

## **Adopter de saines habitudes de vie... mais encore ? Let's all adopt a healthier lifestyle... but then what?**

Paule Bernier, Dt.P., M. Sc.

Volume 17, Number 3, Winter 2020

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1068828ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1068828ar>

[See table of contents](#)

---

**Publisher(s)**

Ordre professionnel des diététistes du Québec

**ISSN**

2561-620X (digital)

[Explore this journal](#)

---

**Cite this document**

Bernier, P. (2020). Adopter de saines habitudes de vie... mais encore ? / Let's all adopt a healthier lifestyle... but then what? *Nutrition Science en évolution*, 17(3), 6–7. <https://doi.org/10.7202/1068828ar>

# ADOPTER DE SAINES HABITUDES DE VIE... MAIS ENCORE?



*Il me semble que depuis quelque temps, tout ce que j'entends comme message santé se résume à l'adoption de saines habitudes de vie (SHV). Que ce soit pour traiter l'hypertension artérielle, l'insuffisance de poids pendant la grossesse, le diabète, l'insuffisance rénale ou un syndrome métabolique, il suffirait d'adopter de SHV...*

**Paule Bernier**, Dt.P., M. Sc.

Ce message inapproprié risque de mener à de la culpabilité et à l'échec. Pour une personne aux prises avec un problème de santé, bien qu'il puisse être vrai que l'adoption de SHV soit l'objectif, la problématique a dépassé le stade de la promotion et de la prévention, qui sont les pierres angulaires de la santé publique. Il faut une panoplie d'outils bien alignés, dans une stratégie organisée et concertée pour amener la population à avoir des SHV. Bien que la qualité de plusieurs produits industrialisés s'améliore, l'industrie agroalimentaire et celle de la restauration notamment, par l'offre alimentaire qu'elles proposent, sont en concurrence avec tous ces efforts et avec la bonne volonté des individus.

L'intervention nutritionnelle et le plan de traitement nutritionnel visent à accompagner la personne qui doit apporter des modifications à son alimentation afin qu'elle atteigne ses objectifs. Que ce soit pour le traitement de l'hypertension, pour

améliorer une performance sportive ou pour tout autre objectif, la notion de complexité est inhérente. Malheureusement, celle-ci fait rarement partie du discours. J'entendais récemment un cardiologue de Montréal dire qu'au plus 8 % des personnes réussissaient à adopter de saines habitudes de vie et que le recours au traitement pharmacologique s'imposait. Mais de quel accompagnement ont bénéficié ces personnes? Les a-t-on simplement enjointes d'adopter de SHV ou ont-elles pu bénéficier de l'expertise d'une nutritionniste?

La nutritionniste est la seule professionnelle formée et ayant les compétences pour « évaluer l'état nutritionnel d'une personne, déterminer et assurer la mise en œuvre d'une stratégie d'intervention visant à adapter l'alimentation en fonction des besoins pour maintenir ou rétablir la santé<sup>1</sup> ». C'est pour cette raison notamment que l'Ordre a récemment déposé une demande

auprès du ministère de la Justice afin que soient bonifiées nos activités réservées.

Comme les auteurs des articles de cette édition de la revue NSE le font remarquer, il faut du temps pour accompagner le changement, un temps suffisant pour que le counseling permette que celui-ci s'installe. Les propos de Fernandez et al.<sup>2</sup> sont malheureusement tout à fait justes : « Les consommateurs trouvent difficile de naviguer dans des environnements alimentaires où des compétences complexes sont nécessaires pour sélectionner, préparer et établir des relations saines avec la nourriture et peuvent connaître une pénurie de temps ». Le sens donné à l'acte de s'alimenter est aussi un facteur à considérer. C'est pourquoi il est fort pertinent que la diététiste/nutritionniste prenne le temps d'évaluer les compétences alimentaires de la personne qui veut réussir à adopter de saines habitudes de vie et modifier son alimentation pour l'adapter à sa situation particulière.

Afin d'en connaître plus sur le sujet, je vous invite à profiter des articles de cette édition, rédigés par des experts, rien que pour vous.

Bonne lecture! ■

<sup>1</sup> LRQ Chapitre C-26. Code des professions.

<sup>2</sup> Fernandez MA, Desrochers S, Marquis M, Provencher V. Meal planning as a strategy to support healthy eating. Nutrition science en évolution. Ordre professionnel des diététistes du Québec. Vol.17 — No.3 Hiver 2020.

# LET'S ALL ADOPT A HEALTHIER LIFESTYLE... BUT THEN WHAT?



*I've had the feeling for some time now that public health messages boil down to a list of lifestyle recommendations. Whatever the problem—high blood pressure, low weight during pregnancy, diabetes, kidney disease or metabolic syndrome—healthier lifestyle habits are touted as the ideal solution.*

**Paule Bernier, Dt.P., M. Sc.**

In fact, this ill-advised message may well lead to feelings of guilt and failure. Although adopting a healthier lifestyle is a worthy goal, people dealing with health issues are already beyond the «promotion and prevention» stages, which form the twin cornerstones of public health education.

What is actually required is a well-aligned array of tools deployed within an organized and concerted strategy aimed at encouraging the adoption of healthier lifestyles. Through the products they bring to market, the agri-food industry and the restaurant sector often end up undermining public health initiatives (not to mention individual will power), even though the overall quality they offer may have improved.

Dietary intervention, including a nutritional treatment plan, is geared towards individuals who need to make changes to achieve their

goals. The issues they face, e.g. high blood pressure, sports performance or other problems, are invariably complex; unfortunately, this point is seldom raised. I recently heard a Montreal-based cardiologist claim that pharmacological treatments are essential because only 8% of people are able to make lifestyle improvements on their own. But what type of guidance are they given? Are they simply urged to adopt healthier habits, or do they receive expert advice from a dietitian?

Dietitians are the only professionals who are trained to «assess the nutritional status of a person and determine and ensure the implementation of a response strategy designed to tailor diet to needs in order to maintain or restore health.»<sup>1</sup> For that reason, the OPDQ recently asked the provincial justice ministry to enhance our range of reserved activities.

As noted by the authors featured in this edition of NSE, change takes time—enough time for nutritional counseling to make a real difference. Unfortunately, the observations made by Fernandez et al. are on the mark:<sup>2</sup> “Consumers find it hard to navigate food environments in which complex skills are required to select, prepare and establish healthy relationships with food, plus they may face a shortage of free time.” The importance assigned to the act of eating is another factor we must consider. This is precisely why dietitians and nutritionists need to take the time to assess the “food knowledge” of individuals whose personal situations require them to adopt healthier lifestyles and modify their eating habits.

For more information on this topic, I encourage you to read through the various articles in this issue, all of which were written by experts just for you!

Enjoy! ■

<sup>1</sup> Code des professions, section 37 (c), Revised Statutes of Quebec, ch. C-26.

<sup>2</sup> Fernandez MA, Desrochers S, Marquis M, Provencher V. Meal planning as a strategy to support healthy eating. Nutrition science en évolution (NSE). OPDQ. Vol. 17, No. 3, Winter 2020.