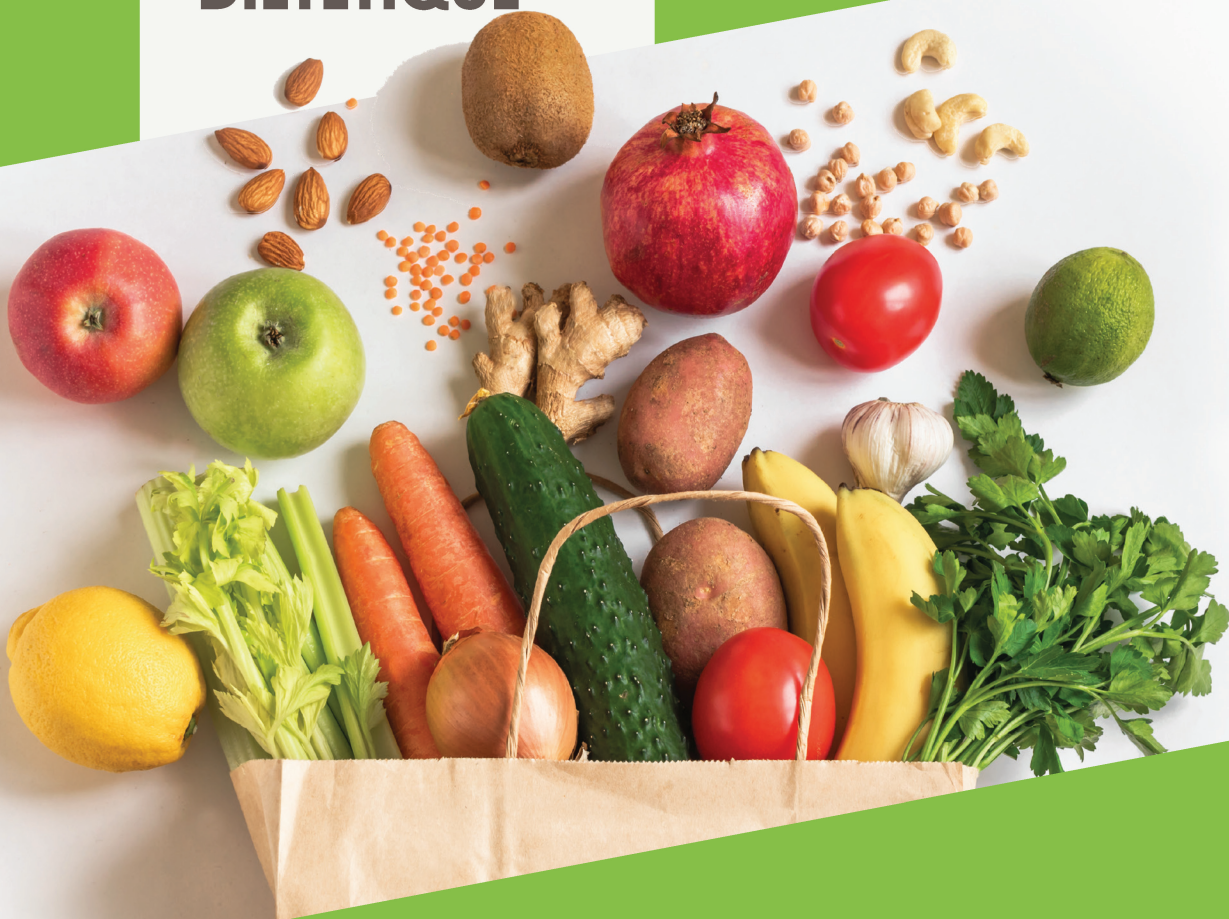


LES PRÉCIS DE
DIÉTÉTIQUE



SANTÉ PUBLIQUE EN DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION

Les bases pour intervenir

Maurine Masrouby

Préface de Marie-Caroline Baraut

MED-LINE
Editions



Crédit photo : © Nelly Pinabel.

L'autrice : Maurine Masrouby est diététicienne nutritionniste et titulaire d'un Master en Sciences de l'Éducation spécialisé en Promotion et Éducation pour la Santé. Membre de la commission Santé Publique de l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes, elle est responsable de projets et formatrice en promotion de la santé.



Crédit photo : ©DR.

La directrice de collection : Marie-Caroline Baraut est diététicienne-nutritionniste. Formatrice reconnue, elle a conçu des plateformes pédagogiques innovantes destinées aux diététiciens (www.formations-nutrition.fr), ainsi que des outils spécifiques pour les professionnels de santé.

Elle dirige la collection « Les précis de diététique » et aux Éditions Med-line et a publié de nombreux ouvrages parmi lesquels : *Recommandations nutritionnelles pour la population* - 2^e édition (2022), *Cahier d'exercices : 21 jours, 21 rations* – 4^e édition (2025), *Endométriose et nutrition* (2025).

Remerciements

Je remercie Marie-Caroline Baraut et France Sarfatti qui m'ont fait confiance pour la réalisation de ce précis de diététique qui me tient à cœur.

Au Docteur Isabelle Millot, qui m'a transmis beaucoup, m'a fait grandir professionnellement, pour qui j'ai un respect inconditionnel.

Aux personnes qui ont largement contribué à faire avancer les lignes dans le domaine de la nutrition. Aux membres de l'ancien Groupe de Recherche en Éducation Nutritionnelle : Docteur François Baudier, Lucette Barthelemy, Docteur Henri Dupin, Claude Michaud et leur équipe.

Je remercie chaleureusement les personnes et institutions qui ont autorisé la reproduction de leurs schémas ou illustrations pour apporter davantage de clarté à cet ouvrage : Santé Publique France, Association Française des Diététiciens Nutritionnistes, Scholavie, Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté, Alim'Mater, Violette Babocsay.

À Anne Sizaret et Marion Defaut, deux collègues qui m'aident à assouvir ma soif de connaissances sur ce sujet et à tous les acteurs investis dans la promotion de la santé.

À mes consœurs qui partagent avec moi leur vif intérêt pour les actions de promotion de la santé en nutrition : Mélissa Gontero Philis, Nelly Caillet, Lise Belle-Anne et Mélanie Muru.

À ma famille soutenance et bienveillante.

Sommaire

Préface	9
Introduction	11
Glossaire	12

Chapitre 1. Définitions et concepts en Santé Publique13

1. La santé et ses déterminants	15
1. 1. La santé	15
1. 2. Les déterminants de la santé.....	15
1. 3. Les déterminants commerciaux de la santé.....	17
2. Les inégalités sociales de santé et l'universalisme proportionné	19
2. 1. Les inégalités sociales de santé	19
2. 2. L'universalisme proportionné.....	20
3. La santé publique et ses leviers d'action	21
4. La prévention	23
5. La promotion de la santé.....	24
5. 1. La charte d'Ottawa pour la promotion de la santé.....	24
5. 2. La charte de Genève pour le bien-être.....	26
5. 3. La participation en promotion de la santé.....	27
6. L'éducation pour la santé	29
7. L'éducation nutritionnelle	29
8. L'éducation thérapeutique du patient (ETP).....	31

Chapitre 2. Repères pour la santé publique en diététique et nutrition33

1. Les enjeux de santé publique en lien avec la diététique et la nutrition	35
1. 1. Les pathologies chroniques.....	35
1. 2. La dénutrition	36

1. 3. Carences nutritionnelles	36
1. 4. Enjeux au fil des âges	37
2. Politiques de santé publique et contexte institutionnel	38
2. 1. Au niveau international	38
2. 2. Au niveau national.....	39
2. 3. Au niveau régional.....	45
2. 4. Au niveau local.....	46
3. Les recommandations nutritionnelles et les référentiels d'action....	48
3. 1. Les recommandations nutritionnelles françaises	48
3. 2. Autres recommandations, référentiels et guides d'aide à l'action.....	53
4. Les organisations professionnelles ressources pour la santé publique en diététique et nutrition	55
4. 1. Au niveau international	55
4. 2. Au niveau européen.....	56
4. 3. Au niveau national.....	56
5. Pratiques alimentaires en France	58
5. 1. Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires (INCA).....	59
5. 2. Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (ESTEBAN)	60
5. 3. Les baromètres Santé Nutrition	60
5. 4. La cohorte Nutrinet-Santé.....	61
5. 5. Etudes spécifiques à certains publics	61
6. Veille scientifique, professionnelle et réglementaire	62
6. 1. Les différents types d'études et leur niveau de fiabilité.....	64
6. 2. Les études expérimentales	65
6. 3. Les études observationnelles.....	65
6. 4. Les études de synthèse.....	66
6. 5. Les biais	66

7. Données probantes en promotion de la santé, diététique et nutrition	71
8. Interventions du diététicien en santé publique.....	73
8. 1. Contribution à la recherche.....	73
8. 2. Intervention en promotion de la santé / éducation pour la santé ou éducation thérapeutique du patient	73
8. 3. Accompagner les réflexions sur les attitudes et les représentations..	74
8. 4. Acquérir des connaissances.....	74
8. 5. Utiliser des stratégies communautaires.....	74
8. 6. Développer les compétences psychosociales (CPS).....	75
8. 7. Apporter son expertise en diététique et nutrition dans des instances.....	76
9. Éthique et responsabilité sociale et environnementale du diététicien.....	77
9. 1. Charte de déontologie	77
9. 2. Principes éthiques en santé publique	79
3. La démarche de projets.....	81
1. Diagnostic de situation	87
1. 1. La triade besoins – demandes – réponses.....	87
1. 2. La collecte des données	88
1. 3. L'analyse des données.....	89
2. Programmation du projet	90
2. 1. Définition des priorités et objectifs.....	90
2. 2. Choix des stratégies d'intervention.....	95
2. 3. Conception et mise en œuvre d'un plan d'action.....	95
2. 4. Moyens et ressources du projet.....	98
2. 5. Partenariat et gestion des parties prenantes	99
2. 6. Calendrier.....	100
2. 7. Mise en œuvre du projet.....	100

3. Suivi et évaluation du projet.....	101
3. 1. Suivi et gestion des risques et imprévus	101
3. 2. Evaluation du projet.....	105
4. Valorisation du projet.....	109
5. Recherche de financements	109
5. 1. Sources possibles de financement.....	109
5. 2. Budget prévisionnel du projet.....	112
4. L'animation d'une action de santé publique en diététique et nutrition	117
1. La posture éducative.....	119
2. Communication bienveillante et inclusive : la littératie alimentaire	121
2. 1. La communication inclusive.....	121
2. 2. La littératie alimentaire.....	122
3. L' animation d'un groupe	123
3. 1. Gestion des situations conflictuelles.....	124
4. La construction d'une séance	125
5. Les techniques d'animation et outils pédagogiques	128
5. Diététique et enjeux actuels en santé publique	133
1. Nutrition et santé mentale	135
2. Nouvelles expositions : les AUT.....	137
3. One Health « Une seule santé ».....	143
4. Nutrition et changements climatiques.....	144
5. Le diététicien et la communication en santé publique.....	147
5. 1. L'utilisation des médias sociaux.....	147
5. 2. Lutte contre les fakes news nutritionnelles et la marchandisation de l'alimentation	148
Conclusion	150

Préface

Dans un contexte où la transition nutritionnelle et les inégalités sociales de santé façonnent profondément l'état de santé des populations, cet ouvrage apporte une contribution essentielle à la profession de diététicien·ne.

Maurine Masrouby y déploie, avec rigueur et clarté, une vision moderne de la santé publique appliquée à la diététique et à la nutrition. En s'appuyant sur les données probantes, elle offre un cadre conceptuel solide et des outils pratiques pour guider les interventions auprès des individus, des collectivités et des institutions.

Ce précis rappelle que la nutrition, loin de se limiter aux choix individuels, s'inscrit dans un système complexe de déterminants biologiques, sociaux, économiques et environnementaux. Il met également en lumière le rôle crucial des diététicien·nes dans la prévention, l'éducation et la promotion de la santé, à l'heure où les politiques publiques invitent à renforcer le pouvoir d'agir des citoyens et à réduire les inégalités.

Accessible tout en demeurant exigeant, cet ouvrage constitue un repère pour les étudiants, les jeunes diplômés, comme pour les professionnels expérimentés souhaitant ancrer leurs actions dans une démarche éthique, scientifique et durable. Il traduit aussi l'engagement de son autrice pour faire progresser la reconnaissance de notre discipline dans le champ de la santé publique.

Puisse ce livre inspirer celles et ceux qui œuvrent chaque jour à améliorer l'alimentation, la qualité de vie et le bien-être des populations, et encourager de nouvelles initiatives, au service d'une santé plus juste et plus solidaire.

Marie-Caroline Baraut

Ces dernières années, la santé publique a connu de grandes évolutions en France. Le premier Programme National Nutrition Santé (PNNS) a vu le jour au début des années 2000, porté par le Professeur Serge Hercberg, face à la montée en puissance des maladies chroniques. La Stratégie Nationale de Santé de 2018 a accentué ce grand virage préventif.

Le diététicien est un professionnel incontournable pour contribuer à la mise en place des actions de prévention et promotion de la santé qui sont déployées sur les territoires. Ses compétences s'inscrivent dans de nouvelles organisations de travail (maisons de santé, centres de santé, communautés professionnelles territoriales de santé...).

Les actions qui sont menées en grande partie avec des financements publics nécessitent rigueur et surtout un appui sur des référentiels d'interventions efficaces et des stratégies probantes.

La réforme du référentiel du BTS diététique et nutrition de décembre 2024 intègre dorénavant pleinement ce champ d'action dans la formation initiale. Ce précis de diététique vise à accompagner les étudiants dans la préparation de l'examen et également les diététiciens nutritionnistes à mener des actions efficaces en santé publique.

ANSES : Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail

AUT : Aliments Ultra-Transformés

EFSA : *European Food Safety Agency*

ETP : Éducation Thérapeutique du Patient

FAO : Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture

HAS : Haute Autorité de Santé

HCSP : Haut Conseil de la Santé Publique

ISS : Inégalités Sociales de Santé

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

PNNS : Programme National Nutrition Santé

TCA : Troubles du Comportement Alimentaire

- Face aux défis à relever dans le champ de la nutrition (prévalence des maladies chroniques, inégalités sociales, désinformation...), **les diététiciens nutritionnistes sont appelés à jouer un rôle essentiel en santé publique.**
- **La réforme du référentiel du BTS diététique et nutrition de décembre 2024** intègre pleinement ce champ d'action dans la formation initiale.
- **Cet ouvrage s'adresse aux étudiants en BTS diététique et nutrition pour la préparation de l'examen et aux diététiciens nutritionnistes.** Il propose une vision claire et structurée des fondements de la santé publique appliquée à la nutrition.
- **À travers des repères conceptuels, des cadres d'intervention, des outils pratiques pour la méthodologie de projet et l'animation des actions,** il accompagne les professionnels vers une pratique efficace et ancrée dans les réalités du terrain. Des **exercices pratiques** concrétisent les différents éléments abordés.
- **Accessible, il constitue un outil indispensable** pour penser l'action de santé publique en diététique et nutrition.



Maurine Masrouby est diététicienne nutritionniste et titulaire d'un Master en Sciences de l'Éducation spécialisé en Promotion et Éducation pour la Santé. Membre de la commission Santé Publique de l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes, elle est responsable de projets et formatrice en promotion de la santé.

Collection dirigée par Marie-Caroline Baraut.

Photo de Maurine Masrouby : © Nelly Pinabel.

17,00 € TTC

ISBN : 9782846783569



9 782846 783569

MED-LINE
Editions

www.med-line.fr

Crédit photo de couverture : © Adobe Stock_Mizina