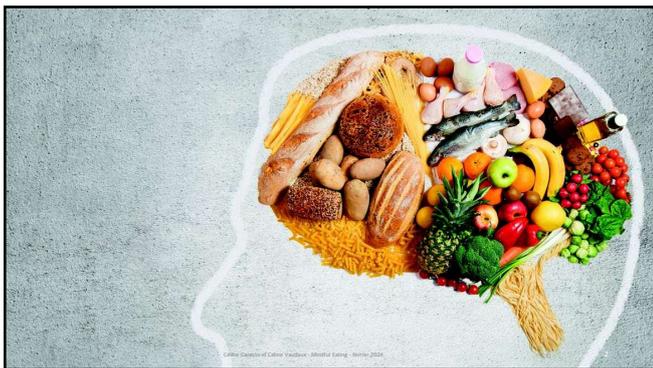
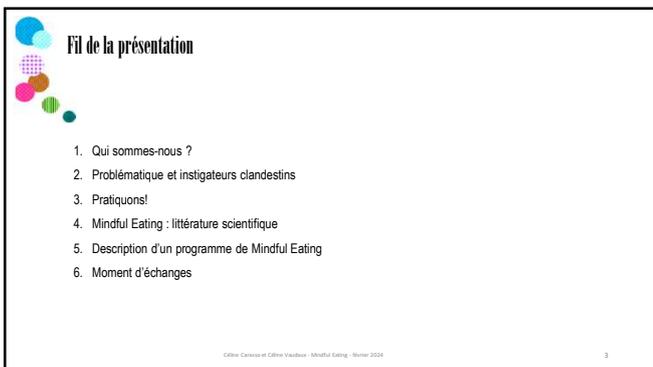




1



2



3

Notre chemin

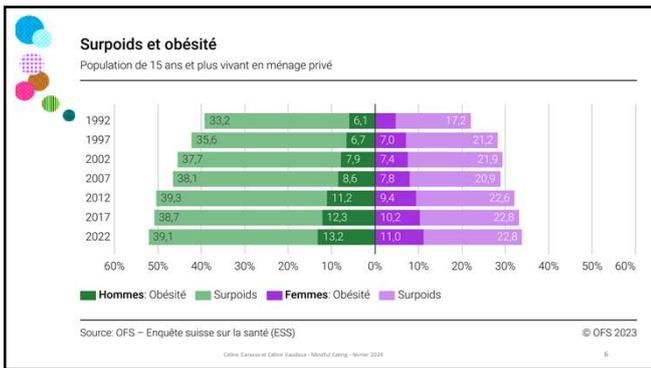


« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages mais à avoir de nouveaux yeux »

Marcel Proust

Collège Carasso et Collège Yverdon - Mindful Eating - Hiver 2024

4



6

Surpoids et obésité : conséquences

La hausse de l'IMC est un **facteur de risque majeur** pour certaines maladies chroniques comme:

- les maladies cardiovasculaires
- le diabète
- les troubles musculosquelettiques
- certains cancers
- ...

• les troubles psychologiques

Collège Carasso et Collège Yverdon - Mindful Eating - Hiver 2024

8

Surpoids et obésité : facteurs favorisants

1. facteurs **biologiques, génétiques**
2. facteurs **socioculturels**
3. facteurs **psychologiques**

Les problèmes de poids sont en grande partie liés aux rituels et pensées qui accompagnent l'acte alimentaire.

« Manger c'est un acte carrefour entre le **biologique** et le **psychologique**, l'**individu** et la **société**, l'**humain** et l'**inhumain**. Manger est le lieu de toutes les peurs, de toutes les angoisses, de toutes les révoltes. »

Gérad Apterborfer (1994) Traité de l'alimentation et du corps. Paris : Flammarion

Clélie Carasso et Clélie Vaudouin - Mindful Eating - Noviter 2024

10

Prises alimentaires simples ou hyperphagiques reliées aux affects vs TCA

émotion négative ou stress

réaction, recherche de réconfort

prise alimentaire déconnectée

culpabilité

= mangeur émotionnel, hyperphagique

plus marqué, profond, récurrent et durable

TCA

- Véritables maladies mentales (ou troubles mentaux)
- Conséquences psychiques, physiques et sociales graves
- PEC par équipe pluridisciplinaire spécialisée
- Guérison longue et progressive

Clélie Carasso et Clélie Vaudouin - Mindful Eating - Noviter 2024

11

Conduites alimentaires

TCA + conduites alimentaires modifiées

anorexie mentale

néphobie alimentaire phobie de la déglutition pica...

orthorexie

Addiction à la nourriture - Substance Use Disorder (SUD) : troubles liés à l'usage

Eating Disorders Not Otherwise Specified (EDNOS)

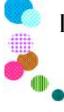
hyperphagie boulimique pas de comportement compensatoire !

boulimie nerveuse avec comportements compensatoires

DSM-V Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5e éd.; traduit par MA Crocq et ses collaborateurs, 2015)

Clélie Carasso et Clélie Vaudouin - Mindful Eating - Noviter 2024

12



L'anorexie mentale

L'anorexie mentale répond les critères diagnostiques suivants :

- A. Refus de maintenir le poids au niveau ou au-dessus d'un poids minimum normal pour l'âge et pour la taille (p. ex., perte de poids conduisant au maintien du poids à moins de 85% du poids attendu, ou incapacité à prendre du poids pendant la période de croissance conduisant à un poids inférieur à 85% du poids attendu).
- B. Peur intense de prendre du poids ou de devenir gros, alors que le poids est inférieur à la normale.
- C. Altération de la perception du poids ou de la forme de son propre corps, influence excessive du poids ou de la forme corporelle sur l'estime de soi, ou déni de la gravité de la maigreur actuelle.
- D. Chez les femmes postpubères, amenorrhées c'est-à-dire absence d'au moins trois cycles menstruels consécutifs.

Type restrictif: Pendant l'épisode actuel d'anorexie mentale, le sujet n'a pas, de manière régulière, présenté de crises de boulimie ni recouru aux vomissements provoqués ou à la prise de purgatifs (c'est-à-dire laxatifs, diurétiques, lavements)

Type avec crises de boulimie/vomissements ou prises de purgatifs: pendant l'épisode actuel d'anorexie mentale, le sujet a, de manière régulière, présenté des crises de boulimie et/ou recouru aux vomissements provoqués ou à la prise de purgatifs.

DSM-V, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 2015, American Psychiatric Association

Centre Canadien de Collège Vaudouze - Mindful Eating - Winter 2024

13

13



La boulimie nerveuse

La boulimie nerveuse répond aux critères diagnostiques suivants :

- A. Survenue récurrente de crises d'hyperphagie ("binge eating"). Une crise d'hyperphagie répond aux deux caractéristiques suivantes:
 1. Absorption, en une période de temps limitée (par exemple moins de deux heures), d'une quantité de nourriture largement supérieure à ce que la plupart des gens absorberaient en une période de temps similaire et dans les mêmes circonstances
 2. Sentiment d'une perte de contrôle sur le comportement alimentaire pendant la crise (par exemple, sentiment de ne pas pouvoir s'arrêter de manger ou de ne pas pouvoir contrôler ce que l'on mange ou la quantité de ce que l'on mange)
- B. Comportements compensatoires inappropriés et récurrents visant à prévenir la prise de poids, tels que: vomissements provoqués, emploi abusif de laxatifs, diurétiques, lavements ou autres médicaments, jeûne, exercice physique excessif.
- C. Les crises de boulimie et les comportements compensatoires inappropriés surviennent tous deux, en moyenne, au moins deux fois par semaine pendant trois mois.

L'estime de soi est influencée de manière excessive par le poids et la forme corporelle.

DSM-V, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 2015, American Psychiatric Association

Centre Canadien de Collège Vaudouze - Mindful Eating - Winter 2024

14

14



L'hyperphagie (boulimique)

L'hyperphagie (boulimique) répond aux critères diagnostiques suivants :

- A. Survenue récurrente de crises d'hyperphagie ("binge eating"). Une crise d'hyperphagie répond aux deux caractéristiques suivantes:
 1. Absorption, en une période de temps limitée (par exemple moins de deux heures), d'une quantité de nourriture largement supérieure à ce que la plupart des gens absorberaient en une période de temps similaire et dans les mêmes circonstances
 2. Sentiment d'une perte de contrôle sur le comportement alimentaire pendant la crise (par exemple, sentiment de ne pas pouvoir s'arrêter de manger ou de ne pas pouvoir contrôler ce que l'on mange ou la quantité de ce que l'on mange)
- B. Les crises de boulimie sont associées à trois caractéristiques suivantes (ou plus):
 1. Manger beaucoup plus rapidement que la normale
 2. Manger jusqu'à éprouver une sensation pénible de distension abdominale
 3. Manger de grandes quantités de nourriture en l'absence d'une sensation physique de faim
 4. Manger seul parce que l'on est gêné de la quantité de nourriture que l'on absorbe
 5. Se sentir dégoûté de soi-même, déprimé ou très coupable après avoir trop mangé
- C. Le comportement boulimique est source d'une souffrance marquée
- D. Le comportement boulimique survient, en moyenne, au moins deux jours par semaine pendant six mois
- E. Le comportement boulimique n'est pas associé au recours régulier à des comportements compensatoires inappropriés et ne survient pas exclusivement au cours d'une anorexie mentale ou d'une boulimie

DSM-V, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 2015, American Psychiatric Association

Centre Canadien de Collège Vaudouze - Mindful Eating - Winter 2024

15

15

La marge subliminale

Sentiment de frustration	Perte de poids marginale automatique	Prise de poids marginale automatique	Prise pondérale objectivable (vêtements...)
1000 kcal de moins	100 kcal de moins	100 kcal de plus	1000 kcal de plus

marge subliminale

Hill, J. O., & Peters, J. C. (1998). Environmental contributors to the obesity epidemic. *Science*, 280(5368), 1371-1374.

Céline Carrière et Céline Vaudois - Mindful Eating - Hiver 2024

20

La taille du contenant

Popcorn
1 ticket acheté = 1 pop corn offert (rassis)

Expérience répétée à plusieurs reprises, les conclusions sont toujours les mêmes :

- ✓ Les gens mangent plus si le récipient est plus grand
- ✓ Le popcorn peut être frais ou avoir 5 jours
- ✓ La faim ou le rassasiement n'ont pas d'impact

M&M's

40 parents d'élèves

- sachet M&M's 250g (105) → ont mangé 71 M&M's
- sachet M&M's 500g (210) → ont mangé 137 M&M's

Warsnik, B., & Park, S. (2001). At the movies: how external cues and perceived taste impact consumption volume. *Food Quality and Preference*, 12(1), 69-74.

Céline Carrière et Céline Vaudois - Mindful Eating - Hiver 2024

21

Les illusions d'optiques

importance de revenir au corps... seul signal fiable et valable!

Céline Carrière et Céline Vaudois - Mindful Eating - Hiver 2024

23

L'influence de l'étiquette

Vin du Dakota du nord vs grand cru californien

Verre de cabernet sauvignon offert à chaque client (en réalité, vin à 2 dollars du commerce)

A. Côté gauche de la salle: Noah's Winery, étiquette au graphique raffiné + **NOUVEAU CRU DE CALIFORNIE**

B. Côté droite de la salle: étiquette en tous points similaire, Noah's Winery + **NOUVEAU CRU DU DAKOTA DU NORD**

Observations:
 Même quantité de vin consommée par A et B
 A a mangé 12% de plus que B
 A a passé 14 minutes de plus à table que B
 Repas identiques, vins identiques

Allegations différentes = réactions différentes !

Mmmhhhh ça promet d'être bon !

Ah ben c'est mal parti !

Wansink, B., Payne, C. R., & North, J. (2007). Fine as North Dakota wine: Sensory expectations and the intake of companion foods. *Physiology & Behavior*, 90(5), 712-716.

Colline Carasso et Colline Vaudeaux - Mindful Eating - Winter 2024

24

24

L'influence de la portion indiquée

Les sachets de muesli

- Participant A reçoit 1 sachet marqué en gros caractères: **1 portion**
- Participants B reçoit 1 sachet marqué en gros caractères: **2 portions**
- Participants C reçoit 1 sachet sans indication

En réalité tous les sachets ont la même contenance (640 kcal)

Résultats:
 A + C = ceux qui pensaient avoir une seule portion ont mangé tout le paquet
 B : en a mangé 39% de moins

Wansink, B., & Chandon, P. (2006). Can "low-fat" nutrition labels lead to obesity? *Journal of marketing research*, 43(4), 605-617.

Colline Carasso et Colline Vaudeaux - Mindful Eating - Winter 2024

25

25

Odorat et papilles conditionnés

Les faux yogourts à la fraise

Méthode:

- Testeurs conviés dans le but de tester de nouveaux yogourts à la fraise (en réalité au chocolat)
- Les yogourt marqués «yogourts à la fraise» sont disposés devant les 32 participants
- La lumière s'éteint

Résultats:
 19 des 32 participants ont trouvé un bon goût de fraise à ces yogourts.
 Certains ont même déclaré que c'était leur parfum préféré et que dorénavant ils achèteraient ceux-ci.

Wansink, B., & Payne, C. R. Fine as North Dakota Wine: 12 Sensory Expectations and the Intake of Companion Foods 13.

Colline Carasso et Colline Vaudeaux - Mindful Eating - Winter 2024

26

26

Tactiques pour majorer les ventes

Congélateur avec ou sans porte

Cafétéria d'une école: congélateur à glace avec ou sans porte selon les jours

Résultats:

- si porte fermée: 14% des clients décident de consommer une glace
- si porte ouverte: 30% des clients décident de consommer une glace

Jadis ce type de congélateur est utilisé, surtout sur les sites touristiques.

Pas de couvercle ou de porte = une limite de moins qui nous laisserait le temps de décider si oui ou non nous voulons une glace.

diminution de la liberté du choix

Meiselman, H. L., Hedderley, D., Staddon, S. L., Pierson, B. J., & Symonds, C. R. (1994). Effect of effort on meal selection and meal acceptability in a student cafeteria. *Appetite*, 23(1), 43-55.

Céline Caron et Céline Vaudois - Mindful Eating - Hiver 2024

27

Diktats alimentaires

Une femme mange moins qu'un homme.

Il faudrait mieux pas ou alors après je fais du sport...

Papa disait que ça faisait grossir...

J'ai entendu que ça brûlait les graisses!

Allez finis au moins tes brocolis si tu veux un dessert!

C'est écrit light, je peux en manger le cœur léger!

Il ne faut jamais sauter le petit-déjeuner.

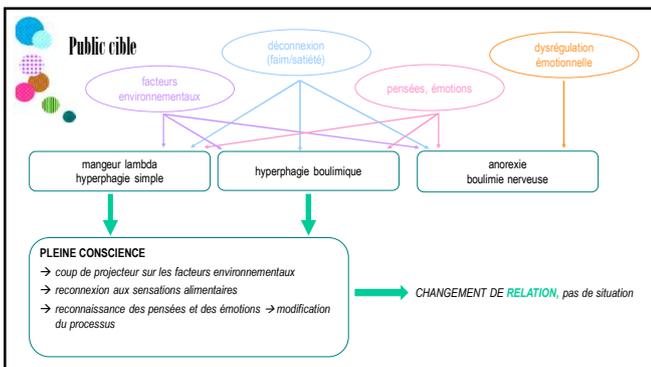
Finis ton assiette!

Louise est mince et je ne l'ai jamais vue en manger...

Je dois, je ne dois pas, il vaudrait mieux, ça serait préférable...

Céline Caron et Céline Vaudois - Mindful Eating - Hiver 2024

28



29



30

Des régimes à l'alimentation en pleine conscience

Weight Watchers

CETOGÈNE

ATKINS

MONTIGNAC

JEÛNE

régime Dukan

SCARSDALE

PALÉO

- Contrôle externe: régimes à suivre, kcal...
- Contrôle de soi: vigilance, maîtrise, volonté...
- Injonctions mentales
- Recherche de solution rapide

• Initiation d'un TCA

• Maintient du TCA

• Entretien de la restriction cognitive

• 1/3 à 2/3 des personnes suivant un régime reprennent plus de poids que le poids perdu et sans amélioration de la santé

Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A. M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *American Psychologist*, 62(3), 220.

Collège Suisse de Nutrition - Mindful Eating - Janvier 2024

31

Obésité, TCA et thérapies cognitivo-comportementales (TCC)

1^{ère} vague: thérapies comportementales

2^{ème} vague: thérapies cognitives

Restructuration cognitive

- Améliorer l'estime de soi
- Rechercher les schémas cognitifs
- Faire évoluer les pensées et les croyances erronées
- Réguler les comportements alimentaires

Golay, A., Fossati, M., Volery, M., & Rieker, A. (2001). Approche comportementale et cognitive de la personne obèse.

Volery, M., Bonnemain, A., Latino, A., Oumad, N., & Perroud, A. (2015). Prise en charge psychologique de l'obésité: au-delà de la thérapie cognitivo-comportementale. *Rev Med Suisse*, 11, 704-8.

Collège Suisse de Nutrition - Mindful Eating - Janvier 2024

32

... et la 3^{ème} vague des TCC

- 3^{ème} vague: thérapies émotionnelles

Thérapies basées sur la pleine conscience:

- MBSR Mindfulness Based Stress Reduction
- DBT Dialectical Behavioral Therapy
- ACT Acceptance Commitment Therapy
- MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy

- MB-EAT Mindfulness Based Eating Awareness Training (PhD Jean Kristeller)
- ME-CL Mindful Eating-Conscious Living (Dr Jan Chozen Bays)

Céline Carasso et Céline Vauboux - Mindful Eating - février 2024

33

Mindful Eating-Conscious Living, Dr Jan Chozen Bays (& Char Wilkins)




- Pleine conscience et autorégulation par la seule attention
- 8 semaines ou retraites
- Pour BED

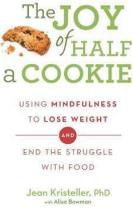
«Il existe un dicton zen selon lequel on ne peut assouvir la faim avec l'image d'un gâteau de riz. La seule façon de satisfaire la faim du corps, c'est de manger le gâteau de riz. Et la seule façon de satisfaire la faim du cœur et de l'esprit, c'est de manger le gâteau de riz en pleine conscience.»

Jan Chozen Bays, 2013

Céline Carasso et Céline Vauboux - Mindful Eating - février 2024

36

MB-EAT PhD Jean Kristeller



- Public cible: Hyperphagie boulimique (BED) avec ou sans obésité
- Durée: Programme de 10 semaines, séances de 2h-2h30
- Contenu: Éléments du MBSR et DBT, méditations guidées sur l'alimentation, challenge calorique, travail corporel
- Thématiques: Cultiver: la pleine conscience
l'alimentation en pleine conscience
l'équilibre émotionnel
l'acceptation de soi (self-acceptance)
- Objectifs:
 - Conscience des déclencheurs alimentaires (externes vs internes), balancer, réguler
 - Interrompre le cercle vicieux des crises hyperphages à n'importe quel moment: auto-critiques, restrictions
 - Retrouver le plaisir de manger
 - Se réapproprier ses choix en terme de qualité et de quantité

Kristeller, J. L. & Wolever, R. Q. (2010). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eating disorders*, 19(1), 49-61.

Céline Carasso et Céline Vauboux - Mindful Eating - février 2024

37

Biais de la littérature scientifique sur l'alimentation en pleine conscience

- Qui paie? Pour quels résultats?
- Résultats centrés autour de la PERTE DE POIDS
- Résultats significatifs statistiquement mais non significatifs dans la réalité...
- Petites cohortes: hétérogène...
- Peu d'études en double aveugle
- Volontaires svp payés: fiabilité, sessions manquées, pratiques à domicile?
- Protocoles d'alimentation en pleine conscience différents:
 - MB-EAT, ME, alimentation intuitive, MBSR, MBCT...
 - Durée des programmes, durée du suivi svp court...
- Éléments additionnés à l'alimentation en pc: contrôle de portions, comptage kcal, exs physiques...
- Instructeurs différents... (Daubenmier et al.)
- **RESULTATS PROMETTEURS, NECESSITANT CONFIRMATION PAR D'AUTRES ETUDES RIGOREUSES**

Céline Carasso et Céline Vaudeaux - Mindful Eating - Winter 2024 38

38

MB-EAT PhD Jean Kristeller (suite)

Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of health psychology, 4*(3), 357-363.

- 18 femmes obèses souffrant de BED
- 6 semaines de suivi (follow-up)
- Poids / Taille / BMI
- Nbre de crises / sem., grand ou petit épisode
- Relevé du temps de méditation / sem.

↓ Fréquence des épisodes hyperphages / sem et ↓ intensité des crises
 ↑ Alimentation en pleine conscience (F-S)
 ↔ Poids stable
 ↓ Dépression et anxiété
 ↔ Maintien des résultats après 3 semaines

Céline Carasso et Céline Vaudeaux - Mindful Eating - Winter 2022 39

39

MB-EAT PhD Jean Kristeller (suite)

Kristeller, J., Wolever, R. Q., & Sheets, V. (2014). Mindfulness-based eating awareness training (MB-EAT) for binge eating: A randomized clinical trial. *Mindfulness, 5*(3), 282-297.

- ESSAI RANDOMISE
- 92 participants obèses et souffrant de BED répartis dans 1 groupe traitement MB-EAT, 1 groupe d'intervention avec approche psycho-éducative et comportementale (PECB) et 1 groupe contrôle
- 12 séances MB-EAT
- Nbre de crises / sem., grand, moyen ou petit épisode
- Relevé du temps de méditation / sem.

✓ MB-EAT et PECB: 1-4 mois ↓ identique des BED et de la dépression
 ✓ A 4 mois de suivi post-intervention: 95% des sujets MB-EAT ne rentrent plus dans les critères des BED contre 76% pour les PECB
 ✓ Les améliorations sont fonction du niveau de pratique en pleine conscience

Céline Carasso et Céline Vaudeaux - Mindful Eating - Winter 2022 40

40

L'approche transdiagnostique

... ou les mécanismes sous-jacents et communs à la plupart des TCA

- **Dysrégulation émotionnelle**
- **Restriction cognitive**
- **Représentation dysfonctionnelle de soi, de son corps**
- **Attention portée d'avantage aux facteurs externes qu'aux facteurs internes** comme régulateurs des comportements alimentaires

Lienard, Y. (2018). Place de la pleine conscience dans le traitement des troubles du comportement alimentaire et de l'obésité: mise au point. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*.

Coline Carasso et Coline Vaudois - Mindful Eating - Winter 2024 41

41

Déclencheur:

- Emotion
- Pensée
- Situation

Motivateur
Contrôle
Restriction

Frustration

«Foutu pour foutu»
Continuer à manger
Perte de contrôle
Emotions++

Critique intérieur
Honte, culpabilité
Pensées

Calmer, apaiser, anesthésier...

RUMINATIONS

Coline Carasso et Coline Vaudois - Mindful Eating - Winter 2024 42

42

MBI sur la dysrégulation émotionnelle et TCA

Effets des interventions basées sur la pleine conscience:

Accueillir les émotions comme faisant partie de l'expérience
 ↑ régulation émotionnelle, ↓ réactions émotionnelles, ↓ les déclencheurs émotionnels
 (Wanden-Berghe et al., 2010; Katterman et al., 2014; Godfrey et al., 2015)

↓ RUMINATIONS mal adaptées, ↑ RUMINATIONS adaptées
 (Teasdale et al., 1995; Heeren & Philippot, 2011; Cowdrey & Park, 2012)

↓ détresse, ↑ tolérance à la détresse, ↓ dépression, ↓ anxiété
 (Katterman et al., 2014; Godfrey et al., 2015; Schaefer & Magnuson, 2014)

↓ STRESS

Coline Carasso et Coline Vaudois - Mindful Eating - Winter 2024 44

44

MBI sur l'attention portée sur les signaux internes vs signaux externes

- Focus détourné de l'objectif pondéral et posé sur la santé, le bien-être psychologique
- Rejet des régimes
- Attention sur les déclencheurs alimentaires internes: **FAIM**
- Attention sur les mécanismes du STOP: **RASSASIEMENT** et **SATIETE**
- Choix alimentaires basés sur la **SATISFACTION**, aucun aliment n'est «mauvais» en petite quantité (Schaefer & Magnuson, 2014; O'Reilly et al., 2014; Warren et al., 2017; Robinson et al., 2013)
- Reconnexion aux **5 SENS**, éloge de la lenteur, de la mastication

Colleen Carraccio et Colleen Voudouris - Mindful Eating - Hiver 2022 48

48

MBI sur la représentation dysfonctionnelle de soi et de son corps

```

    graph TD
      A[Perception négative de son apparence corporelle] --> B[TCA ou maintien des TCA]
      B --> C[Insatisfaction du corps, jugements, critiques]
      C --> D(DEVALORISATION)
      D --> A
  
```

- Pas de but à atteindre, acceptation de l'apparence telle qu'elle est
- Rester en contact avec l'expérience, s'exposer au lieu d'éviter
- Compassion, attention sans jugement, bienveillance, gratitude
- ↓ Préoccupations liées à l'image de soi, ↑ acceptation de soi sans conditions, ↑ estime de soi

(Thompson & Waltz, 2007; Alberts et al., 2012; Schaefer & Magnuson, 2014)

Colleen Carraccio et Colleen Voudouris - Mindful Eating - Hiver 2022 49

49

MBI sur la perte de poids

- Effet modéré des MBIs sur la perte de poids
- MBIs avec **pratiques formelles + informelles**: effets plus élevés sur la perte de poids
- Perte de poids plus importante avec les interventions type «régime» et activité physique!!

MAIS meilleurs maintien de la perte de poids sur le long terme avec MBIs et les personnes peuvent même continuer à perdre du poids!

Effets largement significatifs des MBIs sur l'**amélioration du comportement alimentaire** (manger émotionnel, hyperphagie boulimique, restriction cognitive)

(Carrère, K., Khoury, B., Günak, M. M., & Knäuper, B. (2018). Mindfulness-based interventions for weight loss: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 19(2), 164-177.)
 (Tapper, K. (2022). Mindful eating: what we know so far. *Nutrition bulletin*, 47(2), 168-185.)

Colleen Carraccio et Colleen Voudouris - Mindful Eating - Hiver 2022 50

50

Programme ME-CL: Mindful Eating-Conscious Living
 Dr Jan Chozen Bays, MD & Char Wilkins, LISW

Séance	Thème	Intentions, apprendre à :
1. Qu'est-ce que la pleine conscience	la pleine conscience est une compétence innée que nous avons tous qui peut être apprise et pratiquée pour mieux prendre soin de soi	- affiner les sens et être présent aux 9 sortes de faim
2. Ralentir, faire des pauses et reconnaître la faim	ralentir permet de mieux apprécier le repas et d'apprendre à mieux jauger les quantités reconnaître la sensation de faim physiologique et faire la différence entre celle-ci et d'autres sensations avec lesquelles elle peut être confondue	- choisir de ralentir durant les repas - examiner ce que ralentir change au niveau du corps, du cœur et de l'esprit - comprendre de quoi nous avons réellement faim
3. Remplissage de l'estomac et satisfaction	allouer la conscience à l'expérience de manger pour explorer les sensations physiques de remplissage faire l'expérience de nourrir le cœur et de la satisfaction émotionnelle	- écouter le corps - reconnaître les sensations de remplissage - cultiver la curiosité pour faire la différence entre «se sentir rempli» vs «se sentir satisfait»

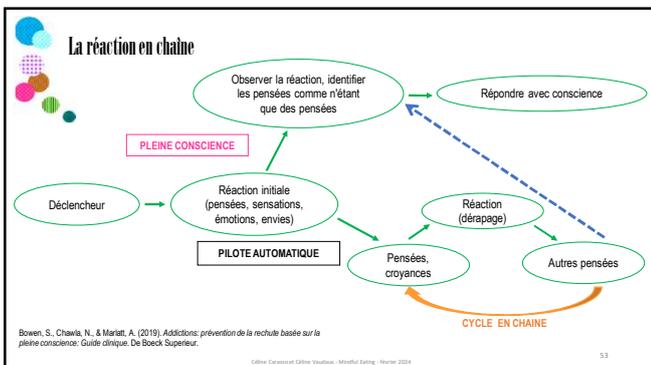
©2019 Caroleen Côté-Vaudois - Mindful Eating - février 2024

51

Séance	Thème	Intentions, apprendre à :
4. Identifier les comportements alimentaires conditionnés	manger en pleine conscience met en lumière certains schémas inconscients ce qui permet de se libérer et de choisir des manières plus saines de manger	- découvrir certains comportements alimentaires habituels et automatiques - être curieux-se des comportements alimentaires plutôt que des les juger
5. Emotions et prise de conscience du corps	les émotions, qui sont ressenties dans le corps, aident à faire de meilleurs choix si nous en sommes conscients le fait de porter une attention non jugeante aux émotions et aux sensations corporelles a une influence positive sur la façon de prendre soin de soi	- se mettre à l'écoute de son corps en toute sécurité, sans jugement - devenir conscients de la manière dont les émotions sont connectées aux sensations physiques du corps
6. Nourriture et humeur	explorer comment l'humeur peut influencer les choix alimentaires	- être conscient des pensées habituelles, des émotions et des humeurs qui sont devenues des «pilotes automatiques» des comportements alimentaires - utiliser les compétences de pleine conscience pour ralentir et créer un espace, une pause puis modifier le processus

©2019 Caroleen Côté-Vaudois - Mindful Eating - février 2024

52

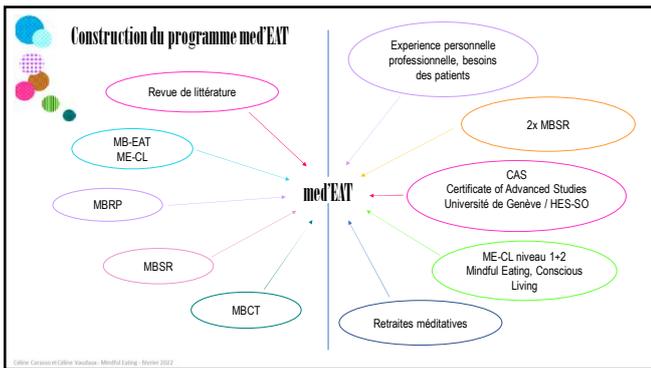


53

Séance	Thème	Intentions, apprendre à :
7. L'envie irrésistible de manger	lorsque le cœur a faim, l'envie de manger pour apaiser ce sentiment, cette sensation de vide, peut devenir irrésistible et déclencher la consommation de nourriture apprendre à accueillir les envies et à créer de l'espace permet un désengagement conscient du processus	- explorer le processus appelé «l'envie irrésistible de quelque chose» qui est un amalgame de pensées, d'émotions, de sensations physiques et de comportements - prendre conscience de la manière dont les émotions peuvent conduire à une alimentation déséquilibrée - créer de l'espace
8. La faim du cœur & Fines et commencement	manger en pleine conscience aide à percevoir les vraies origines de la faim et à différencier la faim physique de la faim du cœur lorsque le cœur a faim, il cherche une nourriture qui ne se trouve pas dans les aliments Importance de marquer la fin du programme en honorant l'engagement des participant-e-s, leur volonté à changer et la sincérité avec laquelle ils se sont engagé-e-s dans l'apprentissage d'une nouvelle relation avec la nourriture.	- reconnaître la faim du cœur et trouver des moyens de la satisfaire (qui n'impliquent pas l'action de manger)

Celine Carroux-Céline Vaudoz - Mindful Eating - Hiver 2024 54

54



55

med'EAT
manger en pleine conscience
être attentif à soi
renouer avec la confiance
et se libérer d'un poids

Programme de 8 séances hebdomadaires d'alimentation en pleine conscience

- 8 séances hebdomadaires en groupe d'une durée de 2h15 comprenant des méditations sous diverses formes, des dégustations en PC, des enseignements théoriques, des exercices, des moments de réflexions et de partage
- tâches à domicile: 30-40minj
- med'EAT s'adresse aux patients de poids normal à obèse, déconnectés de leurs sensations alimentaires et qui mangent, sans conscience, en réponse à une émotion ou à une pensée, des quantités supérieures à leurs besoins
- med'EAT s'adresse également à toute personne ayant envie d'explorer ou de redécouvrir son lien à l'alimentation
- cursus ouvert à toutes et tous, avec ou sans pratique antérieure de méditation

❗ Ce programme ne s'adresse pas aux patients souffrant de troubles des conduites alimentaire importants/marqués tels que l'anorexie ou la boulimie avec comportements compensatoires.

Celine Carroux-Céline Vaudoz - Mindful Eating - Hiver 2024 55

56



Thèmes abordés

Manger en pilote automatique – Reprendre les commandes

Le pouvoir du choix

med'EAT

La sagesse externe et l'auto-compassion

Le manger émotionnel et le dictat des pensées

Apprivoiser le stress et redécouvrir la faim

Le gourmet intérieur – quitter l'interdit

La quantité juste

Clélie Carasso et Céline Vaudois - Mindful Eating - Hiver 2024

57

57



Merci pour votre écoute et votre participation !

Place à la discussion et aux questions...

Clélie Carasso et Céline Vaudois - Mindful Eating - Hiver 2024

58

58



Bibliographie

Abarca-Gómez, L., Abdeen, Z. A., Hamid, Z. A., Abu-Rmeileh, N. M., Acosta-Cazares, B., Acuin, C., ... & Agyemang, C. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627-2642.

Ahmad, S., Sidek, S., Hamirudin, A. H., Bakar, W. A. M. A., & Unal, T. I. (2019). Mindful Eating Practice Predicts Lower Body Mass Index Among University Students. *Pakistan Journal of Nutrition*, 18(10), 977-982.

Alberts, H. J., Thewissen, R., & Raes, L. (2012). Dealing with problematic eating behaviour: The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*, 58(3), 847-851.

Apfelbacher (1994) *Traité de l'alimentation et du corps*. Paris : Flammarion

DSM-V, *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, 2015, American Psychiatric Association

Bays, J. C. (2013). *Manger en pleine conscience: la méthode des sensations et des émotions*. Les Arènes.

Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, A. (2019). *Addictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience: Guide clinique*. De Boeck Supérieur.

Carnière, K., Khoury, B., Günak, M. M., & Knäuper, B. (2018). Mindfulness-based interventions for weight loss: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 19(2), 164-177.

Chapron, S. A., Keivran, C., De Rosa, M., Fournet, L., Shmulewitz, D., Hasin, D., ... & Auriaucombe, M. (2023). Does food use disorder exist? Item response theory analyses of a food use disorder adapted from the DSM-5 substance use disorder criteria in a treatment seeking clinical sample. *Drug and Alcohol Dependence*, 251, 110937.

Cowdrey, F. A., & Park, R. J. (2012). The role of experiential avoidance, rumination and mindfulness in eating disorders. *Eating behaviors*, 13(2), 100-105.

Daubenmier, J., Kristeller, J., Hecht, F. M., Maninger, N., Kuwata, M., Jhaveri, K., ... & Epel, E. (2011). Mindfulness intervention for stress eating to reduce cortisol and abdominal fat among overweight and obese women: an exploratory randomized controlled study. *Journal of obesity*, 2011.

Clélie Carasso et Céline Vaudois - Mindful Eating - Hiver 2024

59

59



Bibliographie (suite)

Wansink, B., & Chandon, P. (2006). Can "low-fat" nutrition labels lead to obesity? *Journal of marketing research*, 43(4), 605-617

Wansink, B., Payne, C. R., & Chandon, P. (2007). Internal and external cues of meal cessation: The French paradox redux?. *Obesity*, 15(12), 2920-2924.

Wansink, B., & Payne, C. R. Fine as North Dakota Wine: 12 Sensory Expectations and the Intake of Companion Foods 13.

Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews*, 30(2), 272-283.

Edline Carasso et Gilvin Vercellotti - Mindful Eating - Marsile
2024

63
