

Avantages et inconvénients à adopter une alimentation plus saine

	Avantages à ne pas changer (ou à ne pas proposer de changer) les habitudes alimentaires en faveur d'une alimentation plus saine	Avantages à changer (ou à proposer de changer) les habitudes alimentaires en faveur d'une alimentation plus saine
Point de vue du patient	<ul style="list-style-type: none"> - Plus facile, plus rapide et moins coûteux - « On mange ce qu'on aime » - « On mange à sa faim » - « On peut manger n'importe où » - « Permet de manger avec ceux avec qui on a l'habitude manger » - Manger et grignoter permet de calmer ses angoisses, son stress - « On comble sa faim » - Pas besoin de changer ses habitudes 	<ul style="list-style-type: none"> - « C'est meilleur pour la santé » - « C'est bon pour nos enfants » - Fierté d'avoir une alimentation saine
Point de vue scientifique		<ul style="list-style-type: none"> - Effet favorable sur l'estime de soi - Effet protecteur sur la santé : <ul style="list-style-type: none"> - Sur la plupart des cancers (œsophage, bouche, larynx, pharynx, estomac, poumon, colon-rectum) - Diminution de min 20 à 50% des cancers si min 400 g de fruits et légumes par jour - Effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires : <ul style="list-style-type: none"> - La consommation de fruits et légumes, de poisson gras (diminution de la mortalité cardiovasculaire par deux en un à deux mois), de céréales complètes, d'avoine, de noix - Diminution de la TA, des lipides de la glycémie par une amélioration globale de l'hygiène alimentaire - Prévention de l'obésité et du diabète de type 2 : une intervention hygiéno-diététique est deux fois plus efficace que les médicaments pour réduire le risque de diabète chez les obèses avec intolérance glucidique
Point de vue du médecin	<ul style="list-style-type: none"> - Promouvoir un changement prend du temps - Pas de risque d'ennuyer un patient avec ce qu'il n'a pas envie d'entendre - Pas besoin d'étendre ses connaissances en matière d'alimentation - Les patients ne sont pas prêts à changer leurs habitudes 	<ul style="list-style-type: none"> - Répond à une attente de beaucoup de patients (40%) - Sentiment de bien faire son travail de promotion de la santé - Permet d'éviter des problèmes et des médicaments

	Inconvénients (freins, résistances) à ne pas changer (ou à ne pas proposer de changer) les habitudes alimentaires en faveur d'une alimentation plus saine	Inconvénients (freins, résistances) à changer (ou à proposer de changer) les habitudes alimentaires en faveur d'une alimentation plus saine
Point de vue du patient	<ul style="list-style-type: none"> - « On ne se sent pas bien dans sa peau » - « Je vais continuer à me trouver gros/grosse » - Risquer de ne pas être en bonne santé - Sentiment de ne pas faire ce que l'on sait être bon pour soi - Risquer de déplaire à celles et ceux qui encouragent à changer 	<ul style="list-style-type: none"> - « On doit renoncer à ce qu'on aime » - Les repas sains sont plus coûteux - Difficile d'imposer sa manière de manger aux autres (risque de ne plus pouvoir manger avec ses proches, remise en question de son mode de vie) - Difficile de trouver des aliments sains à proximité, dans les night-shops - Manger sain n'est pas très attirant et procure moins de plaisir - Risquer des commentaires négatifs des adolescents qui n'aiment pas changer leurs habitudes (génération « fast food ») - Exige plus de temps de préparation - Difficile de changer la manière de cuisiner (compétences) - Exige un nouvel équipement de cuisine
Point de vue scientifique	<ul style="list-style-type: none"> - Les mauvaises habitudes alimentaires jouent un rôle certain dans les maladies CV, l'HTA, le diabète de type 2, certains cancers et les caries dentaires 	
Point de vue du médecin	<ul style="list-style-type: none"> - Sentiment de ne pas faire son travail de manière complète et globale 	<ul style="list-style-type: none"> - Risquer d'ennuyer un patient avec ce qu'il n'a pas envie d'entendre - Prend du temps - Rentrer dans un terrain que je ne maîtrise pas bien