Construire un protocole alimentaire « pro-sommeil » : quelle place en ETP ?

Du conseil nutritionnel général à l’intervention individualisée

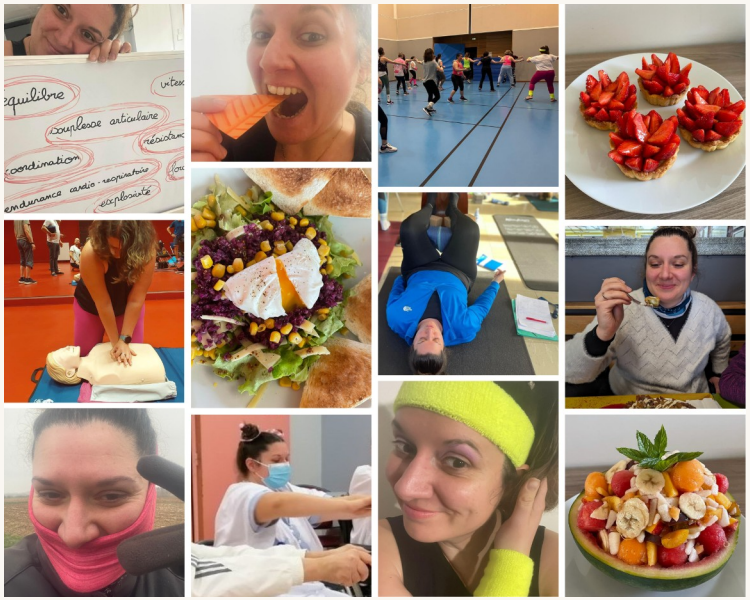
Alimentation

Sommeil

Éducation thérapeutique



Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes – en tout ou partie – de ce document est strictement interdite sans autorisation expresse, écrite et préalable de LIBKA



Temps animé par

Sandra AUTIER

- **Diététicienne-nutritionniste**
- **Éducatrice sportive**
- **NAPSO-thérapeute**

Créatrice de LIBKA

Membre de l'AFDN

Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes – en tout ou partie – de ce document est strictement interdite sans autorisation expresse, écrite et préalable de LIBKA

Alimentation et sommeil
des liens, mais pas de « régime du sommeil »



Caféine

Peut perturber
l'endormissement et/ou certains
paramètres du sommeil



Alcool

Peut altérer la continuité
et la qualité du sommeil



Habitudes alimentaires et rythmes

Sont corrélés avec la qualité
du sommeil

Corrélation ≠ causalité

Pas de protocole alimentaire universel

La question n'est donc pas seulement
« Que recommande-t-on ? »
mais :
« Que faut-il cibler chez ce patient ? »

Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes – en tout ou partie – de ce document est strictement interdite sans autorisation expresse, écrite et préalable de LIBKA

Le diététicien-nutritionniste

Un professionnel de santé dont l’activité est réglementée

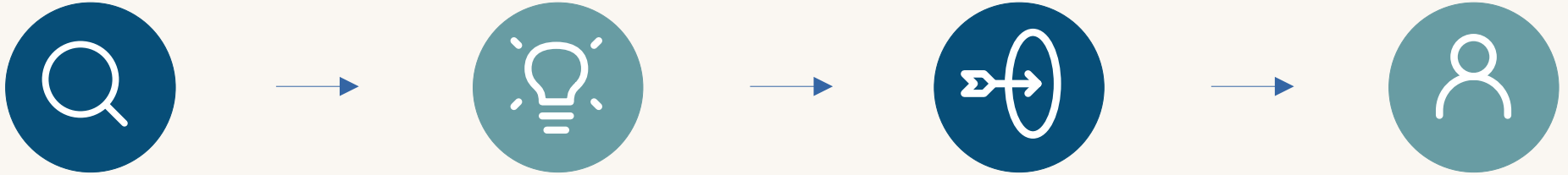
Le Code de la santé publique encadre son activité et définit ses missions

- Dispense habituellement des **conseils nutritionnels**
- Participe, sur prescription médicale, **à l'éducation et à la rééducation nutritionnelles** des patients atteints de troubles du métabolisme ou de l'alimentation, notamment par l'établissement d'un bilan diététique personnalisé et une éducation diététique adaptée
- Contribue aux activités de **prévention en santé publique** dans le champ de la nutrition, ainsi qu'à la qualité de l'alimentation en collectivité

Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes – en tout ou partie – de ce document est strictement interdite sans autorisation expresse, écrite et préalable de LIBKA

La plus-value du diététicien-nutritionniste

De l’expertise nutritionnelle à l’intervention



Évaluer

Habitudes, apports, rythmes, symptômes, contexte...

Interpréter

Quels sont les facteurs les plus pertinents à améliorer ?

Prioriser avec le patient

Quelles pistes travailler en premier ?

Accompagner

Expérimentations, évaluations, ajustements si besoin

Transformer une recommandation générale en intervention pertinente pour un patient donné

Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes – en tout ou partie – de ce document est strictement interdite sans autorisation expresse, écrite et préalable de LIBKA

Individualiser ne signifie pas

« inventer une alimentation pour chaque patient »

Une même recommandation peut conduire à des interventions différentes

Quelques recommandations générales	Exemples de ce que le diététicien cherche à comprendre
Limiter la caféine et/ou l'alcool	Quelle quantité ? À quelle fréquence ? À quel(s) moment(s) ? Pour quel usage ?
Améliorer la qualité et la quantité du repas du soir	Faim ? Quantité ? Digestion ? Répartition alimentaire sur la semaine ? Tolérance de certains aliments ? Intérêt d'une « pause » de certains aliments ?
Manger à horaires réguliers	Contraintes professionnelles et/ou personnelles ? Activités ? Heures de coucher et de lever ? Rythmes veille/sommeil réguliers ?
Manger dans un environnement favorable	Repas convivial ? Solitude ? Stress ? Présence des écrans ? Mastication ?

Individualiser = sélectionner les leviers pertinents pour cette personne, dans ce contexte, à ce moment

Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes – en tout ou partie – de ce document est strictement interdite sans autorisation expresse, écrite et préalable de LIBKA

2 patients – même comportement – 2 stratégies

Même constat : consommation de café l'après-midi

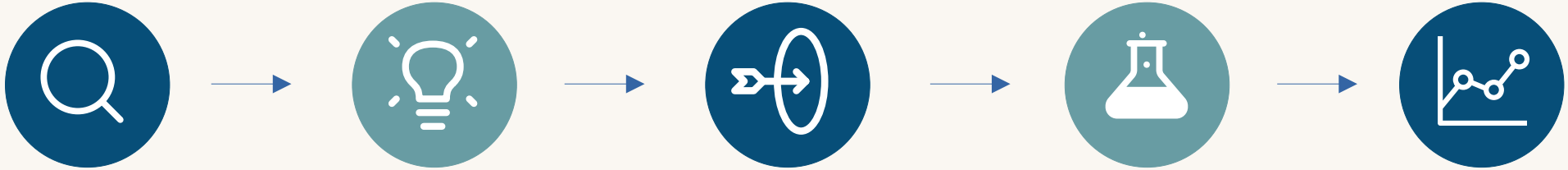
Patient A	Patient B
■ Plusieurs cafés dans l'après-midi ■ Ne fait pas le lien avec son sommeil ■ Souhaite modifier cette habitude **Intervention nutritionnelle** Identifier → choisir un objectif → expérimenter → réévaluer et ajuster si besoin	■ Plusieurs cafés dans l'après-midi ■ Utilise le café pour lutter contre une somnolence importante ■ Craint de ne plus pouvoir rester vigilant **Évaluation médicale / coordination** La priorité n'est pas nécessairement « supprimer le café », mais de trouver la cause de la somnolence

Même comportement observable
mais besoins et stratégie thérapeutique différents

Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes – en tout ou partie – de ce document est strictement interdite sans autorisation expresse, écrite et préalable de LIBKA

Du repérage à l'intervention nutritionnelle

Une trame de raisonnement diététique



Repérer

Quelles sont les habitudes de consommation (caféine, alcool, eau, alimentation équilibrée, trop grasse, trop sucrée), symptômes et contexte de consommation à considérer (horaires, répartition de l'alimentation sur la semaine…) ?

Interpréter

Quels facteurs explorer ?

Prioriser avec le patient

Quelles pistes travailler maintenant ?

Expérimenter

Quels changements tester ? Sont-ils réalistes et acceptables ?

Réévaluer

Quels sont les effets ? Quelle est la faisabilité de la poursuite ?

→ Poursuivre ? Adapter ? Explorer une autre piste ?

Passer d'une liste de conseils à une démarche clinique structurée

Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes – en tout ou partie – de ce document est strictement interdite sans autorisation expresse, écrite et préalable de LIBKA

De l’intervention nutritionnelle à la compétence du patient



Comprendre et être informé

Via des entretiens individuels et/ou collectifs, des ateliers de cuisine, des dégustations en pleine présence...

Trouver du sens à une hypothèse de travail

TAD (motivation intrinsèque / motivation extrinsèque)

Expérimenter

Sur une durée donnée, avec possibilité de renouveler si l’expérience s’avère positive

Ressentir, constater et évaluer

Via des grilles de suivi, des prises de photo, échanges avec l’entourage... dans un cadre sécurisant et sécurisé

Décider de la suite

Poursuivre, adapter ou explorer une autre piste (avec possibilité d’abandonner)

Exemple

« Éviter le café après 16h »

« À quel moment prenez-vous votre dernier café ?
Que souhaitez-vous tester ?
Comment allez-vous évaluer l’effet ?... »

Le patient est acteur de l’expérimentation et de l’ajustement

Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes – en tout ou partie – de ce document est strictement interdite sans autorisation expresse, écrite et préalable de LIBKA

Une expertise spécifique

au sein d’un accompagnement coordonné



Médecin référent

Évaluation clinique, stratégie thérapeutique globale et coordination des soins, suivi médical, décision de poursuite ou non du suivi...



Diététicien-nutritionniste

Évaluation nutritionnelle, individualisation et accompagnement au changement et maintien des comportements...



Autre(s) professionnel(s)

Dépend du professionnel concerné (infirmier, éducateur sportif, psychologue, travailleur social...)



Patient

Définitions des besoins et des priorités, prise de décisions, expérimentation, force de propositions...



Autres patients et entourage

Partage d’expériences, émergence de la diversité des situations, soutien entre pairs...



Une complémentarité des expertises

Le diététicien n’intervient pas « à la place de », il intervient là où l’expertise nutritionnelle apporte une valeur ajoutée pour l’équipe soignante et le patient

Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes – en tout ou partie – de ce document est strictement interdite sans autorisation expresse, écrite et préalable de LIBKA

Une intervention doit pouvoir être évaluée



Compétences psychosociales du patient

Le patient possède ou non des compétences :
- cognitives : pensée critique, décision, résolution de problème, conscience de soi, auto-évaluation…
- émotionnelles : régulation des émotions, gestion du stress, gestion de l'incertitude, renforcement de l'estime de soi…
- sociales : capacité de communication de ses besoins, limites et peurs, capacité à coopérer et à utiliser les ressources disponibles



Comportements du patient

Le patient met en œuvre ou non, ajuste ou non et maintient ou non, avec ou sans l'appui de l'équipe soignante



Effets sur la santé du patient

On observe les effets perçus, l'évolution des symptômes, les indicateurs pertinents…



Acquérir des compétences ne signifie pas nécessairement modifier ses comportements, ni obtenir un effet clinique

Une intervention nutritionnelle doit rester évaluée avec prudence

Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes – en tout ou partie – de ce document est strictement interdite sans autorisation expresse, écrite et préalable de LIBKA

Construire un protocole alimentaire « pro-sommeil » : trois messages à retenir

1 L'expertise nutritionnelle a une place spécifique

Il ne se contente pas de transmettre des recommandations nutritionnelles générales

2 L'individualisation est essentielle

Un même comportement peut nécessiter des interventions différentes selon le patient et son contexte

3 Le patient reste acteur de son accompagnement

Il ne s'agit pas de proposer un protocole, mais de construire, expérimenter et évaluer des changements avec le patient

En pratique

Construire un protocole alimentaire « pro-sommeil », ce n'est pas prescrire une assiette idéale pour dormir



C'est transformer des connaissances nutritionnelles en une intervention individualisée, co-construite et évaluable, en complément de l'accompagnement médical

Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes – en tout ou partie – de ce document est strictement interdite sans autorisation expresse, écrite et préalable de LIBKA

Nous restons à votre disposition



AFDN
Association Française
des **Diététiciens Nutritionnistes**

Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes – en tout ou partie – de ce document est strictement interdite sans autorisation expresse, écrite et préalable de LIBKA