a shortage of free time.” The importance assigned to the act of eating is another factor we must consider. This is precisely why dietitians and nutritionists need to take the time to assess the “food knowledge” of individuals whose personal situations require them to adopt healthier lifestyles and modify their eating habits.

For more information on this topic, I encourage you to read through the various articles in this issue, all of which were written by experts just for you!

Enjoy! ■

¹ Code des professions, section 37 (c), Revised Statutes of Quebec, ch. C-26.

² Fernandez MA, Desrochers S, Marquis M, Provencher V. Meal planning as a strategy to support healthy eating. Nutrition science en évolution (NSE). OPDQ. Vol. 17, No. 3, Winter 2020.