

Quand nutrition et sciences font bon ménage

«Science de la nutrition» lance sa deuxième rentrée. Objectif: acquérir des compétences de base mais également les dernières connaissances en la matière.

Les offres de formation en nutrition sont nombreuses. Pourtant Christian Delessert, docteur en biologie moléculaire, n'a pas trouvé son bonheur quand il a souhaité valider ses acquis dans le domaine. «J'ai constaté que l'aspect scientifique manquait souvent dans ce type de formation, explique-t-il. En Suisse, contrairement aux États-Unis, la nutrition est considérée comme une médecine complémentaire alors que ce qui nous constitue est le produit de notre alimentation.»

Après avoir suivi une formation en ligne à l'Université de Stanford, il décide de lancer un cursus diplômant, «Science de la nutrition», avec son épouse, Natacha Delessert, hypnothérapeute spécialisée dans le surpoids et directrice de Bien dans mon corps Sàrl. «Notre idée était de créer de la perméabilité entre l'approche empirique et les connaissances scientifiques, et de proposer une formation qui allie pédagogie et approche scientifique, accessible sans bagage universitaire.»

Le binôme s'est entouré d'un panel de scientifiques formés à la pédagogie. «Tous les intervenants sont spécialisés dans leur domaine mais aussi formateurs d'adultes, précisent les deux organisateurs. C'était important pour nous qu'ils soient capables de vulgariser leurs connaissances afin que cela soit accessible à toutes et tous.»

Remettre en perspective des croyances

À qui s'adresse cette formation, qui a comme objectif de pouvoir différencier phénomènes de mode en nutrition et connaissances basées sur le consensus scientifique? «Ce cursus s'adresse à toute personne qui s'intéresse à la nutrition, que ce soit dans un cadre privé ou professionnel, comme les restaurateurs ou le personnel soignant», indique Christian et Natacha Delessert.

Sandrine, 51 ans, issue de la première volée, avait un but personnel. «Mon père est diabétique et je souhaitais acquérir des compétences en nutrition pour l'aider à mieux gérer cette maladie.» Valérie, 58 ans, avait, elle,



La formation en nutrition se différencie par son approche scientifique et éthique. SP

«Notre idée était de créer de la perméabilité entre l'approche empirique et les connaissances scientifiques.»

Christian Delessert, docteur en biologie moléculaire, coorganisateur du cours

un intérêt professionnel. «Je tiens une crêperie bio à Morges et je suis très attachée à une cuisine saine et de qualité. J'avais comme projet de développer une activité de conseils en nutrition à côté de mon activité dans la restauration.»

Faisant fi des préjugés véhiculés sur l'alimentation par le biais de publicitaires qui diabolisent le lait ou le gluten par appât du gain et ne font pas la différence entre intolérance et allergies, Christian et Natacha Delessert ont

souhaité transmettre des outils concrets. «La science n'est pas figée. Il est important de pouvoir remettre en perspective certaines théories qui manquent parfois de nuances et développer un esprit critique.» D'où l'utilité de savoir rechercher les informations et de les remettre en question. «Nous avons appris à faire de la recherche dans la littérature scientifique et à analyser les études pour mieux les comprendre», relève Valérie. Devenir aguerrie dans l'analyse d'études a aussi séduit Sandrine: «Cela permet d'avoir un œil plus critique, y compris vis-à-vis des articles lambda qu'on trouve sur internet.»

Comprendre comment fonctionne le cerveau

«Savoir comment fonctionne le cerveau et quelles stratégies il met en place lors d'un régime ou connaître les leviers motivationnels facilitent les changements de comportement», soulignent Christian et Natacha Delessert.

Le dernier module, «Gestion d'un cabinet», a pour but de préparer les

participants au côté pratique de leur éventuelle future activité. «Nous abordons l'aspect juridique et la déontologie, mais aussi les relations avec la clientèle sous forme de jeux de rôles», ajoutent les deux organisateurs.

Le fait d'avoir pu accéder à différentes méthodes et approches a particulièrement plu à Sandrine. «Chaque intervenant nous a amené des compétences réelles. Je peux mettre en pratique ce que j'ai appris dans l'alimentation de mon papa.»

Pour Valérie, ce cursus a aussi porté ses fruits. «Nous avons fait des études de cas qui nous ont permis de faire des recherches très intéressantes. Cela m'a rendu attentive à l'équilibre alimentaire et à l'importance de travailler avec des produits bruts. Sur le plan de mon activité de conseillère en nutrition, je me sens légitime.»

Nadja Hofmann

Sciences de la nutrition, début de la formation: septembre 2023

Plus d'informations: www.nbsformation.ch/nutrition.html