Ma consultation chez une diététicienne

Consulter une diététicienne est utile si vous êtes diabétique afin de contrôler et ajuster vos habitudes alimentaires. Vous pouvez être orienté par votre médecin ou prendre vous-même l'initiative de cette démarche car vous êtes au centre de votre parcours de soins.

Comment puis-je consulter une diététicienne ?

Vous pouvez le faire à l'hôpital, dans un réseau diabète, une Maison du diabète, ou bien en cabinet libéral.
Si vous choisissez l'une des trois premières options, la consultation ne vous coûtera rien car elle sera prise en charge par chacun des établissements. Si vous choisissez le cabinet libéral, vous paierez de 25 à 60 euros qui pourront être pris en charge, partiellement ou totalement, par votre mutuelle.
Pour trouver une diététicienne, vous pouvez consulter les pages jaunes, demander conseil à votre médecin traitant, faire une recherche internet ou bien contacter l'Association française des diététiciens nutritionnistes.

Comment se passe ma consultation ?

Au premier rendez-vous, apportez vos dernières analyses biologiques et la lettre de recommandation de votre médecin ou diabétologue (s'il vous en a fait une). Nous vous conseillons d'apporter également le détail de ce que vous avez mangé durant la semaine précédant le rendez-vous.

La première consultation a pour but de faire connaissance, recueillir des informations globales sur l'histoire de votre maladie, réaliser une enquête sur vos habitudes alimentaires, faire un point sur vos activités physiques, définir vos attentes et objectifs.
Une à deux semaines sépareront les deux premières consultations, puis la fréquence dépendra de vos besoins et attentes.

L'objectif de chacune de ces consultations est de vous apporter un soutien et de vous guider pour trouver des solutions adaptées à chacune de vos difficultés d'ordre alimentaire.
La diététicienne vous invite d'abord à faire une synthèse de ce qui s'est passé depuis le précédent rendez-vous à propos de vos difficultés et de vos ressentis. Ensuite, elle répond à vos questions, vous conseille, vous soutient, évalue l'atteinte de vos objectifs (en les réajustant si nécessaire) et peut vous proposer de rencontrer un autre professionnel de santé, si elle juge ses compétences insuffisantes pour surmonter une difficulté (un psychologue, par exemple).
Soyez sincère avec elle, à propos de vos habitudes alimentaires, vos émotions, vos motivations, vos besoins ou vos difficultés, pour qu'elle puisse personnaliser au mieux ses conseils. Soyez actif dans votre démarche de soin car il s'agit d'un travail d'équipe qui se met en place au cours des consultations.
Merci à Hélène Ageneau, diététicienne diplômée, pour sa collaboration à cet article.

Retrouvez nos fiches conseils diététiques :
Abonnez-vous à Équilibre