Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 92 (1983)
Heft: 8

Artikel: Un succès éclatant : la consultation diététique
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-683711

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Section Croix-Rouge de La Chaux-de-Fonds

Un succès éclatant: la consultation diététique

Depuis le mois de décembre 1982, la formation de diététicienne fait partie des professions soignantes médico-techniques et médico-thérapeutiques reconnues par la Croix-Rouge suisse. En 1977 déjà, la Conférence des directeurs cantonaux des affaires sanitaires avait chargé la Croix-Rouge suisse de réglementer, surveiller et encourager cette formation professionnelle. Après une formation de trois ans, les diététiciennes ont pour tâche d'établir, en collaboration avec les médecins, le programme alimentaire convenant aux patients, de déterminer les menus individuels, de superviser la préparation des repas et de renseigner et conseiller les malades et leur entourage quant à leur manière de se nourrir correctement. En Suisse, on dénombre à ce jour quelque 300 diététiciennes.

Si l'activité de la diététicienne se déroule avant tout à l'hôpital, la section Croix-Rouge de La Chaux-de-Fonds a innové en créant un service de diététique ambulatoire. De l'hôpital, la diététique se déplace donc vers un large public grâce à cette heureuse initiative.

Ouvert en mai 1981, ce service n'a cessé de voir le nombre de ses patients augmenter à un rythme régulier. Les heures de consultation ont plus que doublé en deux ans et atteignent 70 heures par mois actuellement. Il faut souligner que la Croix-Rouge applique pour ce service un tarif dégressif suivant la situation sociale, les charges de famille, ce qui le met à la portée des petits budgets, des familles nombreuses et des personnes retraitées. Il faut applaudir cette initiative qui conduit à une amélioration de la santé publique en général puisque la diététique tend aussi à la prévention de certaines maladies, les maladies cardio-vasculaires par exemple, qui sont dues à des excès alimentaires.

Cet exemple d'une section dynamique, qui a su répondre à un véritable besoin, fera peut-être des émules. Nous le souhaitons vivement. Nous publions ci-dessous une interview réalisée avec la diététicienne de la section Croix-Rouge de La Chaux-de-Fonds.

Rédaction: Qui vient consulter la diététicienne?

Madame L., diététicienne: Des jeunes médecins, qui ont compris l'utilité de la diététique, nous envoient leurs patients. Mais un grand nombre d'entre eux viennent spontanément, parce qu'ils ont compris la nécessité de changer leur mode d'alimentation. Ils sont déjà motivés et notre rôle est moins d'éveiller que de conserver, voire de renforcer cette motivation. Les personnes satisfaites du résultat obtenu à la suite d'un régime approprié bien observé le disent à leurs amis et connaissances et nous jouissons de la meilleure réclame jamais inventée, celle du bouche à oreille!

Réd: Il n'y a pas si longtemps encore, tous ne mangeaient pas à leur faim

chez nous. Et aujourd'hui, nous nous nourrissons mal et trop. Quel paradoxe!

Diét.: Il faut savoir que 95 % des gens qui viennent nous trouver le font en raison de leur poids excessif, voire de leur obésité caractéristique. Nous ne parlons donc pas des quelques kilos qu'il faut savoir accepter avec l'âge! Manger juste, c'est d'abord manger moins. Il est clair que les besoins individuels sont très relatifs. Ils varient selon l'âge, le sexe, l'activité, les habitudes alimentaires. Peut-être même que nous conservons en nous la peur ancestrale de «manquer», d'avoir faim. Mais nous mangeons mal aussi. Nous habituons les enfants à manger trop de sucre dès le plus jeune âge. L'enfant n'aime pas le sucre en naissant; nous lui apprenons à l'aimer. Toutes les mères devraient en être conscientes et cesser de donner du chocolat en guise de récompense! Bien sûr que les enfants l'aiment, et ils peuvent en manger, mais pas tout au long de la journée et au détriment des repas.

Réd.: Suivre un régime, n'est-ce pas un peu une «punition», une frustration?

Diét.: Suivre un régime, c'est changer ses habitudes alimentaires. C'est une prise en charge de soi-même et nous sommes là pour établir un régime approprié, contrôler son efficacité, encadrer le patient dans son effort. Il faut de la patience, de la discipline et de la rigueur. Nous faisons un inventaire strict de ce que mange le patient lors de ses repas ou «petits extras», nous fixons ses besoins en fonction de son bilan personnel (âge, activité professionnelle, exercice physique que nous conseillons presque toujours d'augmenter) et nous lui proposons toute une série de recettes adaptées à son cas, agréables, bon marché, variées. A certains patients, je demande **d'inscrire** tout ce qu'ils ont mangé afin de corriger avec eux les erreurs qu'ils ont introduites dans leur régime. J'insiste énormément pour qu'ils mangent conformément au régime choisi pour eux.
J'ai deux règles d'or pour fixer un régime et je m'y tiens scrupuleusement: il faut éviter à tout prix la **monotonie;** le meilleur fromage quart gras perd toute saveur si vous mangez tous les soirs le même, idem pour le célèbre steak-salade; ensuite, il faut que le patient **n'ait pas faim,** sans quoi il n'est plus à même de travailler et devient irritable, sinon malade. Soit dit en passant, la nature réserve des injustices. Certains peuvent ingurgiter de solides repas sans prendre un gramme de trop alors que d'autres grossissent pour le moindre écart alimentaire. Nous ne voulons pas de régime miracle où l'on perd 10 kg en trois semaines pour les reprendre le mois suivant. Nous estimons, suivant les cas, que perdre 10 à 12 kg en une année est un résulat appréciable s'il est durable. «Le client récidiviste», celui qui revient cycliquement chaque printemps pour perdre les 4 kg en trop pris pendant l'hiver est le bienvenu et il n'est pas question de le culpabiliser. Il vaut beaucoup mieux revenir chaque année «perdre ses 4 kg» que d'attendre d'en avoir pris 12! Je ne parle pas ici de mon activité à l'hôpital où je dois souvent calculer des régimes très stricts liés à une maladie et où il faut en plus stimuler l'appétit du malade.

Réd.: La diététique, une industrie de luxe?

Diét.: En aucun cas. J'ai confectionné moi-même toutes les recettes que je propose, j'ai mangé tous les fromages quart gras, les thons, les poissons, les viandes que je suggère et j'en connais donc le prix. J'ajoute que les produits sucrés représentent 12 % du budget alimentaire d'une famille. Cet argent peut être affecté à d'autres dépenses alimentaires. Suivre un régime ne coûte pas plus cher, que l'on parle en termes de quantité, de qualité et d'équilibre alimentaire.

Réd.: La diététique, une affaire de femmes?

Diét.: Oui et non. Savez-vous qu'un tiers des patients sont des hommes et qu'en général ils obtiennent de très bons résultats. Cela dit, ce sont les femmes qui cuisinent et si elles font un régime, elles y associent plus ou moins leur mari et leurs enfants. Tout le bénéfice est pour eux! Et puisque les femmes font les achats alimentaires, qu'elles profitent de faire pression ou au moins d'influencer les fabricants de boissons, de biscuits, de desserts lactés en boycottant ceux qui sont trop riches en sucre. On ne répétera jamais assez que la seule boisson indispensable à l'homme est l'eau.
De plus en plus la diététique va quitter l'hôpital pour descendre dans la rue et devenir l'affaire de tout un chacun. Une diététique intelligente et individualisée. C'est un véritable service public et un moyen de prévention efficace des maladies qui guettent tous les adeptes de la «bonne bouffe» quotidienne.
Au fait, «diète» dans son sens originel veut dire «façon saine de vivre et de se nourrir».

Croix-Rouge La Chaux-de-Fonds
Service médical de soins à domicile. Infirmières et diététicienne diplômées.
Tél. 28 40 50

Les professions reconnues par la Croix-Rouge suisse

Sur la base d'une convention conclue avec les cantons compétents en ce qui concerne les affaires sanitaires, la Croix-Rouge suisse réglemente, contrôle et encourage la formation des professions suivantes: infirmières diplômées en soins généraux, en hygiène maternelle et en pédiatrie, en soins psychiatriques, infirmières-assistantes CC CRS (avec certificat de capacité de la CRS), laborantines médicales, sages-femmes, infirmières de la santé publique et diététiciennes. Jusqu'ici, la Croix-Rouge suisse a reconnu 127 écoles formant du personnel soignant, médico-technique et médico-thérapeutique qui délivrent annuellement plus de 3200 diplômes et certificats qui sont contresignés et enregistrés par la Croix-Rouge suisse.