

**Module coordinator: Prof. Khaled M.B.**

## 1. Evaluation nutritionnelle : Définition

La British Dietetic Association (BDA) définit l'évaluation nutritionnelle comme le processus systématique de collecte et d'interprétation des données afin de prendre des décisions sur la nature et la cause des problèmes de santé liés à la nutrition affectant un individu ou une population. Elle peut être réalisée par un professionnel de santé ou par auto-évaluation à l'aide d'outils en ligne.

Cette évaluation consiste à mesurer les paramètres anthropométriques, les paramètres biologiques, la tension artérielle, la fréquence cardiaque, le tour de taille, la masse musculaire, la densité osseuse et d'autres facteurs pouvant affecter la quantité de nourriture que consomme un individu. Sur la base des données recueillies, une décision éclairée peut être prise sur ce qu'une personne a besoin de manger pour atteindre et maintenir une bonne santé.

### 1.1 Objectifs de l'évaluation nutritionnelle (EN)

L'objectif de l'EN est de déterminer si l'alimentation répond aux besoins nutritionnels, qui sont basés sur l'âge, le sexe, le niveau d'activité, les conditions médicales actuelles, les médicaments et le choix du mode de vie. Si l'alimentation ne répond pas à ces exigences, l'individu doit apporter les modifications nécessaires pour améliorer les habitudes alimentaires.

*Essayez ce questionnaire : [Modèle de questionnaire d'évaluation alimentaire](#)*

*Dietary Assessment Questionnaire Template ([cliquez ici](#))*

### 1.2 Importance de l'évaluation nutritionnelle

S'engager dans une évaluation nutritionnelle aide à savoir ce que nous devrions et ne devrions pas manger pour mener une vie saine.

- a. L'évaluation nutritionnelle aide les individus à comprendre leur propre apport alimentaire et comment ils se comparent aux apports quotidiens recommandés en nutriments ;
- b. Une évaluation nutritionnelle régulière permet d'identifier les risques potentiels associés à une mauvaise alimentation ;

- c. Elle permet aussi aux individus à prendre des décisions éclairées concernant les changements à apporter à leur alimentation ;
- d. Une évaluation nutritionnelle indique s'il existe ou non des aliments spécifiques à ne pas consommer.
- e. Elle aide à apprendre et à planifier les repas et les collations à l'avance afin de ne pas avoir à compter sur la restauration rapide ou sur des options pratiques.
- f. Une évaluation nutritionnelle régulière est le seul moyen de garantir que les repas consommés contiennent suffisamment de nutriments et en quantités adéquates.

### 1.3 À quelle fréquence l'évaluation nutritionnelle doit-elle avoir lieu ?

Une évaluation nutritionnelle doit être réalisée au moins une fois par an, en fonction de l'état de santé et du mode de vie de la personne. Par exemple, si un individu s'engage dans un programme de [perte de poids \(Weight Loss Tracking Form Template\)](#), il serait souhaitable d'effectuer une évaluation plus fréquemment qu'une personne qui maintient son poids normal.

#### ➔ Buts de l'évaluation nutritionnelle

Le but d'une évaluation nutritionnelle dépend du contexte du programme et de ce que souhaite atteindre un individu.

Dans le cas d'un programme individuel avec une personne, l'objectif commun devrait être d'améliorer les habitudes de santé et le mode de vie global du patient. L'évaluation nutritionnelle doit également identifier et traiter tout cas de malnutrition possible. Les autres objectifs communs sont :

- a. Évaluer la santé globale et l'état nutritionnel d'une personne ;
- b. Identifier d'éventuelles carences nutritionnelles ;
- c. Elle permet aux experts d'évaluer l'efficacité des traitements prescrits ;
- d. C'est un moyen efficace de suivre les progrès vers les objectifs fixés pendant le traitement ;
- e. Aider à prévenir la malnutrition ;
- f. C'est l'occasion pour les experts d'éduquer leurs patients sur une bonne nutrition ;
- g. Favoriser des modes de vie sains ;
- h. Encourager le respect des recommandations thérapeutiques.

## 1.4 Différents types d'évaluation nutritionnelle

### 1.4.1 Évaluation nutritionnelle anthropométrique

Les mesures anthropométriques sont des mesures quantitatives non invasives du corps qui fournissent des évaluations précieuses de l'état nutritionnel des enfants et des adultes. Généralement, cela implique la mesure de la taille, du poids et des proportions du corps.

Les mesures anthropométriques sont couramment utilisées chez la population pédiatrique pour évaluer l'état de santé général, l'adéquation nutritionnelle ainsi que le modèle de croissance et de développement de l'enfant. Une partie importante de ce type d'évaluation nutritionnelle consiste à peser l'individu et à calculer son indice de masse corporelle pour savoir s'il se situe dans la fourchette optimale.

Les mesures anthropométriques courantes comprennent :

- Indice de masse corporelle IMC ou BMI
- Tour de taille
- Taille
- Poids
- Pli cutané
- Densité minérale osseuse
- Pression artérielle
- Rythme cardiaque
- Pourcentage de graisse corporelle
- Autres mesures de l'adiposité
- Masse musculaire
- Masse corporelle mince
- Masse sans gras
- Eau corporelle totale
- Graisse viscérale
- Glycémie à jeun
- Profile lipidique

Utiliser ce modèle : [modèle de formulaire de suivi de la perte de poids](#)

### **A. Avantages de l'évaluation anthropométrique**

- Utilisation de procédures simples, sûres et non invasives.
- Les techniques d'évaluation anthropométrique peuvent être appliquées à un échantillon de grande taille
- Il est objectif avec une sensibilité et une spécificité élevée.
- L'évaluation peut être effectuée par des prestataires de soins de santé sans formation spécialisée.

### **B. Inconvénients de l'évaluation anthropométrique**

- Une évaluation anthropométrique couvre un diagnostic nutritionnel limité.
- Les mesures anthropométriques ne peuvent pas identifier les carences en protéines et en micronutriments ni détecter de légères perturbations de l'état nutritionnel.

## **1.4.2 Évaluation biochimique**

L'évaluation biochimique consiste à vérifier le niveau de nutriments dans le sang, l'urine ou les selles d'un individu, généralement au moyen de tests effectués dans un laboratoire d'analyses médicales. Ces tests de laboratoire peuvent aider et orienter le clinicien à mieux diagnostiquer toute anomalie affectant l'état nutritionnel ou l'appétit.

Lors d'une évaluation biochimique complète, le médecin examinera les paramètres biochimiques suivants : albumine, pré-albumine, CRP, transferrine, hémoglobine, urée et créatine, lymphocytes et carences ponctuelles.

### **A. Avantages de l'évaluation biochimique**

- Elle permet de détecter les premiers signes de malnutrition ou de carences nutritionnelles ;
- Les évaluations biochimiques confirment également le diagnostic clinique de l'état nutritionnel et/ou du risque de maladie.

### **B. Inconvénients de l'évaluation biochimique**

- Elle prend du temps ;
- Le praticien de la santé doit effectuer plusieurs tests biologiques pour établir un diagnostic correct.

Utiliser ce modèle : [modèle de formulaire de calcul de calories pour la perte de graisse](#)

### 1.4.3 Évaluation nutritionnelle clinique

L'évaluation clinique est la méthode la plus simple et la plus pratique pour vérifier le bien-être nutritionnel d'un patient. Dans ce cas, le médecin examine des zones précises du corps du patient pour détecter d'éventuels signes de carences. Une évaluation nutritionnelle clinique consiste également à demander au patient s'il présente des symptômes pouvant marquer une carence nutritionnelle de la part du patient.

#### A. Avantages de l'évaluation clinique

- Elle aide le praticien de la santé à dicter les changements dans le métabolisme du corps.

#### B. Inconvénients de l'évaluation clinique

- Elle est onéreuse.
- Elle ne fournit que des données limitées sur la composition des aliments.

### 1.4.4 Évaluation diététique

L'évaluation diététique est le processus de collecte de données sur ce qu'une personne mange et boit sur une période donnée. En d'autres termes, il s'agit d'un enregistrement des aliments consommés dans le but de calculer leur apport potentiel en nutriments.

Lors d'une [évaluation diététique](#), le praticien de santé analyse les calories, les nutriments et autres constituants alimentaires à l'aide de tables de composition des aliments.

L'objectif de l'évaluation diététique est d'identifier les domaines de changement appropriés et réalisables dans le régime alimentaire et le mode de vie et d'améliorer le bien-être général du patient. Pour une analyse détaillée, le praticien de santé peut déployer une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Carnet ou journal alimentaire
- Rappel des 24 heures
- Questionnaire sur la fréquence des aliments (FFQ)

#### A. Avantages de l'évaluation diététique

- Elle fournit des informations contextuelles sur l'apport nutritionnel d'une personne ;
- Les résultats de l'évaluation diététique sont largement précis en raison de descriptions plus détaillées des aliments et de la taille des portions.

## B. Inconvénients de l'évaluation diététique

- Cela repose sur un rappel précis de l'apport alimentaire sur une longue période.
- Parfois elle est sujette à des déclarations erronées, en particulier lorsque le professionnel de la santé adopte des questionnaires sur la fréquence alimentaire pour la collecte de données.

## 2. Outils d'évaluation nutritionnelle

Voici quelques outils que les professionnels de la santé utilisent pour déterminer les besoins nutritionnels d'un individu.

### A. Questionnaire sur la fréquence des aliments (FFQ)

Le FFQ est un outil qui aide à enregistrer la fréquence à laquelle un individu consomme régulièrement certains aliments. Il pose également des questions sur les habitudes alimentaires. Les informations peuvent ensuite être comparées aux directives ou normes nutritionnelles.

Un FFQ aidera à suivre ce qu'un individu consomme régulièrement. Un FFQ peut être rempli à domicile ou l'apporter au cabinet du médecin. Les réponses fournies aideront le médecin à prendre les bonnes décisions concernant la santé nutritionnelle.

- **Calculateur de calories**

Un calculateur de calories permet de renseigner le nombre de calories consommées dans une journée. Ensuite, en fonction du poids, de l'âge, du sexe, de la taille et du niveau d'activité, il détermine le nombre de calories dont un individu a besoin chaque jour pour mener une vie saine.

Un [calculateur de calories](#) est aussi une méthode efficace. Par exemple, certaines personnes peuvent oublier d'inclure des collations, comme des biscuits, des craquelins, des chips, etc., lorsqu'elles comptent les calories. De plus, les individus ont tendance à sous-estimer les calories qu'ils brûlent en faisant de l'exercice ou une

activité physique. Ces mesures inexactes affectent la qualité des informations obtenues d'un calculateur de calories.

- **Pyramide alimentaire**

La pyramide alimentaire résume les principaux groupes alimentaires et affiche combien de portions de céréales, de légumes, de fruits, de produits laitiers, de viande et d'huiles qui devraient être consommées chaque jour. Chaque section représente un type spécifique d'aliment. Par exemple, la base de la pyramide indique la quantité de pain à grains entiers, de pâtes, de riz, de céréales, de flocons d'avoine et de pommes de terre qu'un individu doit consommer. La partie qui suit indique la quantité de fruits, légumes, poissons, viandes et œufs que vous devriez manger.

- **Formulaire**

Exemple du « *Formplus* » qui est un outil de collecte de données qui permet de créer des enquêtes et des questionnaires pour l'évaluation nutritionnelle. Il dispose de plusieurs fonctionnalités qui aident à collecter les données des répondants de manière transparente et pratique.

➔ **Créez des formulaires adaptés aux mobiles**

*Formplus* permet de créer des formulaires d'évaluation nutritionnelle adaptés aux mobiles qui peuvent être remplis sur n'importe quel appareil, y compris les smartphones, les ordinateurs portables et les blocs-notes. Les formulaires *Formplus* offrent une expérience utilisateur optimisée et s'intègrent dans tous les appareils sur lesquels ils sont consultés.

➔ **Générateur de formulaires par glisser-déposer facile à utiliser**

Avec *Formplus*, il est très simple pour créer un modèle de formulaire d'entretien en ligne en quelques minutes dans le générateur de formulaire par l'option glisser-déposer ; sans aucune connaissance technique. Il suffit de cliquer sur les champs de formulaire préférés ou de les glisser-déposer dans le générateur de formulaire pour les ajouter au formulaire d'évaluation nutritionnelle.

### ➔ **Analyses et rapports**

La fonction d'analyse de formulaire permet de traiter plus facilement les réponses recueillies via le formulaire d'évaluation nutritionnelle. Les informations sur les réponses au formulaire s'affichent dans le tableau de bord d'analyse, notamment le nombre total d'envois, le temps de réponse moyen du formulaire et les appareils utilisés pour remplir le formulaire.

### ➔ **Options de plusieurs champs de formulaire**

*Formplus* dispose de plus de 30 champs de formulaire dynamiques qui permettent de collecter différentes informations auprès des patients ; allant des informations sur la santé aux téléchargements de fichiers. Cela signifie qu'il est désormais possible de rassembler toutes les informations utiles pour réaliser une évaluation nutritionnelle objective en peu de temps.

## **Conclusion**

L'évaluation nutritionnelle est importante pour maintenir la forme physique et le bien-être général. C'est pourquoi il faut lui donner la priorité en utilisant tous les outils et apprentissages qu'offre le 21<sup>e</sup> siècle.