

7 ÈME JOURNÉE D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Atelier sensoriel de dégustation,
une expérience transformatrice
pour les patients en excès de poids

Michel Delétraz, diététicien



CONTEXTE PROFESSIONNEL

HUG

Service d'Enseignement Thérapeutique
des Maladies Chroniques
(Diabète et Obésité)

Prof. A. Golay

Formation DAS 2005-2008

BUT DU PROJET ACTION

Améliorer l'accompagnement diététique
des patients obèses dans leur démarche
d'amaigrissement ...

... dans un programme d'enseignement
existant au sein d'une équipe interdisciplinaire

EST-IL PERTINENT DE ...

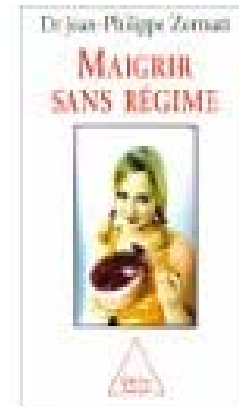
- ▶ S'accorder le **plaisir** de manger?
- ▶ Attendre d'avoir **faim** pour manger?
- ▶ Tenir compte de ses **envies** de manger?
- ▶ S'arrêter de manger quand on a plus faim ni envie (**satiété et contentement**) ?

... **Afin de maigrir !**

LE DÉCLIC !!

Maigrir sans régime

Jean-Philippe Zermatti
(Gros.org)



**Un coup de pied dans la
fourmilière !**

Sensations alimentaires

Faim
Envie



**PLAISIR
SENSORIEL**



Satiété



Reconnexion au corps Autonomisation Auto-efficacité



Perte ou stabilisation pondérale

ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

(SENSATIONS ALIMENTAIRES)

Anamnèse ciblée

Espaces d'auto-observation et de perception aux repas

3 ateliers pédagogiques :

- Atelier sensoriel de dégustation (expérimentation)
- Restriction cognitive, (prise de conscience)
- Processus des sensations alimentaires (compréhension)

Entretien individuel d'évaluation de l'impact de cette approche

Mise en accord avec le patient sur une expérimentation à domicile +
évaluation à distance

h e d s

Haute école de santé
Genève
École Multidisciplinaire

NutriDays
Kongress der Ernährungsberatung
Congrès de la diététique

Le respect des sensations alimentaires dans la prise en charge de l'obésité

Margaux Favre et Andrea Gaspar
Directrices: Isabelle Carrard et Maaïke Kruseman

Travail de Bachelor

Hes-SO *Genève*
Haute école spécialisée
de Suisse occidentale

Revue de littérature

Perte de poids

La majorité des études ont conclu à un maintien du poids.

| Étude | Qualité de l'étude | Perte de poids significative | Perte de poids moyenne |
|--------------------------|--------------------|------------------------------|------------------------|
| Anglin JC, 2012 | Neutre | | |
| Bacon L, 2002 | + | | |
| Bacon L, 2005 | + | | |
| Dalen J, 2010 | Neutre | oui | 4 kg (4 %) |
| Gagnon-Girouard MP, 2010 | + | oui | 1.4 kg (2 %) |
| Hawley G, 2008 | + | | |
| Katzer L, 2008 | + | | |
| Kidd LI, 2013 | + | | |
| Leblanc V, 2012 | + | oui | 1.4 kg (2 %) |
| Provencher V, 2009 | + | | |
| Schaefer JT, 2014 | + | | |
| Van Dyke N, 2013 | + | | |
| Whetstone L, 2011 | Neutre | oui | 4 kg (4.5 %) |

Revue de littérature

Autres paramètres de santé

Diminution significative de :

la dépression

l'anxiété

l'hyperphagie

Augmentation significative de:

l'estime de soi (auto efficacité)

la qualité de vie (plaisir, sérénité)

ATELIER SENSORIEL DE DÉGUSTATION

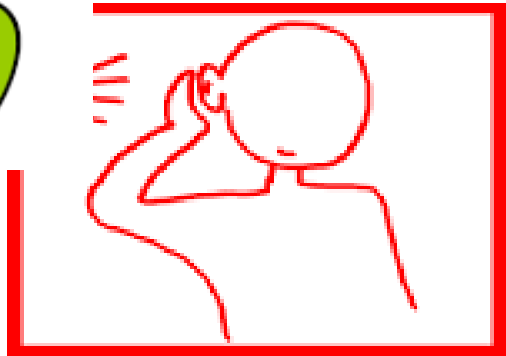
Objectif : expérimenter le plaisir gustatif
ou redécouvrir un aliment autrement, individuellement

Déroulement :

- se poser
- se rendre disponible
- écouter ses sensations
- se laisser guider
- choisir librement un aliments
- temporiser sa consommation
- porter attention
- percevoir avec les 5 sens
- redécouvrir
- mettre des mots sur ses perceptions
- partager son expérience
- en tirer des conclusions



Consignes atelier sensoriel de dégustation

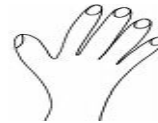


Sensation de faim

0 _____ 10

Attirance pour l'aliment choisi

0 _____ 10



Sensation de faim

0 _____ 10

Attirance pour la partie restante de l'aliment

0 _____ 10

A travers quel(s) sens ?

Images, souvenirs, émotions, dialogue intérieur.

Quel sens a pour vous cet atelier?

RÔLE DU SOIGNANT

Donne l'espace et assure les conditions à une expérimentation (calme, silence, temps)

Met à l'aise

Insuffle un esprit curieux, un regard neuf

Guide

Cadre

Partage la dégustation

Intervient à bon escient, au compte goutte

Ramène au moment présent

Explique peu

Accueille le vécu de chacun et l'impact de l'expérience sur lui (reformule, résume)

Encourage à poursuivre l'expérience

DIFFICULTÉS DES PATIENTS OBÈSES

Restriction cognitive (C.P. Hermann, D. Mack, 1970)

Impulsivité (Whiteside et Lynam, 2001)

Compensation ou influence du vécu émotionnel

Déconnexion aux sensations corporelles

Dérèglements physiologiques du comportement
alimentaire

PHYSIOLOGIE DE LA PRISE ALIMENTAIRE

Régulation de la prise alimentaire :

- ▶ Système complexe
- ▶ Interrelation entre le SNC et périphérique (Kelley AE, Physiol Behav, 2005)

Dérèglements chez les personnes obèses :

- ▶ Sensation de faim augmentée (Katsuki A, J Clin Endocrinol Metab, 2001 ; Morton GJ, Nature, 2006; Di Marzo V, Nat Neurosci, 2005)
- ▶ Rassasiement moins important (Gibson EL, Appetite, 2000 ; Tschöp M, J Endocrinol Invest, 2001)

FEEDBACK DES PATIENTS

- ▶ Plaisir sensoriel intense retrouvé
- ▶ Satisfaction émotionnelle et contentement
- ▶ Déculpabilisation
- ▶ Différencier les envies de la faim
- ▶ Différencier le plaisir de la recherche de réconfort
- ▶ Reconnaissance
- ▶ Découvertes sensorielles
- ▶ Esprit plus critique
- ▶ Envie de ré-expérimenter

FEEDBACK DES PATIENTS

- ▶ Déception sensorielle
- ▶ Indisponibilité au moment présent (mental, émotions)
- ▶ Ennui
- ▶ Intellectualisation
- ▶ Regret
- ▶ Perte de contrôle
- ▶ Avidité persistante, insatiable
- ▶ Confrontation à des aliments tabous

CONCLUSION

Le Plaisir sensoriel (gustatif) est au centre de la prise alimentaire :

- sa promotion est un soin diététique à part entière

- ce plaisir n'est pas spontané, il se rééduque, est régulateur et ...

... gratifiant !



Une affaire de goût - rts.ch - émissions - temps présent - santé.url

08/11/2016

19

MERCI DE VOTRE ATTENTION



Carl Von Bergen
1904

Références

L. Bacon, Size Acceptance and Intuitive Eating Improve Health for Obese, Female Chronic Dieters, Journal of the American Dietetic Association, june 2005, vol. 105 No 6

J.Ph. Zermati, Maigrir sans regrossir, est-ce possible? Edition Odile Jacob, mars 2009

G. Apfeldorfer, Manger en paix, Edition Odile Jacob, février 2008
www.gros.org

“Une affaire de goût”, Temps Présent, novembre 2007

<http://setmc.hug-ge.ch>

Michel.Deletraz@hcuge.ch