



LE PROFESSIONNEL DU MOIS : LA DIÉTÉTICIENNE



Interview de **Sophie Ripaux**,
Diététicienne à l'hôpital Cochin
à Paris

AFP^{ric} : Quelle est la différence entre diététicienne et nutritionniste ?

Sophie Ripaux : Le diététicien est une personne qualifiée en nutrition et diététique ayant un diplôme reconnu par les autorités nationales. Il intervient sur l'alimentation par l'éducation de groupe et individuelle de personnes en bonne santé ou malades.

Le terme de « nutritionniste » est un qualificatif qui ne définit pas une profession. Ce qualificatif peut être utilisé par toute personne (médecin, ingénieur, diététicien,...) ayant une formation en nutrition.

AFP^{ric} : A quel moment faut-il envisager de rencontrer une diététicienne lorsqu'on souffre de polyarthrite rhumatoïde ?

SR : Plusieurs raisons peuvent amener un patient polyarthritique à prendre rendez-vous avec une diététicienne :

- lorsque le médecin lui prescrit un régime particulier (en cas de traitement par corticothérapie par exemple),
- lors d'une importante variation de poids,
- ou tout simplement pour vérifier qu'il a une alimentation équilibrée permettant d'éviter les carences et de mieux lutter contre les infections.

AFP^{ric} : Où peut-on rencontrer une diététicienne ?

Combien coûte une consultation ?

Quel remboursement par l'assurance maladie ?

SR : Une diététicienne peut exercer son activité dans différents lieux. On peut la rencontrer :

- à l'hôpital, à condition d'être suivi par un rhumatologue de cet hôpital,
- en clinique,
- en centre de cure thermale ou de thalassothérapie,
- en cabinet de ville (en libéral).

Le prix d'une consultation est libre donc variable, en fonction du lieu où elle intervient :

- la consultation est le plus souvent gratuite dans les hôpitaux publics.

En pratique libérale, le prix de la consultation est très variable, en moyenne autour de 40 euros, mais certains professionnels proposent des tarifs dégressifs à partir de la deuxième consultation, ou encore des forfaits pour plusieurs séances, notamment lorsque l'objectif des consultations est de perdre du poids.

Les consultations de diététique ne sont pas prises en charge par l'assurance maladie. Mais certaines complémentaires santé (mutuelle ou assurance santé) proposent dans leurs contrat un forfait annuel pour des consultations diététiques. Il faut se renseigner auprès de sa complémentaire.

AFPric : Quelles sont les questions les plus fréquentes des patients atteints de polyarthrite ?

SR : Leurs préoccupations portent le plus souvent sur les deux points suivants :

- Le lait et les produits laitiers favorisent-ils les poussées ?
- Doit-on supprimer la viande et le poisson ?

AFPric : Que leur répondez-vous ?

SR : Aucune étude ne prouve que le lait et les produits laitiers soient responsables de poussées, ni que les exclure de son alimentation évite ou réduise les poussées. Ils sont par ailleurs la principale source de calcium et il est recommandé au contraire d'en consommer suffisamment pour lutter contre l'ostéoporose. (Voir **Ma Boîte à outils** : Mes repères de consommation de calcium).

Il n'y a aucun intérêt à supprimer la viande et le poisson. Leur suppression est à risque de carence en fer et en protéine (élément indispensable à la formation des muscles).

AFPric : Pourrait-on dire que les 3 recommandations principales à suivre concernant l'alimentation d'une personne polyarthritique, sont :

- diminuer l'apport en graisses pour prévenir le risque cardio-vasculaire lié à la maladie elle-même et à la prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens ;
- avoir un apport suffisant en calcium pour prévenir le risque d'ostéoporose lié à la PR et à la prise de traitements à base de cortisone ;
- diminuer la consommation de sel pour prévenir le risque d'hypertension, de prise de poids, de rétention d'eau, liés à la prise de cortisone.

SR : Oui, mais il n'est pas forcément nécessaire de diminuer l'apport en graisses. Il faut privilégier les graisses d'origine végétale (huile), les poissons gras et limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème fraîche, charcuterie).

Une prise journalière de 4 – 5 produits laitiers (ou leurs équivalents) associée à une alimentation équilibrée est recommandée.

Enfin, l'excès de sel n'est jamais conseillé. L'apport en sel doit être adapté à chaque cas (à la dose de cortisone notamment). La tolérance aux corticoïdes n'est pas la même pour tous.

AFPric : Dans votre activité professionnelle, vous rencontrez de nombreux patients polyarthritiques. Diriez-vous que beaucoup d'entre eux sont en surpoids ?

SR : Il est vrai que certains sont en surpoids, mais il y a aussi beaucoup de gens qui ont un poids insuffisant, ce qui peut être tout aussi problématique.

(Voir **Ma Boîte à outils** : Mes repères de poids)

AFPric : A ceux qui sont en surpoids, quels conseils donnez-vous ?

SR : Les conseils sont personnalisés, adaptés aux habitudes du patient. En accord avec lui, on tend vers une alimentation plus équilibrée et adaptée tant à ses besoins propres qu'aux conséquences des traitements.

Pour rappel, les trois facteurs principaux responsables du surpoids sont les quantités d'aliments trop riches, certains comportements alimentaires (grignotage) et une activité physique insuffisante.

