

Comment Introduire à l'Education à l'Alimentation, en Cabinet d'Etioopathie

(Exemple)

Pour démarrer

Monsieur Delaunay, nous nous sommes vus pour la 1re fois, il y a une semaine. Lors de notre rencontre, je vous ai proposé de vous apporter des **conseils en alimentation**, parallèlement à une prise en charge thérapeutique manuelle (laquelle représente le propre de mon métier).

Vous vous êtes montré intéressé. Dès lors, je démarre, aujourd'hui, ces conseils, tout en précisant que leur but est de vous permettre d'acquérir des aptitudes alimentaires vous permettant de rester en bonne santé.

En vous apportant ces conseils, je me place en « **éducatrice à la santé** », voir « **promotrice de la santé** » et non en nutritionniste ou diététicienne.

Mes **compétences en matière d'alimentation et d'éducation à l'alimentation** se basent sur des notions acquises lors des enseignements de Chimie-Biochimie-Nutrition Humaines, dispensés en 1re année d'études et d'Education à l'Alimentation, dispensés en 6e année d'études. Je précise que mes compétences **combinent les deux visions nutritionnelles (réductionniste et holistique)**, **l'essentiel étant basé sur la vision holistique**.

Pourquoi des conseils en alimentation ? Parce que l'alimentation représente un déterminant de santé clé. Je m'explique : grand nombre de **maladies chroniques non-transmissibles comportent dans leur genèse le facteur alimentaire**. C'est la mauvaise nouvelle, je vous entend dire.

L'obésité, le diabète sucré, les maladies mentales, les cancers, les maladies digestives, les maladies rénales, les maladies cardio-vasculaires, constituent des exemples, en ce sens. Le facteur alimentaire est impliqué dans des **dérégulations dites métaboliques**, dont certaines influent même sur l'expression de nos gènes.

La bonne nouvelle dans toute cette histoire, est que **l'alimentation est un facteur modifiable** (cependant, dépendant d'un budget et de connaissances appropriées) **par vous même.**

Mes conseils seraient incomplets si je ne m'attarderais également sur « **celui qui mange avec vous** » : **votre microbiote intestinale** ». Cela, car les bénéfices santé que nous tirons de notre alimentation dépendent non seulement de la qualité globale des aliments que nous consommons, mais aussi de la qualité de notre microbiote intestinal.

Pour continuer

Lors de cette première séance, je procéderai comme suit :

1)

Je **définirai** la « **nutrition** » et vous **expliquerai** la **différence** entre « **vision nutritionnelle réductionniste** » et « **vision nutritionnelle holistique** ».

2)

Je **définirai l'aliment et énumérerai les trois éléments clés** à prendre en compte pour **correctement juger** du « **potentiel santé** » d'un **aliment** ;

3)

Je **préciserai les trois caractéristiques** d'une « **alimentation santé** » (à **viser**) ;

4)

Je **détaillerai tous les aspects préalablement abordés** ;

5)

Je vous ferai **prendre conscience de vos habitudes alimentaires actuelles et de leur éventuel écartement par rapport à ce qu'elles devraient être**. Dans ce but, nous analyserons, ensemble, le questionnaire que je vous ai demandé de remplir « **Mon alimentation hebdomadaire** » ;

6)

Vous tirerez des conclusions et établirez ce que vous avez à faire, tout en gardant en tête que des aspects supplémentaires sont à intégrer (vous les ajouterez au fil de nos autres séances) ;

7)

En anticipation aux séances à venir, je vous ferai **prendre conscience de l'existence de celui qui mange avec vous**, en vous invitant à remplir un questionnaire supplémentaire « **Mon microbiote intestinale** ».