

Fiche de poste : Diététicien

Découvrez les principales missions du métier, les salaires, compétences nécessaires et formations pour devenir Diététicien

Diététicien(ne) : Formation, salaire, diplôme, rôle – Réseau Pro Santé.

1. DESCRIPTION DU METIER DU DIETETICIEN

Aujourd'hui, l'apprentissage et le respect de l'hygiène alimentaire sont devenus très importants. Spécialiste de la nutrition, le **diététicien** est un acteur clé dans ce domaine. A partir d'un bilan diététique personnalisé, le **diététicien** dispense des conseils nutritionnels, éduque et rééduque au plan nutritionnel des patients atteints de troubles du métabolisme ou de l'alimentation.

La preuve d'un lien entre alimentation et santé n'est plus à faire. Diabète, cholestérol, hépatite, allergies, embonpoint : autant de situations où un régime alimentaire s'impose. Spécialiste de la nutrition, le **diététicien** compose des menus adaptés à l'état de santé de chacun : sans sel, sans sucre, sans graisse ou, au contraire, enrichis en calcium ou en fer, par exemple. Il a un rôle d'information et de prévention en matière d'hygiène alimentaire. La connaissance qu'il a des aliments, de leurs méfaits et vertus lui permet d'aider au rétablissement des malades. À condition de tenir compte de leurs goûts : un changement alimentaire trop brusque peut entraîner des frustrations.

Le **diététicien** est un **spécialiste de la nutrition**, dont le rôle touche à la fois au domaine de la santé et de l'alimentation.

Il apprend à ses consultants à bien s'alimenter, en fonction de leur âge, leur mode de vie, leur condition physique et leur état de santé.

Il compose des menus adaptés à chacun et joue un rôle d'information et de prévention en matière d'hygiène alimentaire.

Le **diététicien** préconise des **régimes alimentaires personnalisés**, pour agir contre les situations d'allergie, de diabète, de cholestérol ou encore de surcharge pondérale de ses consultants, par exemple.

Rattaché le plus souvent à un hôpital ou à une maison de convalescence, le **diététicien** travaille en collaboration avec des médecins nutritionnistes et a plusieurs patients en charge. Au sein d'une collectivité, il veille à l'équilibre des repas proposés. Il peut exercer en libéral et recevoir à son cabinet tous ceux qui veulent maigrir ou adapter leur alimentation à leur état de santé.

2. ETUDES ET FORMATIONS POUR DEVENIR DIETETICIEN

La France compte près de 10.000 **diététiciens** – 9.972 précisément en 2015 selon le ministère de la Santé. Le titre de **diététicien** est protégé par le Code de la santé publique. Pour exercer ce **métier**, vous devez posséder l'un des deux diplômes suivants : le BTS (brevet de technicien supérieur) diététique ou le DUT (diplôme universitaire de technologie) génie biologique option diététique, qui se préparent en deux ans après le bac.

Après le BTS ou le DUT, il est possible de continuer ses études en licence professionnelle.

Ces 2 diplômes de niveau professionnel équivalent se préparent en 2 ans après un bac S de préférence ou un bac technique.

Les titulaires d'un bac S, STL (sciences et technologies de laboratoire) ou STMG (sciences et technologies du management et de la gestion) sont les mieux armés pour entrer dans ces **formations** sélectives.

Vous pouvez compléter votre **formation** en poursuivant vers une licence professionnelle nutrition et alimentation humaine, ou nutrition appliquée ou encore alimentation santé.

Pour exercer ce **métier** à l'hôpital, il peut être nécessaire de réussir les épreuves d'un concours, organisé au niveau national ou au niveau local.

3. POURQUOI DEVENIR DIETETICIEN

3.1. Vous aurez un rôle clé de soignant

"Vous devrez concevoir et mettre en œuvre un soin nutritionnel pour chaque individu, selon une démarche clinique", explique Florence Rossi, **diététicienne** à Marseille et porte-parole de l'AFDN (Association française des **diététiciens** nutritionnistes). À partir d'une prescription médicale, vous établirez un programme d'hygiène alimentaire adapté à la situation de chaque patient : personne devant perdre du poids, souffrant de maladies cardio-vasculaires, atteinte d'un cancer... D'autres pathologies spécifiques requièrent un régime alimentaire personnalisé : le diabète, l'intolérance au gluten, les allergies alimentaires, une maladie rénale...

3.2. Vous ferez de l'éducation à la nutrition...

Le **diététicien** n'est pas seulement ce professionnel de santé qui met le patient au régime ! affirme Florence Rossi. Son rôle consiste à enseigner les besoins nutritionnels, à éduquer le goût et à faire découvrir – ou redécouvrir — le plaisir de manger." Vous aurez donc à mener des actions de soin, mais aussi de prévention et – de plus en plus — de rééducation. Nombreuses sont les personnes qui souffrent par exemple d'obésité, d'hypercholestérolémie ou de troubles du comportement alimentaire : l'art de ce spécialiste de la nutrition sera d'inciter le patient à la consommation de plats équilibrés.

3.3 Vous travaillerez auprès de publics très différents

Nourrissons, personnes âgées, femmes enceintes, personnes ayant une maladie chronique ou particulier venant spontanément, le **diététicien** prend en charge les risques et les troubles nutritionnels à tous les âges en fonction des modes de vie de chacun. Aider un enfant en surpoids à limiter les boissons sucrées ou lui suggérer de manger moins de graisses présentes dans les viennoiseries ou les charcuteries, ou inviter un adolescent adepte du burger-frites à consommer davantage de fruits et de légumes frais, ou encore changer l'alimentation d'une personne intolérante au gluten, vous serez amené à travailler auprès de plusieurs

types de publics. Et votre mission sera toujours la même : sensibiliser et conseiller votre patient à modifier ses habitudes alimentaires.

3.4. Vous exercerez à l'hôpital, à la cantine ou dans l'industrie

Plus de 60 % des **diététiciens** travaillent dans un établissement de santé ou de soins : hôpital, clinique, centre de cure, maison de convalescence ou de retraite... Mais le **diététicien** peut aussi élaborer des menus dans une cantine scolaire ou un restaurant d'entreprise. Il veille alors à la qualité nutritionnelle et hygiénique des repas et est chargé d'appliquer la législation en matière d'alimentation. Autre débouché : l'industrie agroalimentaire, où ce spécialiste est le garant de la qualité nutritionnelle et de l'hygiène des produits. L'industrie pharmaceutique recrute aussi. Enfin, le **diététicien** peut exercer en cabinet libéral. Il reçoit des patients envoyés par leur médecin traitant ou venant spontanément.

3.5. Vous pratiquerez un métier à composante psychologique

"La relation de soin ne se résume pas à donner une prescription telle que prendre trois comprimés matin, midi et soir, observe Florence Rossi. Le **diététicien** transcrit la prescription médicale en une alimentation adaptée à la situation nutritionnelle de la personne." Cette tâche exige de bien évaluer les possibilités de chaque patient, de négocier des objectifs à atteindre et de mesurer les progrès réalisés. Pour ce faire, empathie, capacité d'écoute et patience sont essentielles. Vous devrez mettre en confiance les personnes qui souffrent d'obésité, d'anorexie, de boulimie... afin de faire passer vos recommandations et souvent un changement d'habitude alimentaire, voire de mode de vie.

4. QUALITE ET COMPETENCES POUR DEVENIR DIETETICIEN

Le **métier** est accessible aux personnes n'ayant pas encore d'expérience professionnelle.

Il peut être parfois difficile pour une personne de changer ses habitudes alimentaires. Le **diététicien** doit alors faire preuve de psychologie et mettre en confiance ses patients afin qu'ils se confient sur leurs troubles alimentaires. La

pédagogie et la diplomatie de ce professionnel sont donc les clés d'un accompagnement thérapeutique réussi.

Dans son **métier**, le **diététicien** est amené à calculer les doses d'aliments appropriées à un régime et à des soins. Il élabore également des menus en fonction d'un budget précis. Avoir des connaissances solides en économie et en biologie est donc indispensable.

Pour exercer au mieux son **métier**, le ou la **diététicien(ne)** d'exploitation doit posséder les compétences suivantes :

4.1. Compétences techniques et fonctionnelles

- Avoir un comportement et une démarche pédagogique adaptés
- Mettre en œuvre des connaissances liées à la diététique et à la santé publique
- Organiser son travail en prenant en compte les contraintes organisationnelles de l'établissement
- Préparer des argumentaires
- Recherche de solutions adaptées à la fois aux principes diététiques et aux contraintes de l'établissement
- Relayer les messages de santé publique
- Se poser en conseiller et non en donneur de leçons
- Susciter la curiosité de ses interlocuteurs
- Traduire dans un langage simple des principes complexes d'équilibre alimentaire

4.2. Compétences relationnelles et comportementales

- Adapter son langage à la diversité des interlocuteurs
- Adopter un comportement conforme à sa mission et compatible avec le niveau de connaissances de ses interlocuteurs
- Anticiper les contradictions
- Argumenter pour convaincre
- Être ouvert aux suggestions et remarques et attitudes de refus éventuelles

5. SALAIRE DU DIETETICIEN

En milieu hospitalier, le **salaire** mensuel brut d'un **diététicien** est d'environ 1 870€ en début de carrière et de 3 120€ en fin de carrière.

6. BRUTS EN MOYENNE

Le **salaire** du **diététicien** est variable, il dépend du type d'entreprise qui l'emploie et du contrat qu'il a signé. Dans le secteur privé, un **Diététicien** débute avec un **salaire** d'environ 1 500 à 2 000 euros mensuels, puis avec de l'expérience peut percevoir un **salaire** supérieur à 2 500 euros.

Dans le public, il existe une « grille indiciaire hospitalière **diététicien** » qui donne le **salaire du diététicien** en fonction de son grade et de son échelon.

Un **diététicien** de classe normale percevra 1 600 euros mensuels en début de carrière et 2 500 euros en fin de carrière. Un diététicien de classe supérieure aura un **salaire** de 2 000 euros en début de carrière et 2 700 euros au dernier échelon.

En cabinet libéral, le **salaire** d'un **Diététicien** varie de 1 500 à 3 000 euros mensuels en fonction du chiffre d'affaires réalisé.

Le chiffre d'affaires d'une profession libérale dépend du nombre de clients et de prestations effectuées, et des charges incontournables à l'exercice du **métier** (location d'un cabinet de consultation, cotisations sociales, ...)

7. LES MISSIONS REALISEES PAR LE DIETETICIEN

A partir d'un bilan diététique personnalisé, le **diététicien** dispense des conseils nutritionnels, éduque et rééduque au plan nutritionnel des patients atteints de troubles du métabolisme ou de l'alimentation. Il joue un rôle important : en effet, il incite à la consommation de plats équilibrés tout en préservant le plaisir de manger.

Concrètement, le **diététicien** met en place des menus variés et équilibrés en fonction du mode de vie et des attentes d'une personne. Ainsi, il calcule les doses alimentaires appropriées et organise des régimes classiques - pour maigrir ou grossir - ou bien particuliers - pour les personnes allergiques à certains aliments.

A l'hôpital, le **diététicien** ajuste les menus en fonction des pathologies des patients : diabète, hypertension... Il contribue également à l'évaluation et au contrôle de la qualité de l'alimentation servie en collectivité.

Le **métier de diététicien** s'exerce aussi bien à l'hôpital qu'en clinique, en maison de retraite ou en cabinet de ville.

Un **diététicien** doit :

- Intervenir en amont de l'élaboration et de la préparation des repas afin de garantir l'équilibre diététique de ceux-ci et leur qualité, en conformité avec les règles de santé publique et d'hygiène alimentaire.
- Apporter son expertise et ses conseils aussi bien aux responsables de l'établissement de restauration collective qu'au personnel de cuisine.

Le **métier de diététicien(ne)** d'exploitation s'organise autour de trois grandes fonctions :

3.1. Élaboration de menus

- Choix des produits et des matières premières en assistance au chef gérant et aux cuisiniers
- Conseil au cuisinier sur l'utilisation de certains produits, en particulier les matières grasses
- Conseil d'affichage d'exemples de menus équilibrés
- Conseil sur le plan diététique et gastronomique
- Création de menus attractifs et équilibrés
- Élaboration de menus de référence à multiples composantes
- Élaboration des menus en fonction des saisons et des produits disponibles
- Recherche de l'équilibre alimentaire, gustatif, calorique, dans les produits et plats présentés au convive

3.2. Contrôle

- Calcul de la valeur nutritionnelle de repas type
- Contrôle de l'application des recommandations d'hygiène alimentaire
- Contrôle de la qualité tout au long de la chaîne alimentaire

- Interface avec les services marketing, achats et qualité

3.3. Animation et prévention

- Animation d'actions de prévention/**formation** pour les personnels de restauration collective

8. LES EVOLUTIONS DE CARRIERES DU DIETETICIEN

Plusieurs types d'évolution sont envisageables.

- **En continuant d'exercer le même métier :**

La diversité des entreprises du secteur (taille, catégorie, localisation géographique,..) offre de très nombreuses possibilités aussi bien en France qu'à l'étranger.

- **En exerçant le même métier mais dans un contexte différent :**

Conseil en restauration traditionnelle par exemple.

- **À l'extérieur du secteur en changeant de métier :**

Les savoir-faire et compétences développés par le ou la **diététicien(ne)** d'exploitation peuvent être réinvestis notamment dans le domaine de la **formation**.

9. LES ENTREPRISES ET ORGANISMES QUI RECRUTENT UN DIETETICIEN

Une **diététicienne** travaille au sein de restaurants collectifs (restaurants d'entreprise, maisons de retraite, résidences pour personne âgées, cantines scolaires...), dans des établissements de soins (hôpitaux, cliniques, maisons de convalescence...) ou en cabinet. Une autre possibilité est de travailler pour des industries agroalimentaires ou pharmaceutiques ou bien pour des laboratoires de recherche.

Ouvrir son propre cabinet et **devenir diététicien libéral** est une solution intéressante plébiscitée par 25% des **diététiciens**.

10. LES TEMOIGNAGES DE NOS DIETETICIENS

Claire, diététicienne libérale.

Je m'occupe surtout de personnes qui veulent arrêter de fumer sans grossir. On fait d'abord le point sur le plan médical et au niveau alimentaire. On calcule ensuite les apports et les dépenses énergétiques. On parle de ce qu'il va falloir faire pour ne pas prendre de poids. Plus qu'un régime particulier, c'est une rééducation nutritionnelle que je propose. Je revois ensuite le patient, en moyenne pendant 3 mois. Ce que je préfère, c'est le cheminement psychologique effectué avec lui. Avec la satisfaction au final – et dans la grande majorité des cas – d'avoir réussi !

11. LES METIERS RELIES AU METIER DE DIETETICIEN

- Cadre de santé d'unité de soins et d'activités paramédicales
- Cadre de santé formateur en soins et activités paramédicales
- Sophrologue
- Phytothérapeute / Conseiller en phytothérapie
- Naturopathe