



A. Origine ?

La diététique est l'étude de l'hygiène et des régimes alimentaires fondée sur l'étude de la valeur nutritive des aliments.

B. Comment ça marche ?

Véritable rééducateur alimentaire, le conseiller en nutrition vous aide à équilibrer votre alimentation afin de couvrir vos besoins nutritionnels.

A partir d'un bilan diététique personnalisé, le conseiller en nutrition dispense des conseils nutritionnels, éduque et rééduque

au plan nutritionnel des patients atteints de troubles du métabolisme ou de l'alimentation. Il joue un rôle important : en effet, il incite à la consommation de plats équilibrés tout en préservant le plaisir de manger.

C. Son rôle

Le conseiller en nutrition met en place des menus variés et équilibrés en fonction du mode de vie et des attentes d'une personne. Ainsi, il calcule les doses alimentaires appropriées et organise des régimes classiques - pour maigrir ou grossir - ou bien particuliers - pour les personnes allergiques à certains aliments.

Mais il peut aussi être tout simplement un conseiller pour vous aider à mieux manger et à manger intelligemment.

D. Concrètement

Les personnes souffrant d'un problème de surpoids représentent la majeure partie des consultations chez ce spécialiste de la nutrition. En France, près de la moitié des français veulent perdre du poids. Une situation qui explique en grande partie l'essor du métier de conseiller en nutrition depuis plusieurs années : +8% de conseillers en nutrition en 2016 par rapport à 2015.

Pour aider ses patients en surpoids, le conseiller en nutrition réalise d'abord un bilan diététique. Cette première étape l'aide à mieux comprendre leurs habitudes alimentaires, à cerner les causes de leur surpoids et à connaître leurs contraintes. Il étudie également leur comportement face à la nourriture et établit un profil culinaire. Un conseiller en nutrition s'intéresse particulièrement à la psychologie de ses patients. Motivation et détermination sont les bases essentielles à une perte de poids durable.

Le conseiller en nutrition analysera également votre poids en établissant un bilan corporel. La dernière étape consistera à créer un régime personnalisé et des menus sur-mesure, en prenant en compte vos besoins nutritionnels.

La fréquence des consultations chez le conseiller en nutrition diffère d'un patient à un autre. Parce que la perte de poids est un travail de longue haleine, le suivi peut s'étaler sur plusieurs mois voire plusieurs années. Le conseiller en nutrition est un véritable accompagnateur dans votre parcours de perte de poids.

Pendant la grossesse, les besoins nutritionnels de la femme changent. Il peut alors être intéressant de consulter un conseiller en nutrition. Il vous aidera à conserver une alimentation équilibrée pour éviter les carences et suivra votre prise de poids progressive. Le conseiller en nutrition oriente également ses patientes vers les nutriments indispensables au bon développement du bébé. Il conseille les femmes enceintes sur les aliments à privilégier mais aussi ceux à éviter.

Le conseiller en nutrition établit également un programme alimentaire personnalisé qu'il adaptera au fur et à mesure de la grossesse. Son rôle de conseiller peut même se poursuivre après l'accouchement puisqu'il peut aussi aider les femmes qui allaitent et celles qui souhaitent perdre leurs derniers kilos superflus.