

Bien dans son assiette, bien dans sa tête

Les étudiantes et étudiants ont malheureusement tendance à négliger leur nutrition par manque de temps, d'argent ou de connaissances. La Dre Dominique Truchot-Cardot, médecin nutritionniste, explique quels sont les enjeux et partage de nombreux conseils en matière de besoins nutritionnels.

Texte: Dominique Truchot-Cardot

Les étudiantes et étudiants, en général et en soins infirmiers en particulier, ont une vie trépidante et exigeante, jonglant entre cours, stages, révisions et très souvent emplois rémunérateurs. Cette charge tant physique que mentale les amène souvent à négliger leur alimentation, ce qui a des répercussions sur leur santé tant physique que mentale et sur leurs performances académiques.

Les besoins nutritionnels des étudiants en macronutriments et micronutriments sont spécifiques et nécessitent une attention particulière pour assurer une parfaite énergie, une concentration facilitée et une gestion optimale du stress.

Les besoins nutritionnels des étudiants peuvent se résumer à:

- Des glucides: il faut privilégier des sources de glucides complexes pour stabiliser la glycémie et éviter les

«coups de pompe» post-prandiaux et grignotages en lien avec une hypersécrétion insuliniq ue inadéquate. On en trouve dans les féculents complets (riz brun, pâtes complètes) et les céréales non transformées (quinoa). Les légumes riches en fibres sont également de bons régulateurs de la glycémie (haricots, lentilles, pois chiches, artichauts, brocolis, épinards...).

- Des protéines: elles sont essentielles en cette période de fin de croissance pour garantir une masse musculaire de qualité, qui est un élément de stabilisation de la masse osseuse (en incluant de l'exercice physique régulier, mais c'est une autre question). Elles sont fournies par les produits carnés, les poissons, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses et les oléagineux en l'absence d'allergie.

- Des lipides: ils sont essentiels pour l'énergie mais également les transmissions neuro-cérébrales. On privilégiera les graisses insaturées et les oméga-3 en particulier en incluant dans son alimentation les avocats, les noix, les graines et les poissons gras.

- Des vitamines et minéraux: ils sont présents dans les fruits et les légumes frais ou congelés principalement. Les agrumes et les légumes colorés apportent de la vitamine C, source d'énergie et de résistance aux affections virales qui s'invitent régulièrement lors des périodes hivernales d'examens. La carence martiale peut être combattue, outre par le foie de veau ou de la morue, par la prise régulière de légumineuses comme les lentilles. Le magnésium est très présent dans le chocolat noir.

Alternatives moins coûteuses

Mais les étudiants ont d'autres grands défis à relever. On peut citer:

- Le manque de temps qui les pousse à privilégier des collations et repas tout faits et ultra transformés.
- Le budget limité et le manque de connaissance des alternatives alimentaires saines peu ou moins coûteuses.
- Le stress qui conduit très souvent à faire des choix alimentaires impulsifs classiquement peu sains car très sucrés et transformés.

La préparation maison, idéale

Quelles pourraient être les stratégies gagnantes?

- La préparation maison des repas. Idéalement à l'avance, avec des recettes rapides, simples et équilibrées, qui

Une alimentation équilibrée est fondamentale afin de garantir le bien-être mental, les capacités physiques optimales ainsi que les performances académiques.

L'interprofessionnalité et ses défis



Cindy Da Costa Tavares

30 ans, travaille en tant qu'infirmière au sein de La Ligue pulmonaire neuchâteloise. Elle est membre du comité de la section de l'ASI Neuchâtel-Jura.

- peuvent se conserver, se réchauffer et se transporter facilement.
- L'investissement dans des collations adaptées comme des fruits, des noix, des barres de céréales faites maison, des laitages protéinés (comme le fromage blanc, le séré maigre ou le sérac à base de petit lait) ou des légumes coupés.
 - L'hydratation est essentielle. On doit atteindre au moins 1,5 litre par jour en eau, tisane, soupe. Le café et le thé doivent être consommés en quantité raisonnable car ils sont certes stimulants mais aussi insomniants.
 - Ne pas s'interdire d'aliments sous peine de générer de la frustration et un déséquilibre réactionnel.
 - S'informer sur l'équilibre alimentaire et ne pas hésiter à consulter un professionnel de santé en cas de doute ou de questionnement.
 - En conclusion, nous pouvons rappeler qu'une alimentation équilibrée est fondamentale pour tout le monde et en particulier les étudiants. Ceci afin de garantir le bien-être mental, les capacités physiques optimales et les performances académiques. En adoptant des stratégies simples et pratiques, les étudiants peuvent surmonter les défis alimentaires et profiter des bienfaits d'une alimentation saine. Investir du temps et des efforts dans une bonne nutrition est un choix gagnant pour l'avenir académique, professionnel et personnel.

Des recettes du matin au soir

Quelques idées de repas simples et équilibrés, en l'absence d'allergie:

- Déjeuner: un bol de flocons d'avoine ou de céréales complètes avec des fruits frais, des noix et du yogourt.
- Dîner: une salade de quinoa avec des légumes grillés, des pois chiches et une vinaigrette à base d'huile d'olive ou de colza.
- Souper: du saumon grillé avec du riz complet et des légumes de saison vapeur ou crus.
- Collations: des fruits frais, des bâtonnets de légumes avec du houmous, des amandes ou des yogourts nature.

L'auteure

Dominique Truchot-Cardot Médecin nutritionniste, professeure ordinaire et responsable du Source Innovation Lab (SILAB), Institut et Haute École de la Santé La Source, Lausanne.
Contact: d.truchot-cardot@ecoledela-source.ch

L'interprofessionnalité, au cœur de notre profession, a ses avantages comme ses limites. Récemment, après des pépins de santé personnels nécessitant la collaboration de divers professionnels, j'ai réalisé combien l'interprofessionnalité est essentielle, mais parfois insuffisante. Cette expérience a révélé un aspect crucial: la participation active du patient est souvent nécessaire pour combler les lacunes de la coordination des soins, ce qui pose un défi lorsque le patient n'a pas de formation en santé. Il est prouvé scientifiquement que l'interprofessionnalité influence positivement la qualité des soins, la sécurité des patients et l'efficacité des services de santé. Des recherches montrent que dans des environnements où l'interprofessionnalité est bien implantée, il y a une réduction des hospitalisations et des coûts liés aux soins, ainsi qu'une meilleure gestion des maladies chroniques. Comme infirmière, je constate les bénéfices de cette collaboration où chaque professionnel apporte son expertise spécifique pour répondre aux besoins complexes des patients. Cependant, cette approche exige du temps, une charge de travail souvent accrue, une valorisation financière et une reconnaissance encore trop limitée de notre rôle central. Mon expérience récente a également souligné les défis de l'interprofessionnalité. La coordination entre les professionnels était parfois insuffisante, et j'ai dû moi-même être garante de mes soins pour m'assurer que les informations cruciales étaient partagées. J'ai ainsi réalisé à quel point ce manque de fluidité peut être préjudiciable, surtout pour un patient qui n'a pas les connaissances ou la confiance nécessaires pour intervenir dans sa propre prise en charge. Les défis rencontrés aujourd'hui sont des opportunités pour repenser notre façon de collaborer. Les avancées technologiques, combinées à une sensibilisation accrue à l'importance de l'interprofessionnalité, ouvrent la voie à une meilleure intégration des soins. En investissant dans la formation continue, la reconnaissance financière, le temps nécessaire et le soutien aux patients, nous pouvons créer un système de santé où la collaboration est efficace. Cela permettrait de garantir que chaque patient, qu'il soit professionnel de santé ou non, reçoive les soins coordonnés et complets dont il a besoin.



Tu te retrouves dans mes propos et souhaites discuter sur le sujet? Ecris-moi à tavarescindy@hotmail.com