

Approche psycho-sensorielle-
nutritionnelle de l'obésité et le surpoids

G.R.O.S

Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le
Surpoids.

Mary Didry diététicienne Nutritionniste Responsable de
l'antenne du G.R.O.S de Grenoble

Présentation du G.R.O.S.

- Une association loi 1901, créée en 1998
- A vocation d'être un lieu de réflexion, d'échanges et de formation
- Regroupe des thérapeutes de tous horizons ayant à prendre en charge des personnes en difficultés avec leur poids et leur comportement alimentaire
- Avec un comité scientifique composé de 6 personnalités venant du monde médical:
 - Dr J.M Lecerf, Institut Pasteur;
 - Dr Apfeldorfer (psychiatre);
 - Dr Zermati (médecin nutritionniste);
 - Pr Fantino (physiologiste);
 - Dr Duret-Gossart (médecin nutritionniste);
 - Dr Laurent Jacquard (médecin)

Docteur, je
voudrais un Plan
efficace pour
maigrir



manger moins
bouger plus



Un plan B ?



Les Indégivrables de Xavier Gorce

Mary Didry / Présentation G.R.O.S. 10/06/2014

Une autre voie est possible

Une approche humaniste, intégrative,
expérientielle



GROS

Groupe
de Réflexion
sur l'Obésité
et le Surpoids

Le G.R.O.S s'appuie sur la théorie de la régulation homéostasique et met en cause la restriction cognitive comme un des facteurs de l'aggravation prise de poids et de la détérioration de la relation à soi

La prise en charge tri axiale

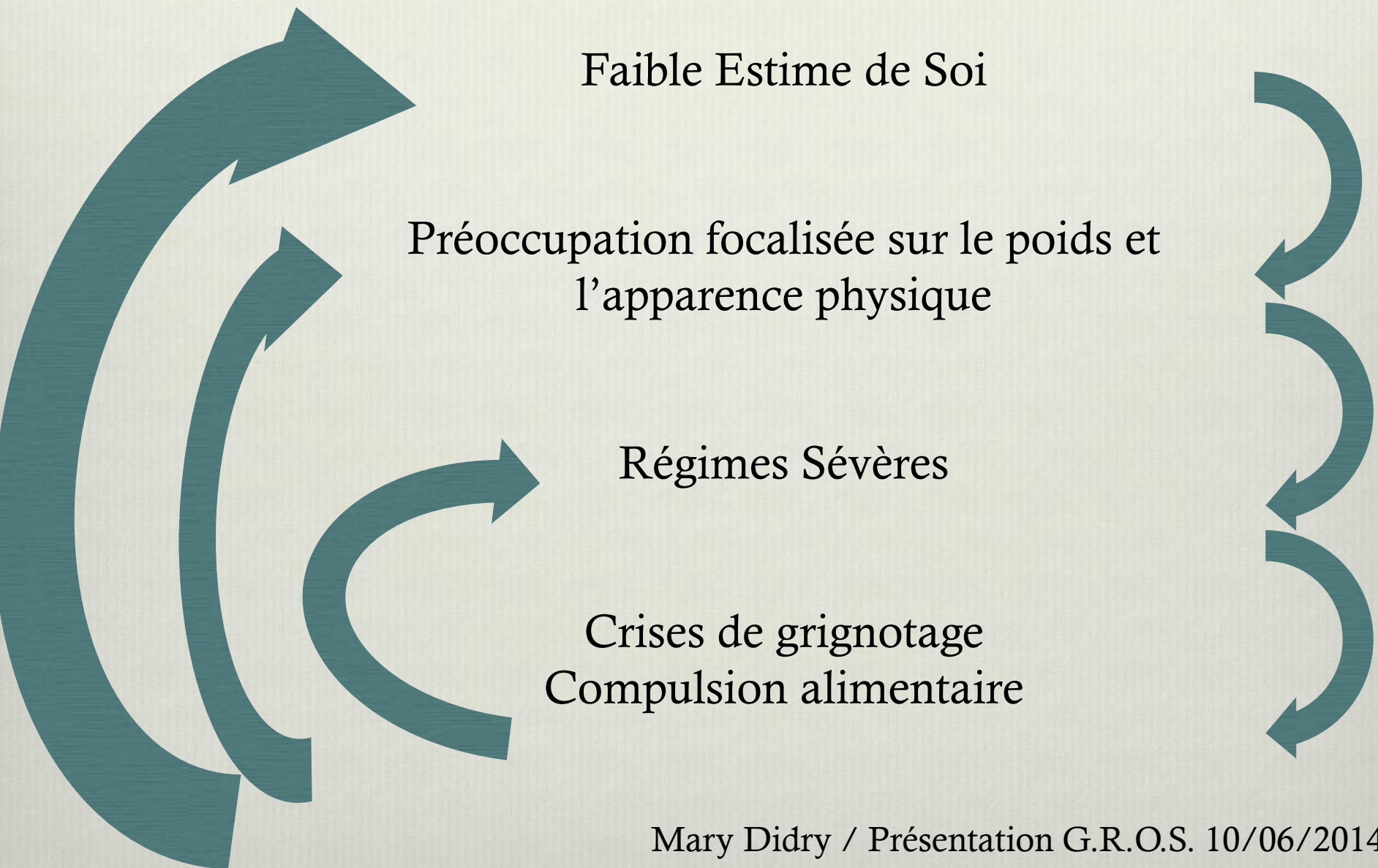


La restriction cognitive induite par les régimes

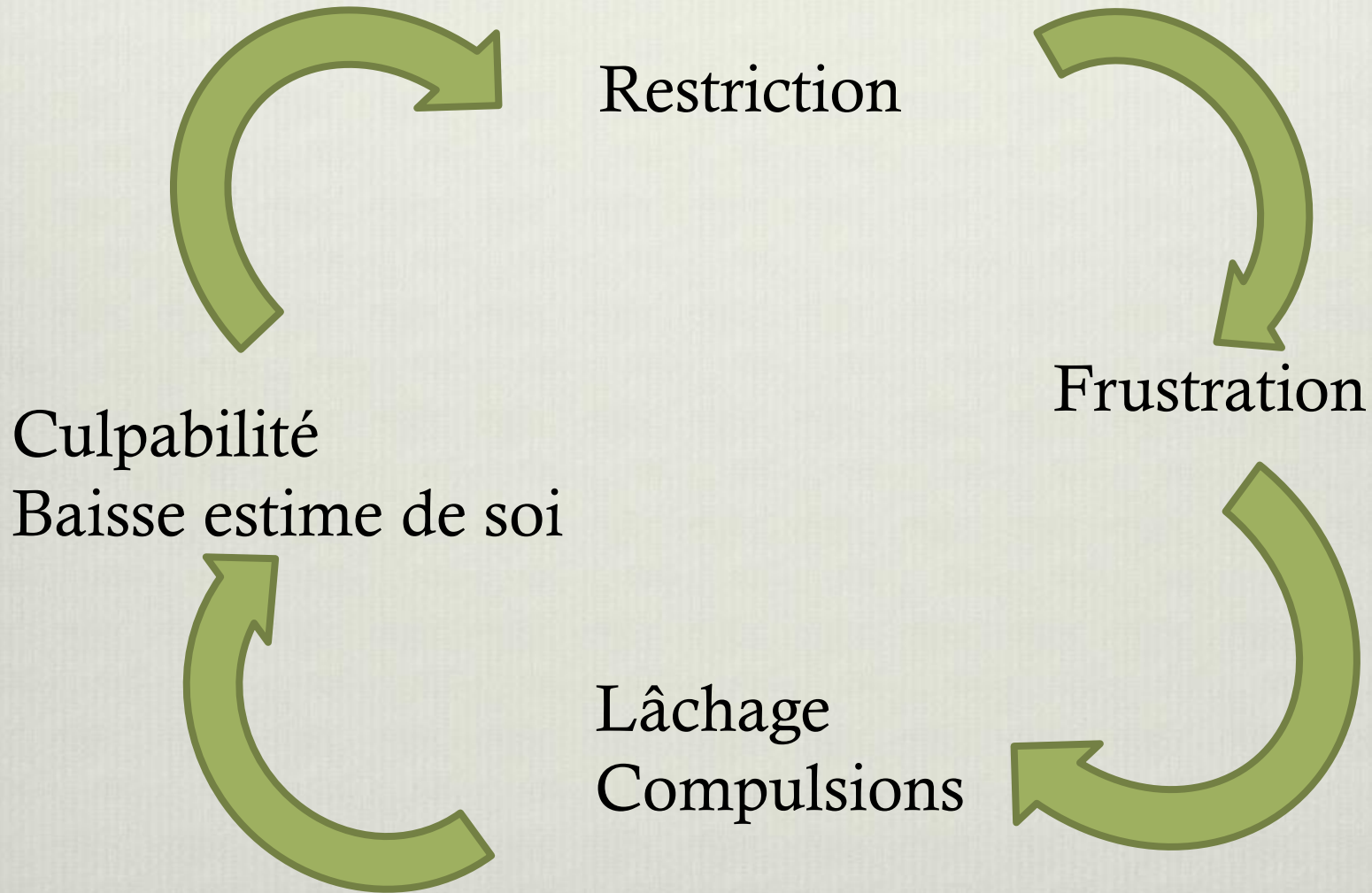
“La restriction cognitive, c’est l’intention de contrôler son comportement alimentaire dans le but de maigrir ou de ne pas grossir...”

De Peter Herman et Janet Polivy (concept développé en 1975)

CERCLE VICIEUX DU MAINTIEN DE LA RESTRICTION COGNITIVE (FAIRBURN 1985)



Plus simplement !



Axe 1 de la prise en charge : LA RESTRICTION COGNITIVE

- Un travail sur les **sensations alimentaires**, reflets des besoins (notions de faim, rassasiement, satiété et appétit spécifique)
- Un travail sur les **croyances alimentaires**: identifiées, elles sont mises en perspective chez le patient par des propositions d'expérimentation.

Les sensations alimentaires

Objectif:

Ré apprentissage des sensations de faim, rassasiement, satiété...

Exemples d'exercices:

- Tenir un carnet d'auto-observation
- Vivre l'expérience de la faim
- Expérimenter le rassasiement
- Dégustation en pleine conscience de façon guidée en cabinet tout d'abord puis à la maison.

Les croyances alimentaires

125 g de yaourt =

- 49 kcal (nature)
- 68kcal (yaourt nature brassé)
- 89 Kcal (si aux fruits)



10 g de chocolat =

- 1 à 2 carrés
- 53kcal (si au lait)
- 59kcal (si noir)



Axe 2 de la prise en charge: LES EMOTIONS

Un travail sur l'intolérance émotionnelle pour:

- Sensibiliser le patient au lien entre émotion et prise alimentaire
- Trouver l'origine de l'émotion
(induites par l'alimentation ou extra alimentaire)

Trouble du réconfort

**Estime de soi
et confiance
en soi
baissent**

Situation :
stress au
travail ou
surmenage à
la maison

Emotion :
stress,
tristesse,
angoisse

Pensée : « Cela
n'a servi à rien, je
m'en veux »

**AUTRES
SOURCES DE
RECONFORT ?**

Emotion :
plaisir dans
un 1er temps
mais
rapidement
culpabilité

Comportement
de réconfort :
Je mange

Pensée :
« Je me sens
débordé(e)
tout
s'écroule »



Les émotions

- Place de la co-thérapie
- Approche d'inspiration TCC (1^{ere} et 2^e vague et « 3^e vague » = thérapies émotionnelles : outil A.C.T.)
- Apprivoiser ses émotions: les identifier, les reconnaître, les ressentir, les traverser, les supporter, les accepter...
- Relaxation, pleine conscience ou Mindfulness, etc...

Ex d'exercice: carnet de bord émotionnel: observer les influences diverses et le lien alimentation /émotions

Axe 3 de la prise en charge: LE CORPS

- Accepter ce corps « imparfait »
- Apprendre à habiter son corps
- Apprendre à bouger avec son corps
- Savoir s'armer du regard des autres
- Reprendre contact avec ses valeurs

Faire la paix avec son
alimentation

et

avec soi même

Merci de votre attention