

## Qui sont les professionnels de la nutrition en Belgique?

*Diététicien, nutritionniste, médecin nutritionniste, conseiller en nutrition humaine, nutrithérapeute ou spécialistes des troubles du comportement alimentaire.*

### Leurs points communs

Ils ont tous la **même vocation, proposer des régimes ou modes alimentaires adaptés** aux demandes et aux besoins de la personne qui les consulte. Pour cela, ils prennent en compte différents paramètres : âge, sexe, mode de vie, habitudes alimentaires, capital génétique... Et surtout les raisons qui amènent la personne à consulter.

**Tous connaissent la composition des aliments**, leurs effets sur la santé, les besoins énergétiques, les recommandations nutritionnelles à prodiguer, etc.

Il est de plus en plus reconnu que la nutrition est une approche indispensable à notre santé aussi bien au niveau préventif que curatif. Utilisée en compléments à d'autres approches et à une bonne hygiène de vie, elle s'avère très efficace. Elle peut également améliorer l'efficacité de certains médicaments et/ou en diminuer les effets indésirés.

### Leurs spécificités

Ils se différencient par leur formation, leur philosophie d'approche et leur type d'accompagnement.

Pour en savoir plus, vous pouvez cliquer sur chacun d'eux :

- [Diététicien](#)
- [Nutritionniste](#)
- [Médecin nutritionniste](#)
- [Conseillé en nutrition humaine](#)<sup>®</sup>
- [Nutrithérapeute](#)
- [Spécialiste des troubles du comportement alimentaire](#),

## Comment choisir ?

Choisissez en fonction **des raisons qui vous amènent à consulter** (désir d'améliorer son régime alimentaire, besoin de maigrir, problèmes de santé liés à l'alimentation, troubles du comportement alimentaire...), **du type d'approche que vous recherchez**, de **vos antécédents médicaux** ...

Choisissez un professionnel qui saura :

- vous écouter sans jugement et vous offrir de l'empathie ;
- vous accompagner avec efficacité et bienveillance.
- vous fixer des objectifs progressifs et réalistes en établissant avec vous un mode alimentaire en tenant compte de votre situation personnelle, familiale et professionnelle ;
- travailler avec vous vos éventuels troubles du comportement alimentaire ;
- vous soutenir tout en vous rendant autonome et responsable.

Renseignez-vous bien et demandez conseil à votre médecin généraliste ou à des amis qui vous connaissent bien.

**Autorisez-vous à changer si vous ne vous sentez pas suffisamment à l'aise ou encadré.** Changer de mode alimentaire et faire de votre alimentation votre allié santé peut être un long chemin pour certains d'entre vous. Ca vaut vraiment la peine de choisir la personne qui vous accompagnera au mieux. Si non, vous risquez de ne pas réussir à mettre en place ses conseils et donc de ne pas atteindre votre objectif.

**Et surtout, méfiez-vous de ceux qui vous promettent des miracles et/ou qui vous proposent des préparations magiques, il n'en existe pas !** Avant de vous laisser tenter, renseignez-vous sur leur composition, les effets secondaires, les dangers... Le but n'est pas d'y laisser votre santé, mais au contraire de retrouver la forme J

Les voici en détails :

## Diététicien

« En Belgique, cette profession est du type paramédical. L'exercice de la profession et sa place dans l'organisation des soins de la santé est prévu par l'arrêté royal du 19 février 1997, relatif au titre professionnel et aux conditions de qualification requises pour l'exercice de la profession de diététicien et portant fixation de la liste des prestations techniques et de la liste des actes dont le diététicien peut être chargé par un médecin. »

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Di%C3%A9t%C3%A9ticien>

Le diététicien est un technicien de l'alimentation dont le travail consiste à effectuer des bilans alimentaires et établir des régimes préalablement prescrits par un médecin. Le plus souvent, il vous donne un régime restrictif, basé sur le nombre de calories à ne pas dépasser et/ou des classes d'aliments à bannir de votre alimentation.

Il peut ouvrir son propre cabinet et/ou travailler dans des collectivités locales (hôpitaux, cantines scolaires, maisons de repos, homes d'enfants...).

Il a une formation d'au moins trois ans dans le cadre d'un enseignement supérieur de plein exercice dans le domaine de l'alimentation et de la diététique. Sa formation est composée :

- **de cours théoriques généraux** (chimie générale, organique et analytique ; biochimie ; biologie ; anatomie ; physiopathologie générale et digestive ; hygiène ; législation des denrées alimentaires ; physique ; mathématique et statistique ; déontologie du diététicien ; psychologie ; gestion économique et administrative...)
- **de cours théoriques et pratiques directement liés à l'alimentation** (nutrition et diététique ; microbiologie ; technologie et analyse des denrées alimentaires ; techniques culinaires ; toxicologie et pharmacodynamique ; communication et éducation à la santé ; informatique ; épidémiologie nutritionnelle).
- **d'un stage d'au moins 600 heures en diététique clinique et diététique en collectivités**, attesté par un carnet de stage que le candidat doit tenir à jour.

## Nutritionniste

Le terme de « nutritionniste » est un terme générique (définition du Larousse de Poche, 2014) : « spécialiste de la nutrition, de la diététique ». Légalement, chacun peut se nommer nutritionniste sans être forcément diététicien ou médecin.

Si vous tapez « nutritionniste » dans Google, Yahoo ou Bing, l'ensemble des professionnels de la nutrition apparaîtront.

## Médecin nutritionniste

Un médecin nutritionniste est avant tout un médecin. Il a ensuite fait une spécialisation en nutrition.

Sa mission consiste à prévenir, dépister puis prendre en charge les maladies liées à la nutrition (diabète, surpoids, obésité, cholestérol, allergies ou intolérances alimentaires...). Il va prendre en compte votre patrimoine génétique, vos antécédents médicaux et vos soucis actuels et se baser sur votre physiologie & biochimie. Il peut également prescrire des médicaments, des analyses ou des examens médicaux.

Il peut travailler dans son propre cabinet, à domicile ou en milieu hospitalier au sein d'une équipe médicale. Il peut être amené à intervenir en urgence pour prendre en charge des personnes dénutries (anorexiques, mission humanitaire...).

## Conseiller en nutrition humaine®

On pourrait dire que c'est un « rééducateur nutritionnel ». Il vous aide à corriger vos erreurs pour retrouver un bon équilibre alimentaire. Contrairement au diététicien qui a une formation académique et donc plus traditionnelle, il reçoit une formation continuellement actualisée en fonction des dernières recherches dans le domaine.

Il porte son attention sur la qualité des aliments. Il analyse leurs apports nutritionnels : un aliment calorique ne sera pas spécialement interdit s'il a une haute valeur nutritionnelle comme par exemple les oléagineux (amandes, noix, noisettes, avocats...) riches en bons acides gras polyinsaturés. En revanche les aliments « vides » (pain, pâtes, riz, farines blanches) et/ou toxiques (aliments industriels trop riches en sucre, sel et mauvaises graisses) sont vivement déconseillés.

Son intention est de vous inviter à revenir à l'alimentation de nos grands-mères en profitant pleinement des aliments que la nature nous offre généreusement sans trop les transformer.

Il ne vous conseille pas de régime mais plutôt de mettre en place petit à petit un nouveau mode alimentaire sur le long terme en gardant une vision globale de la personne.

Le CERDEN, Centre Européen pour la Recherche, le Développement et l'Enseignement de la Nutrition et de la Nutrithérapie est une association internationale, réputée pour la qualité de son enseignement post-universitaire dans le domaine de la Nutrithérapie, Médecine Nutritionnelle. Sa formation est, à ce jour l'une des rares formations en Europe complètement indépendante des financements de l'état, de tout laboratoire et de toute industrie de nutraceutiques, pharmaceutiques ou agro-alimentaires. Cette indépendance financière est une garantie de qualité.

Le CERDEN délivre un **diplôme de "Conseiller en Nutrition Humaine certifié CERDEN®"** protégé par un **dépôt légal** (après réussite de l'examen final).

## Nutrithérapeute

**Parallèlement à une correction alimentaire, le nutrithérapeute utilise les substances actives des aliments ou des nutriments pour compenser des déficits ou pour soigner.** Il sait diagnostiquer les carences (vitamines, minéraux, acides aminés et acides gras) et les surcharges (toxines...) de l'organisme.

### **Définition du C.E.R.D.E.N.**

La nutrithérapie, médecine nutritionnelle, est basée sur la **compréhension des mécanismes biochimiques** de l'organisme, de la **biodisponibilité**, de la **compatibilité** et de la **synergie d'action** des **micronutriments**.

Savoir comment ceux-ci sont métabolisés au niveau de chaque cellule et comment leur déficit ou leur excès peuvent provoquer des désordres physiologiques se manifestant par divers signes d'appel.

Elle permet une démarche **diagnostique, préventive et thérapeutique** centrée sur le **conseil alimentaire**, la **correction des déficits** et l'administration de vitamines, minéraux, acides gras essentiels, acides aminés, antioxydants appropriés, **pour obtenir des conditions de santé optimales**.

Le CERDEN délivre un **diplôme de "Nutrithérapeute" certifié CERDEN®** protégé par un dépôt légal (après réussite de l'examen final).

### **Définition de Jean-Paul Curtay**

La nutrithérapie est une discipline médicale destinée :

- à **optimiser les fonctions** de la personne bien portante (énergie, mémoire, fertilité...),
- à **renforcer sa résistance aux agressions** (virus, bactéries, pollution, stress...),
- à prolonger sa durée de vie en bonne santé,
- à **prévenir les maladies aiguës et chroniques**,
- à augmenter les capacités d'une personne malade à guérir ou à compenser les effets de sa pathologie.

Pour ce faire, le nutrithérapeute combine trois techniques de diagnostic des déséquilibres et déficits nutritionnels (interrogatoire, bilan alimentaire et analyse biologique) et corrige ceux-ci par des conseils alimentaires et l'administration de vitamines, minéraux, acides gras, acides aminés, et autres principes actifs extraits d'aliments.

Enfin, le nutrithérapeute utilise certains aliments et nutriments comme des médicaments, pour leurs effets pharmacologiques, indépendamment de tout déficit.

### *Spécialiste des troubles du comportement alimentaire*

Il peut s'agir d'un psychiatre, un psychologue ou un psychothérapeute. Il s'occupe de la sphère psycho-émotionnelle de vos comportements déviants dans votre relation à votre alimentation.

Idéalement, il devrait avoir suivi une formation en nutrition tout comme les experts en nutrition devrait avoir complété leur cursus en nutrition avec des formations en psychologie.

Donner uniquement des recommandations alimentaires sans tenir compte de l'état psycho-émotionnel de la personne et sans traiter ses résistances, blocages, croyances est, à mes yeux, un non sens et anti-productif. (voir article « Y a qu'à pas »)