

ÉTAPE 1



Conseils nutritionnels : une attente des patients

Pr Martine Laville, professeur de nutrition, Centre hospitalier Lyon Sud, université Lyon 1

En France, les professions médicales, en particulier les médecins, sont parmi les professions disposant de la plus forte cote de confiance ⁽¹⁾ et l'efficacité de leurs conseils nutritionnels, lorsqu'ils sont donnés, a été démontrée. L'éducation nutritionnelle fait partie des missions du médecin généraliste et les nombreux freins identifiés peuvent être facilement levés pour une mise en pratique rapide et efficiente.

Impact des maladies non transmissibles sur la santé et rôle de l'alimentation

À l'heure actuelle, les maladies non transmissibles (MNT) représentent les causes de mortalité les plus importantes. Selon l'OMS, elles sont responsables de ⁽²⁾ :

- 71 % des décès dans le monde.
- 15 millions de morts prématurées par an chez les 30-69 ans.

Ces maladies que sont l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, mais aussi le cancer, sont étroitement associées aux modes de vie (activité physique, rythme de sommeil, consommation d'alcool, tabac) et à l'alimentation.

Selon l'étude GBD Diet Collaborators, publiée au printemps 2019 dans *The Lancet* ⁽³⁾ :

- 11 millions de décès seraient attribués aux facteurs de risque liés à une alimentation de mauvaise qualité nutritionnelle.
- 3,9 millions de décès seraient associés à des apports trop faibles en fruits et légumes.

En effet, de nombreux arguments scientifiques, avec des études très récentes sur de grandes séries de population, ont démontré l'importance d'une alimentation saine, riche en fruits et légumes pour :

- optimiser l'état de santé à long terme.
- avoir une action préventive sur l'infarctus du myocarde, l'hypertension artérielle, les AVC, le diabète de type 2 et certains cancers ⁽³⁾.

Éducation nutritionnelle des patients par les médecins généralistes

Les patients sont particulièrement perdus sur les repères nutritionnels. Pourtant, peu osent en parler à leur médecin généraliste quand ils viennent le consulter pour un motif précis. De nombreuses études montrent le poids et l'impact des conseils donnés par le généraliste et c'est pourquoi il a un rôle clé à jouer dans l'éducation nutritionnelle des patients.

Freins à l'éducation nutritionnelle

Ils sont multiples mais les plus souvent évoqués sont :

- le **manque de temps** du médecin.
- le **manque de formation** sur la nutrition : très peu d'heures sont consacrées à ce sujet dans le cursus médical.
- le **manque de connaissance** en nutrition ou l'impression pour le praticien de ne pas en avoir. Pourtant, les conseils donnés par les professionnels de santé sont efficaces. Une méta-analyse européenne a montré que les patients pouvaient augmenter jusqu'à 59,3 % leur consommation de fruits et légumes après avoir reçu des conseils nutritionnels de la part d'un professionnel de santé ⁽⁴⁾. Il faut savoir, cependant, que les patients sont demandeurs ⁽⁵⁾ et qu'ils seraient intéressés par une consultation dédiée à leurs modes de vie et à leur nutrition.

ÉTAPE 1

Aussi, pour aider le médecin généraliste dans cet acte, des outils pratiques* ont été réalisés pour appuyer leurs actions en matière de conseil nutritionnel. **Six fiches sont déjà disponibles et huit autres sont à venir en 2020.**

* Élaborés par Aprifel avec le bureau du Collège universitaire de médecine générale de l'université de Lyon et des associations européennes de médecins généralistes, médecins de famille et pédiatres, dans le cadre du programme européen « Fruit and Veg 4 Health ».

Pour se procurer les fiches :

- > En téléchargement sur le site : www.egeaconference.com
- > Par portage aux cabinets médicaux.
- > Sur certains congrès médicaux.

Recommandations sur l'alimentation

Les médecins généralistes sont reconnus comme des interlocuteurs privilégiés en matière de santé⁽⁶⁾, ils sont en première ligne pour prendre en charge les pathologies chroniques et les facteurs de risque associés, dont l'alimentation quand celle-ci est déséquilibrée.

Pour rappel, une faible consommation de fruits et légumes est considérée par l'OMS comme un facteur de risque pour la santé.

Il est nécessaire de communiquer sur l'importance d'une alimentation saine et rappeler les repères nutritionnels, soit au moins 5 portions de fruits et légumes par jour⁽⁷⁾.



Références

1. Sondage de 60 millions de consommateurs « Médecins et pharmaciens en tête de la confiance des Français ». 2014.
2. Organisation mondiale de la Santé (OMS). *Maladies non transmissibles* [en ligne]. [Consulté le 09/10/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
3. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2019;393(10184):1958-72.
4. Maderuelo-Fernandez JA, Recio-Rodríguez JI, Patino-Alonso MC *et al*. Effectiveness of interventions applicable to primary health care settings to promote Mediterranean diet or healthy eating adherence in adults:

- A systematic review. *Preventive Medicine*. 2015;76 Suppl:S39-S55.
5. Labbé L. Conseils nutritionnels prodigués par le médecin généraliste : les attentes des patients et les freins des médecins. *Equationnutrition*. 2017;178:3.
 6. Organisation mondiale de la Santé (OMS). *Promouvoir la consommation de fruits et légumes dans le monde* [en ligne]. [Consulté le 09/10/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/fr/>
 7. MangerBouger. *Les fruits & légumes : au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits* [en ligne]. [Consulté le 09/10/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Augmenter/Les-fruits-et-legumes>