# Maaike Kruseman, scientifique et électron libre

**La Dre Maaike Kruseman est experte en nutrition et diététique. Elle aime transmettre ses connaissances, que ce soit dans le cadre de conférences, de consultations, par écrit, ou dans l'enseignement. Elle sera présente lors du congrès de l'ARAM cet automne pour parler de la nouvelle drogue du 21e siècle, le sucre.**

Par Nadja Hofmann

*Maaike Kruseman sera présente lors du congrès de l'ARAM cet automne pour parler de la nouvelle drogue du 21e siècle, le sucre.*
*Photo: Thierry Parel*

Dans sa vie tout tourne autour de la nutrition et de la santé ce qui ne l'empêche pas de croquer dans la vie à pleines dents. «Je fais beaucoup de choses car je m'ennuie vite», confie Maaike Kruseman, figure bien connue du congrès de l'ARAM qui jongle entre conférences, consultations, travaux de recherche et enseignement.

Maaike doit son prénom d'origine hollandaise à ses parents qui quittent les Pays-Bas pour venir s'installer sur la Riviera au début des années 70. «Je suis née en Suisse contrairement à ma grande sœur. Mon père est venu travailler chez Nestlé, à la base pour un an ou deux. Mes parents ont tellement aimé la qualité de vie qu'ils sont finalement restés ici toute leur vie.» C'est dans la campagne fribourgeoise que la petite fille grandit, dans le village de Tatroz. «Nous étions très libres, nous courions et jouions dans les champs et la rivière, c'était la belle vie.» Maaike enfourche quotidiennement son vélo, notamment pour se rendre à son collège à 4 km de son lieu d'habitation. «Mon vélo était synonyme de liberté, j'allais partout avec quand j'étais ado. D'ailleurs, j'ai refusé que mes parents m'offrent un vélomoteur! Je ne voulais pas faire comme les autres, me déplacer à bicyclette c'était mon truc spécial à moi.»

**«La vulgarisation est primordiale car cela permet que la science ne reste pas chez les scientifiques.»**

La future experte en nutrition est élevée à bonne école concernant la manière de s'alimenter: «À la maison nous mangions des repas sains, avec beaucoup de fruits et de légumes frais, car nous avions un immense potager. Se nourrir sainement dès le plus jeune âge crée de bonnes habitudes.» Les chocolats et biscuits s'appréciaient en petite quantité au sein de la famille Kruseman, pas de quoi frustrer Maaike qui aimait beaucoup pâtisser. «À l'époque, ces produits étaient considérés comme non indispensables, un petit truc agréable et un peu spécial, pas comme aujourd'hui où ce genre d'aliments est banalisé et où on en trouve partout.»

## Un électron libre

À force d'entendre parler de science et d'alimentation, «ces thèmes faisaient partie des conversations courantes à la maison car mon père travaillait dans la nutrition clinique», Maaike commence en 1990 une formation en nutrition et diététique à ce qui s'appelait encore l'École de diététique à Genève, devenue aujourd'hui un Bachelor de la HES-SO. Loin de la maison, avec l'objectif en tête de faire de la diététique clinique, la jeune femme s'épanouit. «Nous étions une super équipe de 13 filles et 2 garçons, de toute la Suisse romande. Je n'ai que de bons souvenirs de cette période.»

Avec du recul, Maaike constate qu'elle a eu l'opportunité d'entamer une carrière professionnelle hors des sentiers battus. «J'ai eu la chance dès le début de mon parcours de faire de la recherche dans un domaine passionnant, en étant très autonome. Mon travail de fin d'études portait sur l'état nutritionnel des patientes et patients arrivant aux urgences de l'Hôpital à Genève. Nous étions deux étudiantes, et nous avons mesuré la composition corporelle de plus de 1000 patients en quelques semaines – on a appris la statistique sur le tas, c'était intense! Et dès la fin de mes études j'ai pu poursuivre dans l'équipe de recherche, dans un projet visant à identifier une nutrition permettant d'améliorer le système immunitaire.»

La jeune diététicienne a été confrontée aux premiers patients atteints du sida au début des années 90. «Il n'existait pas de traitement à cette époque, mon travail portait sur la manière d'améliorer leur état nutritionnel pour qu'ils restent en bonne santé le plus longtemps possible.»

Selon Maaike pour qui «manger c'est la vie», difficile d'être confrontée quotidiennement à la mort. «C'était dur de voir des jeunes mourir à petit feu.» Elle crée, au sein de l'équipe des maladies infectieuses dont faisait partie la Dresse Françoise Thomé (voir son portrait dans notre édition de décembre 2022), une consultation de nutrition pour les gens atteints de VIH. «C'était une consultation qui avait du sens car les pathologies qui atteignaient nos patients entravent la capacité de manger et coupent l'appétit. J'ai dû trouver des astuces que j'ai répertoriées dans un petit bouquin.»

À côté de ses travaux de recherche, la jeune femme multiplie les emplois pour survivre car «la recherche ne paie pas très bien.» Malgré tout, elle garde un souvenir lumineux de cette période. «Je travaillais beaucoup mais je me sentais privilégiée car j'ai pu développer mes recherches avec une grande liberté, ce qui n'est plus possible maintenant avec un carcan hiérarchique plus lourd.»

### Présente au congrès pour parler du sucre

Le 4 novembre prochain, lors de la plénière au congrès de l'ARAM, la Dre Maaike Kruseman viendra présenter une conférence intitulée «Le sucre: drogue du 21e siècle?» L'occasion de savoir s'il faut vraiment bannir les éléments sucrés de notre alimentation. Est-ce le cas? «Le sucre est autant une drogue que l'oxygène: on en a besoin. C'est l'excès qui est néfaste», répond l'invitée de notre portrait. Certes le sucre est une substance qui semble addictive et peut se révéler toxique prise en très grande quantité, mais le propos n'est pas de diaboliser cet ingrédient. Le problème est ailleurs: «Il y a une part contrôlable et une autre qui ne l'est pas: le sucre ajouté sans qu'on s'en rende compte.» Une banalisation à notre insu: «Quand on donne certaines céréales enrichies en fer à nos enfants au petit déjeuner on croit bien faire, mais à l'évidence c'est comme si on leur donnait des bonbons! Sans parler des snacks sucrés et gras aux dix heures ou au goûter et les boissons gazeuses ultra sucrées.»

*NH*

En 1997, Maaike est recrutée par le Département de médecine communautaire des HUG, hors du pool des diététiciennes. «Une fois encore, en électron libre, j'ai pu monter des projets qui me tenaient à cœur, notamment en lien avec la santé des migrants. J'ai développé aussi des recherches en lien avec l'obésité, avec des patients de la policlinique atteints de maladies chroniques, en collaboration avec des médecins.»

## Un concept mis sur papier

Très investie dans sa profession, Maaike fait un Master en santé publique qui lui donne l'occasion d'enseigner à la Haute école de santé de Genève, d'abord de manière ponctuelle, puis en tant que Professeure HES entre 2005 en 2020. «J'ai adoré enseigner et partager mes connaissances avec les étudiants, c'est génial de transmettre», lance avec enthousiasme cette grande sportive qui a commencé le triathlon à l'aube de ses 40 ans. «Cela a toujours été un rêve pour moi qui aime le cyclisme, la course à pied et la montagne, un peu moins l'eau. Ayant toujours beaucoup bougé, j'avais de bonnes prédispositions.»

En 2018, Maaike finalise son doctorat sur le maintien de la perte de poids, son domaine de prédilection avec la nutrition du sport. «J'ai dû soutenir ma thèse le lendemain de la mort de mon père, c'était une année très difficile, d'autant plus que j'avais aussi perdu ma mère quelques mois auparavant.»

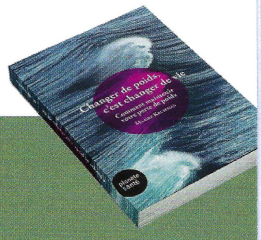
En 2019, Maaike prend quelques mois sans solde pour écrire un livre, fruit de sa thèse. «J'avais envie d'exploiter ce travail de recherche et de le rendre accessible car transmettre fait partie de mon métier. La vulgarisation est primordiale car cela permet que la science ne reste pas chez les scientifiques mais soit utile à tout le monde.» Ce livre intitulé «Changer de poids, c'est changer de vie. Comment maintenir votre perte de poids» présente un concept avec pas moins de 17 stratégies. «J'ai développé ce concept afin de permettre à chaque personne de mieux maîtriser son poids en identifiant la stratégie qui lui convient le plus à ce moment-là dans sa vie.» La spécialiste en nutrition en est convaincue: «Il n'y a que sur le papier qu'un régime avec des règles strictes fonctionne, dans le comportement humain cela ne marche pas.» Celle qui reçoit en consultation dans son cabinet à Carouge depuis 2020 des personnes aux problématiques très diverses, allant de sportifs jeunes et moins jeunes, des femmes en périménopause ou des hommes et des femmes souffrant de problèmes de poids, est consciente que l'enjeu de la malbouffe est immense dans notre société: «Dans le monde médical on commence seulement à comprendre que dire «il n'y a qu'à» ne suffit pas. Entre la prise de conscience qu'il faut changer de comportement alimentaire, le bombardement d'images de corps ultra minces ou ultra musclés, la banalisation de la nourriture ultra-transformée et le message qu'il faut s'accepter comme on est, comment s'en sortir?» Mais est-on vraiment tous égaux sur la balance ou certains ont un métabolisme qui élimine moins bien? «C'est rarement le métabolisme qui est la source du problème. Beaucoup de gens sous-estiment ce qu'ils mangent, c'est sur les désirs de certains aliments que nous ne sommes pas égaux», souligne l'experte en nutrition.

La notion de rassasiement n'est pas non plus la même pour tous: «Nous avons perdu la perception des sensations de faim et de rassasiement. Les principes éducatifs de terminer son assiette ou de manger parce que c'est l'heure cassent cette perception, sans parler des injonctions de la pub qui nous incite à manger tout le temps. La première étape est souvent de proposer une structure.»

## Un projet de retraite pour les femmes

À voir la ligne parfaite de Maaike, on l'imagine se rendre au marché chaque semaine pour choisir minutieusement ses fruits et légumes, mais elle balaie vite ce cliché: «Je n'ai pas le temps. Je vais simplement au supermarché de mon quartier pour acheter des aliments bruts, c'est-à-dire le moins transformés possible. Et je suis abonnée à un panier de légumes hebdomadaire, locaux et de saison.

Mère de deux grandes filles, Jane et Alice, Maaike regorge de projets. Elle souhaiterait notamment écrire un livre axé sur la nutrition des femmes, ce qui nécessiterait de réduire son activité dans son cabinet pour s'y consacrer pleinement. «Je reste une scientifique: je ne transmets pas juste mon expérience personnelle mais aussi des connaissances scientifiques qui nécessitent de la vulgarisation.» Autre projet qui lui tient à cœur: créer une retraite destinée aux femmes, à mille lieues des cliniques de jeûne. «C'est tellement triste de ne rien manger. L'idée serait de réunir des femmes en périménopause, dans un cadre plurisdiciplinaire, pour aborder l'image de soi, le mouvement, la cuisine, et surtout créer un espace où on se pose et où on se retrouve entre femmes.» Car pour Maaike, c'est une certitude: les femmes doivent prendre leur santé en main. Et dans la joie et la bonne humeur, car se nourrir sainement ne veut pas dire se priver.



**Livre «Changer de poids, c'est changer de vie»**

(éditions Planète Santé)
https://mk-nutrition.ch/livre/