

L'éducation nutritionnelle via des ateliers culinaires pour des patients d'origine marocaine en obésité et précarité

Aujourd'hui, l'obésité représente un défi majeur de santé publique pour la Belgique avec un taux de l'obésité qui ne cesse de grimper. Cela implique un coût non négligeable dans le budget des soins de santé, notamment avec les chirurgies bariatriques en pleine expansion. Agir en amont sur l'éducation nutritionnelle permettrait d'éviter ces coûts.

Sara Azarkan, diététicienne agréée



concentrés sur trois difficultés spécifiques à la nationalité des patients. La première difficulté réside dans la double culture culinaire des patients obèses suivis dans ce travail. En effet, un même repas peut être l'expression des deux cultures simultanément, nous parlerons alors de cuisine belgo-marocaine. Elle peut se matérialiser aussi par une alternance entre les repas de culture belge et ceux de culture marocaine. La deuxième difficulté réside dans la langue habituellement utilisée pour communiquer avec les patients. Enfin, la troisième difficulté se retrouve dans l'absence ou le manque d'uniformisation d'outils conventionnels de mesure pour quantifier les ingrédients lors de la préparation des repas.

Dans ce cadre, nous nous sommes interrogés sur l'adéquation de la prise en charge diététique conventionnelle proposée à tous indépendamment de l'origine culturelle des patients obèses. Notre question de recherche était: les outils développés dans ce travail pour adapter la prise en charge à cette population sont-ils efficaces? Autrement

Notre Travail de Fin d'Etudes en diététique, réalisé à l'Institut Paul Lambin, a porté sur: «L'éducation nutritionnelle via des ateliers culinaires pour une population d'origine marocaine en obésité et précarité». Le choix du lieu de stage et de l'étude s'est porté sur un centre médical molenbeekois connu pour prendre en charge, en grande partie, une population marocaine et en précarité. Notre travail s'est concentré sur la prise en charge des personnes obèses de ce centre.

Notre intérêt porté pour ce travail a trouvé ses racines dans notre bonne connaissance de la cuisine marocaine. Etant nous-même d'origine marocaine, nous nous sommes

“Les régimes & la perte de poids ne ont pas réservés qu'aux riches!”

dit, ont-ils un impact sur leur poids, leurs connaissances au niveau diététique et leurs habitudes alimentaires?

Méthodologie

Ce travail d'éducation nutritionnelle s'est fondé sur un programme de 3 ateliers culinaires collectifs dont le support consistait en une liste de recettes ayant préalablement fait l'objet d'une présélection et d'un choix délibéré de la part des participants. Ces ateliers permettaient de mettre en pratique les conseils donnés aux patients lors des consultations diététiques tout en étant ludiques et pratiques, et de transmettre des concepts clés sur la diététique à travers des *quizzes* et des animations. Nous souhaitons, par ce biais, implémenter de nouvelles habitudes alimentaires d'une part, et que les participants puissent s'approprier certaines techniques d'allègement dans le but de les étendre à d'autres recettes, en toute autonomie, d'autre part. Durant toute la durée de l'atelier, le travail de déconstruction des idées préconçues qui constituent de véritables obstacles était un des objectifs fondamentaux de l'éducation nutritionnelle. Le critère du prix des recettes a été pris en compte lors de l'élaboration du programme des ateliers culinaires.

Résultats

Après avoir mis en place et évalué la méthodologie de travail, les résultats observés lors de la réalisation des 3 ateliers culinaires sont positifs et tendent à montrer un impact sur l'obésité auprès de la population étudiée:

- En effet, le BMI a diminué de 0.5 kg/m² de moyenne après les ateliers;
- Nous avons remarqué une certaine amélioration des connaissances diététiques après les ateliers culinaires;
- La moitié des personnes ont répondu qu'ils avaient déjà changé quelques une de leurs habitudes quotidiennes. Tout le monde a, au minimum, reproduit une recette chez soi.

Ces ateliers ont permis de déconstruire les idées suivantes:

- Sur la question de la précarité, les régimes et la perte de poids ne sont pas réservés qu'aux riches. Toute personne, indépendamment de son statut socio-économique, à condition d'être prise en charge adéquatement, peut aussi en bénéficier;
- Sur la question de l'origine marocaine, les patients avaient l'impression qu'ils devaient exclusivement manger des plats de culture belge pour pouvoir bénéficier de l'allègement des recettes. Le travail a consisté à montrer que les allègements n'étaient pas spécifiques et applicables uniquement aux recettes de culture belge mais qu'à tra-

vers les ateliers, ils pouvaient très bien être appliqués aux recettes de culture marocaine;

- Sur la question du canal de communication, il est possible d'être pris en charge pour son obésité dans une autre langue que le français. Tous les moyens écrits, oraux et de traduction ont été mis en place pour éviter la barrière linguistique.

Pour conclure

En conclusion et après analyse des résultats relevés, nous pouvons croire que l'approche développée dans ce travail pourrait être une nouvelle façon plus adaptée à la prise en charge de l'obésité auprès de la population marocaine (vivant dans la précarité). Cette approche pourrait même être étendue à d'autres populations d'origine étrangère. Ce travail nous a permis de réaliser à quel point la communauté marocaine était en manque et en besoin de conseils nutritionnels. Celui-ci a pu déconstruire l'idée préconçue selon laquelle ladite population éprouverait beaucoup de difficultés à suivre les conseils nutritionnels au vu de son attachement très ancrée à la culture: les moments de repas ne se limiteraient pas à combler un besoin de se nourrir mais correspondraient davantage à la recherche d'une ambiance et la nostalgie du pays surtout pour les personnes de la 1ère génération. Cependant, la question qui se pose et qui n'a pas encore été traitée est: «comment prendre en charge les personnes qui sont habitués à manger ensemble dans la même assiette?». Ceci pourrait faire l'objet d'un travail futur.

