

FAQ FORMATION NUTRITION

Comment se positionne la formation par rapport à la médecine conventionnelle ?

Il existe aujourd'hui trois grandes voies d'approche de la nutrition.

1. La diététique conventionnelle repose sur une approche mécaniste de la nutrition (apport brut de calorie et de nutriments) et des travaux effectués au cours du XX^e siècle. Ses liens avec l'industrie agroalimentaire sont ambigus, et ne permettent pas la remise en cause du modèle général de l'alimentation moderne.
2. La naturopathie et diverses approches non conventionnelles préconisent une alimentation avant tout naturelle et construite suivant des règles issues de la tradition et de l'expérience. Les préconisations souvent contraignantes sont difficilement compatibles avec le modèle de vie habituel des Occidentaux.
3. L'alimentation santé scientifique, enseignée depuis peu dans certaines universités, respecte les règles de la diététique classique et les enrichit de nombreux travaux récents qui font le lien entre l'alimentation et la santé. Elle permet de s'adapter au modèle du monde moderne, sans se laisser modeler par les habitudes dictées par l'industrie agroalimentaire.

La formation proposée se situe, sans équivoque, dans la troisième voie, c'est-à-dire posée sur des bases scientifiques. Elle est cependant ouverte aux approches non conventionnelles, et propose une synthèse incluant ce qui est commun aux modes alimentaires qui ont montré des effets bénéfiques pour le plus grand nombre. C'est pourquoi on peut parler d'alimentation santé scientifique consensuelle.

Les règles d'alimentation santé proposées sont-elles contraignantes ?

Nous ne parlons pas de règles, mais de recommandations, ou préconisations.

Tout dépend de ce que l'on nomme contrainte. Si tout changement est perçu comme une contrainte, alors les recommandations d'alimentation santé seront contraignantes. Mais nous considérons que ce n'est pas le cas, pour deux raisons :

- Nous ne préconisons pas des règles fermées, mais des recommandations ouvertes, avec un objectif que chacun fixe à son niveau, et adapte avec ses moyens (budget, culture, vie sociale, goûts...)
- Il n'y a ni aliment obligatoire, ni aliment interdit (sauf en cas d'allergie). On cherche avant tout à accroître ce qui favorable à la santé, et réduire ce qui est néfaste, en respectant au mieux les besoins de l'organisme.

Peut-on allier alimentation santé et plaisir ?

Plus qu'une possibilité, c'est une nécessité. L'un des principes majeurs sur lequel nous ancrons le changement alimentaire est de conserver plaisir et convivialité, parce qu'ils sont en eux-mêmes des facteurs de santé, et que sans eux, il n'y a pas de changement durable.

Pourquoi adopter une alimentation santé ?

Il y a trois types de bénéfices établis. Les deux premiers se manifestent rapidement et se vérifient chez chacun(e) : un gain d'énergie disponible, et un meilleur état du système digestif. La troisième concerne le long terme, avec une augmentation de la longévité et une diminution de l'incidence des maladies chroniques. Pour cette dernière, il est impossible de l'évaluer sur un individu, car on ne sait pas ce qu'il en aurait été s'il avait fait autrement. Les effets sont cependant tellement nets sur une population, par comparaison à une autre qui reste sur l'alimentation occidentale habituelle, qu'il est évident que c'est un facteur santé majeur.

Il y a d'autres effets, plus inconstants, pas toujours recherchés et qui apportent parfois un bénéfice supplémentaire : perte de poids, réduction de douleurs chroniques, meilleur éclat de la peau, etc.

L'alimentation santé permet-elle de prévenir le cancer ?

On connaît aujourd'hui des facteurs alimentaires qui favorisent ou protègent contre le cancer, les accidents vasculaires, les maladies neuro-dégénératives... Cela a conduit certains auteurs à préconiser une alimentation anti-cancer, anti-infarctus, anti-Alzheimer, etc. Il y a ainsi de nombreuses préconisations différentes selon l'objectif et parfois pour le même objectif ! L'alimentation santé n'est pas destinée à protéger de telle ou telle maladie, mais d'accroître le potentiel santé et réduire le risque de toutes les maladies chroniques. Du fait que la nutrition n'est pas le seul facteur en jeu, il ne faut cependant pas s'illusionner ! L'alimentation santé n'est pas une garantie d'éviter les maladies, elle promet juste une meilleure santé et une diminution des risques pathologiques (avec une incidence moindre des maladies objectivable sur une population).

Quel type de régime est préconisé (végétarien, paléolithique, dissocié, groupes sanguins...)?

Aucun, parce qu'aucun de ces régimes n'a fait sa preuve d'un effet bénéfique pour tous, qu'ils sont tous contraignant en interdisant certains types d'aliments et qu'ils se contredisent les uns les autres. En revanche, tous ont des effets intéressants sur certaines personnes et contiennent dans leurs préconisations des règles alimentaires qui peuvent être appliquées en dehors de l'ensemble restrictif. Nous considérons que ces régimes n'ont d'intérêt que pour un contexte individuel et ne peuvent donc être préconisés que dans une situation spécifique, ou par choix de la personne concernée. Mais quel que soit le régime choisi, les recommandations de l'alimentation santé restent les mêmes, et leur souplesse permet de les intégrer.

Par exemple, on peut très bien appliquer toutes les recommandations de l'alimentation santé et être végétarien ou manger de la viande, avoir une tendance crudivore ou privilégier la cuisson.

L'alimentation santé est au-delà de tous les régimes, qui sont des formes particulières d'adaptation pouvant convenir à certains, et pas à d'autres.

La formation prépare-t-elle concrètement à l'accompagnement dans un cadre professionnel (conseiller en nutrition) ?

Elle permet d'obtenir le certificat et constitue la partie théorique, avec les informations nécessaires pour comprendre le rôle de l'alimentation sur la santé et optimiser les choix nutritionnels, pour soi-même ou dans le cadre d'un accompagnement.

Dans le second cas, connaître l'idéal alimentaire permet de conseiller, mais ne suffit pas pour accompagner vers le changement. Du fait de nombreux facteurs interférant avec les habitudes alimentaires (habitudes, attachement affectif, plaisir, convivialité, vie sociale, limitation de budget), le changement ne peut être la simple préconisation de règles. L'accompagnement demande trois qualités que nous proposons de développer lors de stages pratiques complémentaires : l'écoute ouverte sur l'autre, la co-création de la solution optimale avec la personne concernée, et la mise en œuvre de cette solution afin de pérenniser le changement.

La formation est-elle adaptée à une démarche personnelle d'améliorer son alimentation (sans objectif thérapeutique) ?

Oui. Elle est complète et de haut niveau pour cela ?

Comment est traitée la question des intolérances alimentaires ? Quelle est la position vis-à-vis du blé et des produits laitiers ?

Nous traitons les allergies et intolérances alimentaires avec rigueur scientifique et ouverture aux observations et expériences innovantes. Cela nous conduit à définir les différents types d'intolérances par leur mécanisme (il y en a au moins 6), de bien différencier celles qui sont reconnues par la science médicale et celles qui ne le sont pas, de donner pour chacune les critères de diagnostic et les solutions adaptées.

Nous ne préconisons aucune éviction pour les personnes en bonne santé et en aucun cas des évictions systématiques. En cas de troubles fonctionnels handicapants, ou de maladies chroniques pouvant être favorisés par des intolérances alimentaires, nous proposons une démarche personnelle de recherche des aliments éventuellement concernés afin de les éviter ou de les réduire (selon le contexte, les possibilités et les objectifs).

Pour le blé et les produits laitiers, il existe trois types d'intolérance, qui ont des mécanismes et des solutions différents. La démarche est celle décrite ci-dessus.

L'alimentation santé est-elle une méthode de soin des maladies ?

Oui, à différents niveaux.

1. Les simples bases préconisées augmentent le potentiel santé et contribuent de ce fait au chemin de guérison. Ce sont les mêmes que celles recommandées en prévention, et elles s'appliquent à toutes les maladies.
2. Dans certains cas, la prise en compte d'une intolérance alimentaire peut-être un facteur thérapeutique déterminant.
3. Pour certaines pathologies (athérosclérose, hypertension, maladies auto-immunes...) il existe des stratégies de soin par la nutrition. C'est la nutrithérapie, qui utilise aussi des compléments alimentaires. Les niveaux 1 et 2 sont inclus dans le cursus de formation. Le niveau 3 est seulement abordé (module 7) pour apporter quelques solutions à des situations courantes. Pour être pleinement utilisé en pratique thérapeutique, il demande une spécialisation.

Quelle place est donnée aux compléments alimentaires ?

Les compléments alimentaires, en principe, apportent ce qui est nécessaire à la santé d'une personne lorsque cela manque dans son assiette. L'objectif de l'alimentation santé étant de répondre à ces besoins de manière durable, ils ne sont donc, à priori, pas nécessaires. Ils sont utiles dans certains cas spécifiques (augmentation des besoins lors de périodes difficiles ou liées à une anomalie génétique) et en nutrithérapie dans une stratégie globale face à des maladies.

Nous ne préconisons pas les compléments alimentaires en prévention pour au moins quatre raisons :

- Ils n'ont pas fait la preuve d'effets préventifs, contrairement à l'alimentation santé dans sa globalité.
 - Dans certains cas, pris à long terme, ils peuvent avoir des effets néfastes.
 - Leur prise régulière peut habituer l'organisme à un niveau élevé d'apport de certains nutriments et celui-ci pourrait être perturbé par l'arrêt de cet apport.
 - Leur coût élevé peut servir avantageusement à l'approvisionnement en aliment de plus haute qualité.
- Le module 5 présente les grandes familles de compléments alimentaires et donnent quelques clefs pour optimiser leur utilisation.