

# C'EST POUR TON BIEN

Auteurs : LALAU Jean-Daniel (Pr - Médecin nutritionniste)  
Date : 21-04-2023



*Après avoir thématiqué les facteurs de résistance au changement tenants **à la personne elle-même**, je poursuis mon exploration systématique en considérant maintenant **l'entourage**.*

*En effet, si l'homme, la femme, vit parfois seul, il (elle) est pour autant rarement complètement coupé(e) du monde, reclus(e) dans une île déserte. Tout au contraire, et même si les liens sociaux se délitent à l'heure actuelle, l'homme, la femme, vit le plus clair de son temps entouré(e) : de parents et parfois encore de grands-parents, d'amis, de voisins, de proches dans une activité sportive, associative, etc.*

*Allons donc voir maintenant si vous le voulez bien ce qui peut se passer du côté des proches...*

**« Tout ce vécu, je ne l'ai pas digéré », dit une patiente. Tant il y a des choses qui peuvent rester sur l'estomac.**

**Quant à ce propos adressé par une maman à sa fille : « Tu arrêtes de vomir, ou sinon tu vas aller en pension »...**

## **Je te préviens : je t'aurais prévenu !**

Les parents donnent des conseils à leurs enfants. Plus tard, par un « juste » retour des choses, les enfants donneront des conseils à leurs parents vieillissants. Un conseil volontiers assorti de : « C'est pas pour moi que je dis ça, c'est pour ton bien ».

De tels conseils peuvent parfaitement se comprendre pour le jeune enfant. Les parents doivent bien en assurer la croissance, et c'est même leur première responsabilité. La difficulté réside plutôt dans l'avertissement : « C'est important pour plus tard ».

Là, ça se complique...

# Mieux vaut moins tard que jamais ?

Car « plus tard » pour un enfant, c'est jamais en réalité ; dans la mesure où il ne peut parvenir à se projeter dans un lointain futur.

Les conseils sont en revanche plus difficiles à prodiguer chez le sujet âgé, chez qui le « plus tard » est assez proche. Par la force des choses...

## Primum non nocere (D'abord, ne pas nuire)

Chez le sujet âgé, qu'il est difficile, en effet, de bien « doser » le conseil, d'aider véritablement, sans contraindre !

Car, franchement, est-ce grave de prendre un bout de gâteau lors d'une fête familiale, même en cas de diabète ? N'est-il pas bien plus grave de voir des personnes âgées se désocialiser véritablement, de peur par exemple que la petite lichette de gâteau ne soit « sanctionnée » par une injection d'insuline ? (Il faudrait présenter l'insuline comme étant, au contraire, libératrice : vous pouvez participer au goûter des personnes âgées, prendre un peu de gâteau ; et si d'aventure la glycémie montait un peu à cause de cela, nous mettrons en place une injection d'insuline à petite dose le matin pour que vous puissiez continuer à vivre ainsi).



## L'équilibre, c'est l'équilibre !

Il est là, il est véritablement là l'équilibre nutritionnel. Systématisons donc les choses ainsi :



- Il faut intervenir énergiquement pour lutter contre les attitudes dangereuses (telles la consommation de fruits secs, riches en potassium, chez le sujet dialysé, faisant courir le risque d'un arrêt cardiaque ; la consommation d'huîtres, riches en sodium, chez le sujet insuffisant cardiaque, faisant courir le risque d'œdème pulmonaire ; le repas sauté après une injection d'insuline, au risque sinon d'une hypoglycémie, toujours plus dangereuse chez le sujet âgé ; etc.).



- Il convient de donner des conseils pour une prévention simple (je dis bien « simple » ; c'est le cas par exemple des aliments riches en protéines pour entretenir le capital musculaire, celui aussi des aliments riches en calcium pour assurer la solidité osseuse).
- Mais il faut s'interdire en revanche de donner des conseils en dehors de ces situations.

## Un pavé dans l'enfer

L'intention est souvent bonne, assurément. Pour autant, certaines attitudes n'en relèvent pas moins, par leurs effets délétères, de la maltraitance.

*Ne dit-on pas que l'enfer est pavé des meilleures intentions ?...*