

Les diététistes : À quoi vous attendre?

1. Qu'est-ce qu'une ou un diététiste et quels sont les services qu'elle fournit à ses clients?

La diététiste (parfois appelée diététicienne ou diététicien ou R.D., abréviation de Registered Dietitian) est membre d'une profession de la santé réglementée, qui possède une connaissance approfondie des aliments et de la nutrition. Les diététistes doivent respecter des normes de qualité professionnelles et sont assujetties à une réglementation provinciale; en Ontario, l'organisme de réglementation est [Ordre des diététistes de l'Ontario](#) (ODO). L'ODO a pour mandat de protéger le public. Les diététistes doivent rendre des comptes à leur Ordre et offrir des services de nutrition avec compétence, de manière sûre et conformément à leur code d'éthique.

Les diététistes apprennent à évaluer la santé nutritionnelle d'une personne ainsi que le risque de malnutrition qu'elle peut présenter, en colligeant des renseignements importants, dont les suivants :

- Alimentation – p. ex., ce qu'une personne mange habituellement, à quel moment, à quel endroit et de quelle façon
- Mesures corporelles – p. ex., la grandeur et le poids d'une personne
- Résultats d'analyses sanguines – s'il y a lieu
- Problèmes gastrointestinaux ou symptômes de tels problèmes
- Médication et utilisation de suppléments
- Réseaux de soutien sociaux et familiaux

Ces informations servent à évaluer la santé nutritionnelle et à créer, en collaboration avec les clients, un plan de nutrition qui répond à leurs objectifs et à leurs besoins en matière de nutrition. Les diététistes s'appuient aussi sur les résultats de recherches récentes pour formuler des recommandations nutritionnelles.

2. Quelle est la différence entre une diététiste et une nutritionniste?

Le terme « nutritionniste » n'est pas réglementé au Canada. Cela signifie qu'il n'existe pas de normes d'éducation régissant l'utilisation de ce titre.

Le titre « diététiste » (qui inclut celui de diététicienne/ diététicien ou l'abréviation R.D.) est protégé et seules les personnes qui ont suivi et réussi des programmes de formation réglementés et qui sont inscrites à leur ordre professionnel sont autorisées à utiliser ce titre. Les diététistes sont les seuls professionnels de l'alimentation et de la nutrition à pouvoir travailler au sein du système de soins de santé financé par l'État.

Pour s'inscrire à l'Ordre des diététistes, il faut avoir complété un programme universitaire accrédité en Alimentation et Nutrition ainsi qu'un stage de travail, également accrédité. Tous les diététistes doivent passer et réussir l'examen connu sous le nom de Canadian Dietetic Registration Exam. Tous les diététistes sont également tenus de participer à un programme annuel d'assurance de la qualité offert par le Collège des diététistes de l'Ontario.

Pour de plus amples renseignements : www.collegeofdietitians.org ou www.dietitians.ca.

3. Est-ce que les diététistes peuvent se spécialiser dans la prestation de services ou de soutiens aux personnes qui vivent avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA)?

Il n'existe pas de formation en diététique comportant une spécialisation pour travailler avec des personnes autistes. Même si certaines ressources éducatives sont disponibles, la plupart des diététistes acquièrent par l'expérience les compétences requises pour intervenir auprès de personnes qui vivent avec un TSA.

4. Quelles sont les questions que je dois poser lorsque je cherche une ou un diététiste pour mon enfant?

Chez les personnes qui vivent avec l'autisme, les préoccupations d'ordre nutritionnel sont particulières. Il est préférable de travailler avec une ou un diététiste qui possède déjà une expérience des besoins des personnes autistes en matière de nutrition.

Avant de retenir les services d'une diététiste, il est important de vous informer de ses expériences antérieures avec des personnes qui vivent avec un TSA ou d'autres troubles semblables. Par exemple, lui demander si elle a déjà été confrontée à des difficultés alimentaires à caractère sensoriel (hypersensibilité aux goûts, aux textures et aux odeurs des aliments), si elle est familière avec l'enchaînement des aliments (partir d'aliments déjà acceptés pour faire la transition vers de nouveaux) et les jeux sensoriels (activités qui utilisent et stimulent les sens). Il peut aussi être utile de demander à la diététiste si elle peut vous orienter, au besoin, vers d'autres professionnels de la santé comme les ergothérapeutes ou les conseillers familiaux ou de communiquer avec le médecin traitant de la personne pour obtenir les noms de tels professionnels. L'approche d'équipe est la meilleure façon d'apporter un soutien à une personne qui vit avec un TSA.

5. À quel moment y a-t-il lieu de solliciter les services d'une ou d'un diététiste?

Comme pour tous les enfants, le régime alimentaire idéal d'un enfant qui vit avec un TSA est un régime bien équilibré. À ce jour, aucune étude n'a conclu à la nécessité de faire suivre un régime alimentaire particulier aux enfants autistes. Veillez à ce que votre enfant consomme des aliments appartenant à divers groupes alimentaires, qui favorisent sa croissance et son développement.

Si cela est difficile ou si vous envisagez de lui faire commencer un régime spécifique, rencontrez une ou un diététiste.

Il y a lieu de consulter une ou un diététiste dans les cas suivants :

- La croissance de l'enfant laisse à désirer – ce qui comprend une prise de poids insuffisante ou trop élevée.

- Au moins un groupe alimentaire est complètement évité – Les quatre groupes alimentaires sont les suivants : les légumes et les fruits, les produits céréaliers, les produits laitiers et leurs substituts, la viande et ses substituts.
- Une grève de la faim est déclenchée – p. ex., l'enfant cesse de manger ses aliments favoris ou ne mange pas pendant des jours.
- La consommation de suppléments alimentaires ou d'aliments de substitution semble une avenue intéressante – p. ex. un régime spécial
- L'enfant souffre de constipation sévère, ce qui a un effet sur son alimentation – p. ex., il peut y avoir un lien avec une consommation insuffisante d'eau ou de fibres.
- Les parents et/ou les fournisseurs de soins sont préoccupés par l'alimentation ou la nutrition de l'enfant.

En général, lorsque l'enfant grandit bien et que les habitudes alimentaires de la famille sont satisfaisantes, il n'y a vraiment pas lieu de s'inquiéter. Mais les parents qui ont des inquiétudes de cet ordre peuvent juger utile de consulter une ou un diététiste qui évaluera le régime alimentaire global de l'enfant et déterminera s'il souffre de carences nutritionnelles.

6. Que disent les chercheurs à propos du soutien que peut apporter la ou le diététiste à une personne qui vit avec un TSA?

Un rapport consensuel ([consensus report](#)), publié en 2010 dans la revue *Pediatrics*, indique qu'un médecin ou une diététiste peut aider à minimiser le risque de malnutrition chez un enfant en travaillant en collaboration avec les parents et/ou les fournisseurs de soins afin d'optimiser sa santé nutritionnelle.

Un [rapport des Diététistes du Canada](#), rendu public en 2012 et traitant de la promotion de la saine alimentation et de la santé mentale, montre que les diététistes peuvent jouer un rôle important lorsque des problèmes gastro-intestinaux compromettent la nutrition d'une personne. Les auteurs du rapport font observer que la nutrition ne sert habituellement pas à

traiter les symptômes associés à l'autisme, mais qu'une diététiste peut contribuer à apaiser les inquiétudes qu'éprouvent les personnes qui vivent avec un TSA, dont les suivantes : consommation alimentaire insuffisante et non équilibrée sur le plan nutritionnel, préoccupations liées au poids, possibles interactions entre les médicaments et les aliments, consommation de produits non comestibles. Elle peut aussi diriger les familles vers des réseaux de soutien communautaires.

7. Y a-t-il des sujets clés qui intéressent tout particulièrement les parents d'enfants qui vivent avec un TSA?

Les parents sont très intéressés à utiliser la nutrition ou les suppléments nutritifs pour traiter les symptômes d'un TSA et expriment un intérêt particulier pour les régimes sans gluten et/ou sans caséine. Il n'est pas encore démontré que des régimes alimentaires restrictifs peuvent modifier des comportements; par contre de tels régimes peuvent augmenter le risque de développer des carences en nutriments. Le but ultime est une alimentation aussi variée que possible pour garantir une nutrition optimale et éviter de créer un stress aux heures de repas. Toutefois, si l'adoption d'un régime restrictif s'impose, il est préférable de le commencer sous la supervision d'une diététiste ou d'un médecin, qui veillera à ce que sa valeur nutritionnelle soit adéquate. Il est donc recommandé de ne pas entreprendre de régime restrictif (p. ex., sans gluten et/ou sans caséine) avant d'avoir rencontré une ou un diététiste.

8. Comment une diététiste peut-elle travailler en collaboration avec d'autres professionnels (intervenants en comportement, ergothérapeutes, pédiatres) qui offrent un soutien à mon enfant?

Il est préférable de travailler en équipe pour offrir le meilleur soutien possible aux personnes qui vivent avec un TSA. Les diététistes œuvrent en collaboration avec d'autres professionnels de la santé pour prodiguer des soins de qualité optimale aux patients. Avec le consentement de l'enfant et/ou de son fournisseur de soins, la diététiste peut communiquer avec d'autres membres de l'équipe de soins de santé afin de leur transmettre le plan de soins alimentaires et coordonner les thérapies. Par exemple, la diététiste

peut discuter des problèmes d'ordre sensoriel ou textural de l'enfant avec l'ergothérapeute dans le but de proposer une thérapie complémentaire pour l'aider à surmonter ces aversions.

9. À quoi puis-je m'attendre lorsque mon enfant bénéficie des services d'une diététiste?

Les diététistes sont formés pour évaluer l'alimentation d'une personne dans le contexte de ses besoins nutritionnels particuliers – p. ex., pour favoriser sa croissance et son développement. En général, la diététiste s'informe des habitudes alimentaires d'une personne en lui posant des questions sur ce qu'elle mange, à quel moment, à quel endroit et de quelle façon. La diététiste peut aussi s'enquérir de l'existence d'autres symptômes cliniques (comme les problèmes gastro-intestinaux) ou d'autres maladies qui peuvent avoir un impact sur l'alimentation ou les besoins nutritionnels, ce qui englobe la consommation de médicaments ou de suppléments alimentaires. Ces informations ainsi que les objectifs nutritionnels de la personne qui vit avec un TSA sont évalués et permettent d'élaborer un plan de soins alimentaires.

Vous pouvez aussi vous attendre à ce qu'une diététiste tente de repérer l'existence de lacunes dans le régime alimentaire de l'enfant et utilise les préférences de ce dernier pour introduire une plus grande variété dans son alimentation en recourant à l'enchaînement des aliments ou à d'autres stratégies d'alimentation. Ainsi, si l'enfant ne mange que des pâtes sans sauce, d'autres choix santé peuvent être explorés (p. ex., de petites pâtes sans sauce, suivies de pâtes de blé entier, puis de quinoa sans sauce).

Une diététiste est aussi en mesure de déterminer les comportements alimentaires typiques de tous les enfants, on parle ici d'enfants « difficiles », « capricieux » ou « sélectifs » dans leurs choix d'aliments, par opposition aux comportements résultant des symptômes d'un TSA.

En tenant compte des habiletés de la personne qui vit avec un TSA, la diététiste peut lui suggérer un niveau approprié de participation aux activités en lien avec la nourriture. Les personnes les plus aptes à participer devraient être encouragées à prendre une part active à la préparation des repas, de façon à favoriser chez elles

l'acquisition de compétences de base en cuisine.

N'hésitez pas à poser des questions pour clarifier les informations données et à formuler des suggestions, collaborant ainsi avec la diététiste pour atteindre les objectifs nutritionnels. La diététiste va surveiller la mise en œuvre du plan établi; si celui-ci ne donne pas les résultats escomptés, vous pouvez discuter ensemble de nouvelles idées.

10. Combien dois-je m'attendre à payer pour les services d'une diététiste?

Les tarifs d'une diététiste varient en fonction de l'endroit et des services fournis. En général, l'évaluation initiale coûte entre 85 \$ et 150 \$ et dure environ une heure; les rendez-vous de suivi peuvent coûter entre 50 \$ et 90 \$ chacun, et dure habituellement 30 minutes. Certains régimes d'assurance privés couvrent les services de diététique.

Les résidents de l'Ontario peuvent obtenir des réponses rapides à leurs questions concernant les aliments et la nutrition, notamment sur les groupes alimentaires ou sur les portions, en entrant gratuitement en contact avec une diététiste via le site Web [Saine alimentation Ontario](http://Saine.alimentation.Ontario). Vous pouvez parler directement à une diététiste en composant le numéro sans frais 1 877-510-5102 ou en lui envoyant vos questions par courriel à l'adresse disponible sur le site www.eatrighntonario.ca Sur ce site, vous trouverez également des articles sur la nutrition, des recettes et différentes ressources auxquelles vous pouvez avoir accès.

11. Comment dois-je procéder pour trouver une diététiste dans ma région?

Vous pouvez amorcer vos recherches pour trouver une ou un diététiste dans votre région de deux façons, soit en consultant les [Listes de prestataires de services](#) qui sont disponibles dans la base de données Spirale, d'Autisme Ontario, ou la page [Trouver une diététiste](#), sur le site Web des Diététistes du Canada.

Document rédigé par : Laurie Wybenga, R.D. – En consultation avec Stefania Palmeri, R.D.

Laurie Wybenga est une diététiste qui se passionne pour l'éducation nutritionnelle. Elle a obtenu son diplôme de premier cycle à l'Université Ryerson et son titre de diététiste après avoir complété son stage en diététique à l'Hôpital St. Michael's, à Toronto. Laurie adore travailler avec des clients individuels, mais prend également plaisir à défendre le rôle des diététistes et à diffuser de l'information nutritionnelle dans les forums grand public. À ce jour, elle a réalisé des recherches portant sur la fonction des suppléments nutritionnels dans la prévention de la malnutrition à l'hôpital ainsi que sur l'utilisation de probiotiques pour gérer les diarrhées liées à l'alimentation par tube.

Stefania Palmeri est diététiste à la clinique Medcan, à Toronto, et pratique la diététique à titre privé, à Whitby, en Ontario. Elle a fait ses études de baccalauréat et de maîtrise à l'Université Ryerson, dans le domaine de la communication en matière de nutrition. Durant son stage en diététique à l'Hôpital général North York, à Toronto, Stefania a travaillé avec des enfants qui présentaient des problèmes alimentaires, dont certains avaient reçu un diagnostic d'autisme. Elle est demeurée à l'emploi de la clinique de cet hôpital pendant plusieurs années et, aujourd'hui, dans sa pratique quotidienne, elle reçoit de jeunes enfants en consultation. Elle a déjà réalisé des recherches portant sur les taux de carences nutritives chez les enfants autistes qui souffrent de problèmes intestinaux ainsi que sur la manière dont est communiquée l'information sur la nutrition dans les livres pour enfants.

Pour de plus amples renseignements, voir : PEN – Pratique en nutrition reposant sur des observations factuelles (Diététistes du Canada); Dietitians of Canada Learning On Demand Seminar, par Patricia Novak, R.D., M.H.P. (maîtrise en hygiène publique).