

GRANDS PRINCIPES À RESPECTER

- ◆ Avoir une **vision positive de la santé** : la santé est présentée comme une ressource pour agir et non pas comme l'absence de maladie. Ne pas susciter de sentiments négatifs tels que la culpabilité, la stigmatisation, l'anxiété, les sentiments d'anormalité ou d'incapacité, au contraire valoriser les efforts consentis.
- ◆ Adopter une **approche globale, centrée sur le patient** : prendre en compte tous les déterminants des comportements alimentaires (sociaux, économiques, culturels), contribuer à rendre le patient acteur de sa santé en lui apportant les ressources lui permettant de mener à bien son cheminement, ne pas cloisonner les différents aspects de la santé du patient (dimension affective, sociale, culturelle, etc...), respecter l'équilibre individuel du patient.
- ◆ Présenter les recommandations comme le point de vue des experts de santé publique : se positionner comme **médiateur entre les connaissances scientifiques et les savoirs du patient**.

DÉMARCHE À SUIVRE

Commencer par **faire le point** :

- ◆ Explorer **l'environnement**, le **contexte familial**, les **habitudes** et **préférences** du patient
- ◆ Faire le point sur les **habitudes alimentaires** du patient (rapport à l'alimentation, estimation quantitative/qualitative de l'alimentation)
- ◆ Faire le point sur **l'activité physique quotidienne** du patient (rapport à l'activité physique, niveau d'activité physique) et la sédentarité (temps passé devant les écrans)
- ◆ Explorer la **représentation** qu'a le patient de son corps, de son poids
- ◆ Chez les enfants faire le tracé de la **courbe de corpulence** régulièrement

Informé le patient : sur la nutrition en général (alimentation et activité physique)

Accompagner le patient dans son changement d'habitude :

- ◆ Sensibiliser : informer des bénéfices et expliquer les **grands principes d'une alimentation et d'une activité physique adaptée**. Attention, expliquer ne suffit pas, prendre en compte l'influence de l'entourage, de l'environnement, des habitudes culturelles...
- ◆ Définir les **recommandations en fonction des goûts du patient**, ne pas recourir à une liste d'ingrédients interdits mais privilégier des recommandations positives
- ◆ Fixer des **objectifs simples et atteignables** et évaluer avec le patient sa confiance en lui et ses chances de réussir
- ◆ Faire le point régulièrement sur les **difficultés rencontrées**, valoriser les résultats obtenus et les démarches entreprises

Source : PNNS. Mener une démarche d'éducation nutritionnelle.

<http://www.mangerbouger.fr/pro/sante/alimentation-19/mener-une-demarche-d-education-pour-la-sante/mener-une-demarche-d-education-nutritionnelle.html>