

Les diététiciennes de l'ASD rendent visite aux clientes et clients à domicile et discutent avec eux, par exemple, des aliments qu'ils achètent et consomment. Photo: Leo Wyden

# Diététicienne, elle redonne le goût de manger aux aînés

Certains services d'aide et de soins à domicile emploient des diététiciennes et des diététiciens, car la nutrition est un déterminant de la santé majeur. C'est le cas du dispositif de l'Association vaudoise d'aide et de soins à domicile qui compte des spécialistes en nutrition et diététique dans ses rangs, dont Tiffany Burdet, qui travaille dans le Nord vaudois depuis décembre 2019.

En ce mercredi après-midi, Tiffany Burdet sonne à la porte d'une maison cossue située dans le nord du canton de Vaud. La gouvernante lui ouvre et la jeune femme de 25 ans aperçoit la propriétaire des lieux, affaiblie par une chute de tension. Assise, elle boit un bouillon pour reprendre quelques forces. «Bonjour, connaissez-vous la raison de ma visite?», interroge Tiffany Burdet d'un ton aimable. «Vous êtes là parce que j'ai maigri. Mes pantalons sont devenus trop grands», répond doucement la très chic dame de 86 ans. «En effet, votre doctoresse se fait du souci pour vous, c'est elle qui m'a contactée», explique la diététicienne qui travaille pour l'Association pour la santé, la prévention et le maintien à domicile (ASPMAD) du Nord Vaudois.

De retour après un long séjour à l'hôpital, l'octogénaire a perdu six kilos dans un court laps de temps – elle pèse

désormais 53 kilos pour 1 mètre 60. La spécialiste en nutrition est présente pour identifier les causes possibles de cette subite perte de poids. Tiffany Burdet est habituée à ce type de mission. Dans un cas sur deux, la diététicienne débute un suivi nutritionnel à domicile après une hospitalisation.

## Répondre aux besoins énergétiques

Ce jour-là, son intervention a pour objectif d'évaluer l'état nutritionnel de la vieille dame. Atteinte de la maladie de Parkinson, celle-ci connaît une baisse d'appétit depuis qu'elle est rentrée chez elle. «Ce n'est pas parce qu'on est âgé ou moins actif qu'il est normal de moins manger», relève Tiffany Burdet. Elle discute avec la cliente de ses habitudes alimentaires et de ce qui est important pour

elle. Après avoir analysé les apports protéino-énergétiques sur une journée, elle constate que la cliente mange de manière plutôt équilibrée et variée. En revanche, la quantité de nourriture présente dans son assiette a diminué, tout comme sa capacité à se préparer à manger. Heureusement, l'aide précieuse de sa gouvernante lui permet de continuer à cuisiner et, ainsi, de manger ce qu'il lui plaît. Tiffany Burdet prend le temps de valoriser le choix de ses repas et le fait qu'elle parvienne toujours à cuisiner. Cet acte joue en effet un rôle prépondérant dans la préservation de ses capacités cognitives et motrices, et donc, de son autonomie et de son indépendance – d'autant plus avec la maladie de Parkinson et les dégénérescences qui en découlent. «D'un point de vue alimentaire, vous faites déjà le maximum. Mais avec la maladie de Parkinson, les besoins protéino-énergétiques sont augmentés», explique Tiffany Burdet.

La diététicienne aborde avec la cliente les principes de fractionnement et d'enrichissement de l'alimentation, afin de compléter ses apports alimentaires. Elle lui propose par ailleurs d'introduire des suppléments nutritifs oraux, selon différents choix, dans son alimentation. Pour Tiffany Burdet, le but n'est pas de lui faire prendre du poids: «L'objectif est de nourrir vos muscles pour maintenir vos forces et diminuer les risques de chutes», résume-t-elle. Son interlocutrice hoche la tête et la remercie. La professionnelle de la santé la reverra dans un mois pour faire le point et chercher d'autres solutions en cas de besoin. En attendant, elle s'assurera de l'évolution de son état de santé par téléphone ou auprès de ses collègues du centre médico-social (CMS) qui interviennent chez elle.

## Une vocation liée au diabète

Dans sa famille, Tiffany Burdet est la seule à travailler dans le domaine de la santé. Mais son intérêt pour la branche n'est pas le fruit du hasard. Née le 25 octobre 1995 à La Chaux-de-Fonds, on lui découvre à l'âge de 12 ans un diabète de type 1. La maladie nécessite la régulation du taux de sucre dans le sang. Un rééquilibrage alimentaire est préconisé. Elle se rend donc à l'hôpital et y rencontre une diététicienne pour la première fois. Finalement, les ajustements à effectuer sont moindres: «J'avais déjà de bonnes connaissances grâce à ma maman qui a toujours mis un point d'honneur à ce que notre alimentation soit équilibrée», raconte Tiffany Burdet.

Marquée par cette rencontre, elle suit d'abord une formation d'assistante en soins et santé communautaire (ASSC). Grâce à son certificat fédéral de capacité d'ASSC, elle se présente aux examens d'entrée pour le bachelors en nutrition et diététique à la Haute école de Santé (HES) de Genève, la seule HES dotée d'une telle filière en Suisse romande. Et, coup de chance, elle est admise du premier coup. Dans le cadre de ses études, elle réalise différents

stages pratiques, notamment à l'hôpital et dans deux cliniques, l'une spécialisée dans le traitement des troubles alimentaires et l'autre dans les troubles cardiovasculaires. Elle retrouve aussi le domaine des soins à domicile, qui lui plaît toujours autant. C'est pourquoi peu après l'obtention de son diplôme de diététicienne en 2017, elle postule auprès de la Fondation pour l'aide et les soins à domicile du canton du Jura. Elle y est embauchée en tant qu'ASSC, les postes de diététicienne étant rares.

Tiffany Burdet affectionne le contact humain. Elle aime aussi la variété du métier et l'autonomie que celui-ci lui procure. En tant que soignante, elle se sent utile. Sur le terrain, elle rencontre néanmoins un grand nombre de personnes en proie à des difficultés alimentaires. Et elle se heurte à des idées reçues voire fausses sur la nutrition. Elle aspire dès lors à partager son expertise en la matière – ce qui la pousse à développer une activité indépendante de diététicienne à La Chaux-de-Fonds en janvier 2019. Cependant, elle souhaite aussi mettre ses compétences au service des soins à domicile. En septembre 2019, elle rejoint la Fondation Soins Lausanne, puis obtient en décembre un second poste auprès de l'ASPMAD, pour un taux total d'activité de 80%.

Aujourd'hui, la Neuchâteloise exerce sa profession avec le titre officiel de «diététicienne ASD», que seuls les membres de l'Association suisse des diététiciens (ASDD) sont habilités à porter (voir encadré). «Dans notre métier, ce titre est un gage de qualité car il implique un

## Des diététiciennes et diététiciens intégrés à part entière dans les équipes

L'Association vaudoise d'aide et de soins à domicile (AVASAD) a engagé des diététiciennes et des diététiciens dès 2003 déjà, au départ dans une perspective de sensibilisation des équipes à la prévention de la dénutrition. Progressivement, les spécialistes en nutrition ont été sollicités par les référents des centres médico-sociaux (infirmières et infirmiers, ergothérapeutes, assistantes et assistants sociaux) pour des suivis nutritionnels auprès des clients à domicile. C'est en 2007 que le conseil diététique a été intégré à part entière dans l'offre cantonale des prestations proposées aux clients. Cette prestation est facturable à l'assurance-maladie selon l'ordonnance sur les prestations de l'assurance des soins (OPAS, art. 9b). Pour ce faire, les diététiciennes et diététiciens ont réalisé ces interventions avec un statut d'indépendant. En lien avec l'introduction de la possibilité de créer des organisations de diététique dans l'OAMal (art. 52 b) et la mise en application dans la Loi santé publique vaudoise, l'AVASAD salarie entièrement ses diététiciennes et diététiciens depuis janvier 2017. Ces derniers sont actuellement au nombre de 22 et sont répartis dans les sept associations/fondations du canton de Vaud. Ils font partie intégrante des équipes pluridisciplinaires des CMS.



renouvellement continu de nos connaissances en matière de nutrition. C'est nécessaire, car la branche évolue constamment», souligne-t-elle.

### Contribuer à améliorer la qualité de vie

Dynamique et flexible, Tiffany Burdet est passionnée par son travail hautement varié. Si la diététicienne rend visite en majorité à des personnes âgées ayant des problèmes de dénutrition, elle suit également des personnes en surpoids ou souffrant d'obésité. Elle intervient aussi auprès de personnes alimentées par sonde. A domicile, celles-ci ont besoin de conseils pour se réalimenter progressivement sans sonde et couvrir leurs besoins nutritionnels. Il n'est pas rare non plus que Tiffany Burdet accompagne des personnes atteintes de troubles du transit ou de la déglutition, d'affections cardiovasculaires ou circulatoires, de pathologies oncologiques, neurologiques ou rénales. Certains cas sont

complexes, mais cela n'entache pas sa motivation, au contraire, elle aime les défis. La diététicienne adapte chaque intervention en fonction du quotidien, de l'environnement et du projet de la cliente ou du client. Son expertise se trouve sur un pied d'égalité avec celle de la personne. «Il s'agit avant tout de pouvoir identifier, ensemble, ce que la personne peut et veut faire», souligne Tiffany Burdet.

Pour mettre en place les ajustements alimentaires requis, il est primordial qu'une relation de confiance ait été établie. «Avec de petites choses, on peut révolutionner le quotidien, la santé et le bien-être d'une personne. Et donc, améliorer son autonomie et sa qualité de vie», s'enthousiasme-t-elle. Elle prend pour exemple l'ajout d'une collation au cours de la journée ou d'une portion de fromage aux repas de midi. Pour elle, il est important de se concentrer sur ce que la personne aime manger. «Si on veut que ça fonctionne, il faut que la personne fasse des choses qui ont du sens pour elle.»

### Des suivis post-Covid

La période actuelle liée au Covid-19 a généré une hausse des demandes de suivis nutritionnels auprès de l'ASPMAD. «La pandémie a causé de gros dégâts dans la population, tant au niveau de la dénutrition lié au déclin fonctionnel, pour les personnes avancées en âge, qu'une aggravation des troubles alimentaires, pour les plus jeunes», constate Tiffany Burdet. Pour les clientes et les clients de l'ASPMAD ayant eu le Covid, beaucoup se sont dénutris et requièrent un accompagnement pour se réalimenter après la maladie.

Rien de tel qu'une deuxième visite pour illustrer ses propos. Après avoir traversé en voiture plusieurs villages, la diététicienne arrive chez une petite dame de 77 ans. L'accueil se veut chaleureux. Tiffany Burdet suit la septuagénaire depuis son retour de l'hôpital, où elle est restée plusieurs semaines après avoir contracté le Covid-19. Cela fait bientôt trois mois que l'aînée est rentrée à la maison, mais son rétablissement prend du temps. La maladie lui a fait perdre l'odorat et le goût. Conséquence: elle rencontre un manque d'appétit voire du dégoût face à certains aliments. La viande, par exemple, a désormais pour elle un goût métallique. «La dernière fois que vous êtes venue, j'avais envie de vomir rien que de parler de nourriture», se souvient la cliente.

Pour l'aider à retrouver le plaisir de manger mais également à maintenir ses muscles, Tiffany Burdet l'accompagne pour enrichir son alimentation. Jusqu'à présent, le fromage était un des seuls aliments à ne pas l'écœurer. A chacune de ses visites, la diététicienne l'a encouragée à explorer d'autres aliments. A force de persévérance et à l'aide de la spécialiste, la septuagénaire a finalement trouvé plusieurs aliments et préparations pouvant lui convenir. Par exemple, des bananes, des sésés aux fruits, des pâtisseries et des suppléments nutritifs oraux, pour compléter le déficit

manquant. La Vaudoise, qui ne pesait plus que 42 kilos, a fini par en reprendre trois. Ce jour-là, elle a une bonne nouvelle à annoncer: elle a envie de remanger du foie et du poisson. C'est le signe d'une récupération progressive de ses sens olfactif et gustatif. «C'est une immense victoire!», s'exclame Tiffany Burdet avec un large sourire. Les progrès alimentaires de la cliente évoluent lentement mais semblent sur la bonne voie.

### Apporter sa pierre à l'édifice

Outre les visites à domicile, la diététicienne accomplit d'autres tâches. Par exemple, Tiffany Burdet évalue deux fois par an la qualité des repas livrés à domicile par l'ASPMAD, dont la préparation est l'œuvre d'un prestataire externe. Il lui arrive aussi de dispenser différentes formations à ses collègues et aux nouveaux employés, notamment sur le thème de la fragilité. Elle assure en outre la fonction de praticienne-formatrice.

Tiffany Burdet n'est pas la seule diététicienne employée par l'ASPMAD. Le service d'aide et de soins à domicile compte trois diététiciennes et un diététicien (pour un équivalent temps plein de 210%). Selon Julien Moncharmont, le responsable du CMS des spécialistes, leur présence dans les équipes est un atout: «L'intervention des diététiciennes et du diététicien est très importante pour assurer que les besoins nutritionnels des clients soient couverts pour leur permettre une participation dans leurs activités quotidiennes et maintenir leur santé. La nutrition fait partie intégrante de la santé.» Les spécialistes en nutrition travaillent en étroite collaboration avec les équipes pour leur apporter leurs connaissances par rapport aux besoins nutritionnels de chaque cliente et client avec un fort lien avec leur situation médicale.

Du point de vue de Tiffany Burdet, la collaboration interprofessionnelle est une «richesse». Pour elle, c'est une chance de travailler au sein d'équipes pluridisciplinaires composées d'infirmières et d'infirmiers, d'ergothérapeutes, d'assistantes et d'assistants sociaux, d'ASSC et d'auxiliaires de santé. «Chaque personne a ses compétences, son regard sur la situation. On échange beaucoup et on joint nos expertises pour favoriser le vieillissement en bonne santé et diminuer les risques de déclin fonctionnel des personnes qu'on accompagne», assure-t-elle. Dans une équipe, chaque membre apporte sa pierre à l'édifice. Et le rôle de l'experte en nutrition a toute son importance: «Quand une personne se nourrit bien, elle a moins de risques de chuter et de voir l'apparition de maladies, d'escarres, une meilleure immunité et donc potentiellement, moins d'hospitalisation. Elle nécessite donc moins de soins, maintient sa santé et reste plus longtemps chez elle en bonne santé», sourit la diététicienne.

Flora Guéry



«Avec de petites choses, on peut révolutionner le quotidien, la santé et le bien-être d'une personne.»

Tiffany Burdet, diététicienne

### Des recettes d'été diététiques

Le «Magazine ASD» a demandé à Tiffany Burdet des recettes adaptées à l'été, faciles à préparer et saines, notamment pour les personnes âgées. La diététicienne a suggéré deux recettes simples:

- La première recette est une boisson délicieuse en cas de chaleur, car l'hydratation est aussi essentielle: pour préparer 2 litres d'eau aromatisée au melon et au romarin, remplissez 2 litres d'eau dans une bouteille, pelez une tranche de melon et coupez-la en morceaux (50 g), puis lavez 1 brin de romarin frais. Mettez ensuite le melon, le romarin et des glaçons dans la bouteille et laissez le tout infuser au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.
- La deuxième recette composée d'ingrédients frais est une salade de pastèque et de feta: pour quatre personnes, coupez 1 à 2 kg de pastèque et 200 à 300 g de feta en cubes et ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 filet de jus de citron, du sel et du poivre et, de manière facultative, des herbes aromatiques comme du basilic, de l'origan ou de la menthe. La salade est servie avec ou sans tranche de pain. Selon Tiffany Burdet, cette salade est une source d'énergie et de protéines, mais elle fournit également des vitamines et des minéraux pour maintenir les muscles en bonne santé.