

Métier

Nutritionniste : une profession méconnue

L.R.A.

Libreville/Gabon

Son travail consiste à établir des programmes nutritionnels adaptés aux besoins du patient. Il lui revient par ailleurs d'apporter son expertise pour indiquer les liens existant entre alimentation et santé.

VOUS voulez connaître les propriétés de la papaye par exemple ? C'est le nutritionniste qui vous dira que c'est un aliment diurétique traitant des problèmes de transit. Le concerné est généralement un médecin diplômé en nutrition. Mais on peut être nutritionniste même sans avoir eu un parcours de médecin. Il faut cependant avoir suivi une formation spécifique dans la nutrition. En fait, la nutrition est la science qui va permettre d'étudier les liens entre alimentation et santé, en créant un équilibre entre les comportements alimentaires spécifiques d'une personne et ses besoins physiques, psychologiques et sociologiques. Dans le cadre médical, la nutrition correspond au processus de transformation des aliments en nutriments. Les nutriments permettent à un organisme vivant de fonctionner normalement, indique Michelle Gaba, nutritionniste au cabinet Stoscky. Le métier de nutritionniste consistera donc à dépister et prendre en charge les maladies de la nutrition (obésité, diabète).

BEL AVENIR ? * En Afrique, plus particulièrement au Gabon, la nutrition est un métier peu connu du grand public. Heureusement, c'est un domaine qui tend à sortir de l'ombre, tant son impact est grand sur la population. "Il faut donc rééduquer cette population désorientée et lutter contre les idées reçues", pense le Dr Gaba.

En fait, explique la spécialiste, il y a de plus en plus de nutritionnistes africains, qui orientent leurs recherches vers les produits locaux. Ils adaptent les aliments de culture culinaire africaine pour répondre aux attentes de la population, informe encore Mme Gaba. Voilà qui peut expliquer que le métier ait un bel avenir devant lui, et qu'il est donc un secteur à explorer pour les nouveaux bacheliers.

Avec la modernisation, l'industrialisation massive (et ses conservateurs) ainsi que la transformation des aliments de base, le régime alimentaire a complètement changé. L'on se retrouve désorienté. C'est



Michelle Gaba, nutritionniste au cabinet Stoscky



Le nutritionniste connaît vos besoins alimentaires.



Il peut vous établir des programmes nutritionnels adaptés à vos besoins.

donc au diététicien ou au nutritionniste d'intervenir pour mettre un peu d'ordre dans ce méli-mélo.

NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE : QUELLE DIFFÉRENCE ? Mais il faut savoir faire la différence entre ces deux spécialités. La nutrition sert en premier lieu à la prévention des carences alimentaires afin de préserver l'équilibre et le bon fonctionnement des métabolismes physiologiques du corps humain. Plus particulièrement, le nutritionniste est chargé d'anticiper, de diagnostiquer et de prendre en charge les troubles liés à la nutrition : diabète,

obésité en passant par le cholestérol, les intolérances alimentaires, l'anorexie ou la boulimie. En tant que praticien, il peut demander des examens et des analyses et prescrire des médicaments ou compléments alimentaires liés à son domaine d'activité. Or, la diététique est orientée vers l'amaigrissement. Elle consiste à élaborer un menu alimentaire volontairement restrictif, afin d'assurer une perte de poids en s'appuyant sur un régime hypocalorique. Toutefois, nutrition et diététique peuvent à tout moment se rejoindre pour résoudre une pathologie,

par exemple l'obésité liée à un risque cardiovasculaire. Vous voulez embrasser ce métier ? Assurez-vous d'avoir une parfaite connaissance de la qualité des aliments, d'être au fait des nombreuses règles d'hygiène et de posséder des savoirs poussés en biologie, physiopathologie, biochimie, biologie, techniques culinaires, bases physiopathologiques de la diététique, régimes, aromathérapie, psychologie des troubles du comportement alimentaire, éducation nutritionnelle, nutrition sportive. A cause de la dimension psychologique à prendre en compte, le pro-

fessionnel de ce métier doit posséder une grande capacité d'écoute pour mieux orienter les patients.

ÉTUDES DE MÉDECINE MAIS PAS QUE ! Si on garde en tête que le nutritionniste est avant tout un médecin dont la spécialité est les aliments, il faudra au jeune qui veut devenir un professionnel du secteur, passer par des études de médecine. Mais pas seulement. Avec un bac scientifique comme base, il existe aujourd'hui une multitude de formations à l'étranger pour devenir professionnel de la nutrition. Les formations en nutrition sont ac-

cessibles à plusieurs niveaux d'études, du baccalauréat jusqu'au master. Sur le plan local, l'Université des sciences de la santé (USS) saura vous ouvrir les portes du métier. Du point de vue carrière, les secteurs dans lesquels le nutritionniste ou le diététicien peuvent intervenir sont tout aussi variés. Ils peuvent notamment choisir d'exercer en cliniques, dans les hôpitaux, les clubs sportifs, les écoles, les cabinets libéraux. On peut aussi les retrouver dans l'industrie agroalimentaire pharmaceutique et même au sein des marques alimentaires comme Nestlé.