



Manger de façon émotive

Les modules d'apprentissage du groupe des « 5As »

L'alimentation émotionnelle est un défi commun pour de nombreuses personnes qui travaillent à maintenir un poids santé. Ce module passe en revue divers types d'envie de manger, certains des facteurs susceptibles de fausser les indices de la faim, et le rôle du cerveau et du corps dans l'influence de la faim. Le fait de reconnaître qu'il y a différents déclencheurs et facteurs impliqués dans le mécanisme de la faim peut aider les professionnels de la santé et les patients à s'attaquer aux problèmes sous-jacents pouvant constituer un véritable obstacle au changement des habitudes alimentaires.

La conférencière de cette séance est madame Robin Anderson, diététiste professionnel et facilitateur de l'amélioration clinique au *Edmonton Southside Primary Care Network*. Elle possède plus de 20 ans d'expérience en tant que diététiste professionnelle et a constitué une pratique spécialisée en travaillant auprès de clients de manière à aller aux racines profondes de leurs préoccupations émotionnelles, de leur insensibilité et de leur stress alimentaire en utilisant les approches théoriques de l'entraînement émotif du cerveau (*Emotional Brain Training*) et l'alimentation intuitive (*Intuitive Eating*).

Ce module contient :

- Lien vers la vidéo sur le thème de manger de façon émotive
- <https://www.youtube.com/watch?v=zW-4Md2b0EY>

Une présentation PowerPoint (page 2-25) qui couvre les sujets suivants :

- La faim physique et son impact sur le corps et le cerveau
- La faim récompense et son impact sur le corps et le cerveau
- La faim du stress et son impact sur le corps et le cerveau
- Réaligner les types de faim
- Le rôle de l'attachement sécurisant
- Stratégies de lutte contre la faim
- Des outils pour encourager le changement

Un guide de discussion pour approfondir la réflexion (page 26)

Une liste de ressources pour plus d'informations (page 27)



Comprendre la faim

Atteindre les racines des problèmes alimentaires

Session collaborative
des modules d'apprentissage des « 5As »

Robin Anderson BSc. RD



Objectifs de cette session

- * Pourquoi mangeons- nous – qu'est-ce qui nous donne l'envie de manger ?
- * Pourquoi l'envie de manger peut-elle tourner mal ?
- * Stratégies pour aider les patients

Pourquoi mangeons-nous ?

- * Physique – La faim du corps
- * Récompenses – stress, émotions et manger sans réfléchir



La faim physique (du corps)

Manger est un « comportement de survie » de base

- * Mené par vos besoins physiques pour l'énergie et les nutriments
- * Il est lié à votre mécanisme de récompense du cerveau (c.-à-d. : Nous recevons du plaisir du fait de manger)
- * Idéalement, ce système est conçu pour que nous puissions manger lorsque nous avons faim et arrêter lorsque nous sommes satisfaits.

Facteurs pouvant influencer la faim

- * L'inactivité
- * La dépression, l'humeur et la médication
- * Les diètes, les restrictions alimentaires
- * L'alimentation chaotique et le déséquilibre alimentaire
- * L'ingestion excessive de sucres raffinés et de gras (aliments à haute palatabilité)
- * Les faibles taux de fibres et les calories liquides
- * Le manque de sommeil
- * Le stress



L'intrigue se corse...

- * Mais ce n'est pas aussi simple que d'inciter les gens à manger plus de légumes, moins d'aliments raffinés et des portions appropriées...
- * En Amérique du Nord, notre fixation sur les diètes et l'alimentation a influencé les hormones qui régulent notre appétit

La faim récompense

Avez-vous déjà pensé à...

Je le veux !

C'est mon préféré !

Je le mérite !!!

Je vais en prendre juste un...

La faim récompense

- * Dirigé par le circuit de la récompense du cerveau
- * Dirigé par la dopamine
- * C'est « normal » de manger par plaisir
- * Cependant, les aliments très palatables piratent notre centre de récompense
- * Manger par récompense peut devenir un mécanisme qui se renforce par lui-même.

Lorsque la faim récompense est comprise

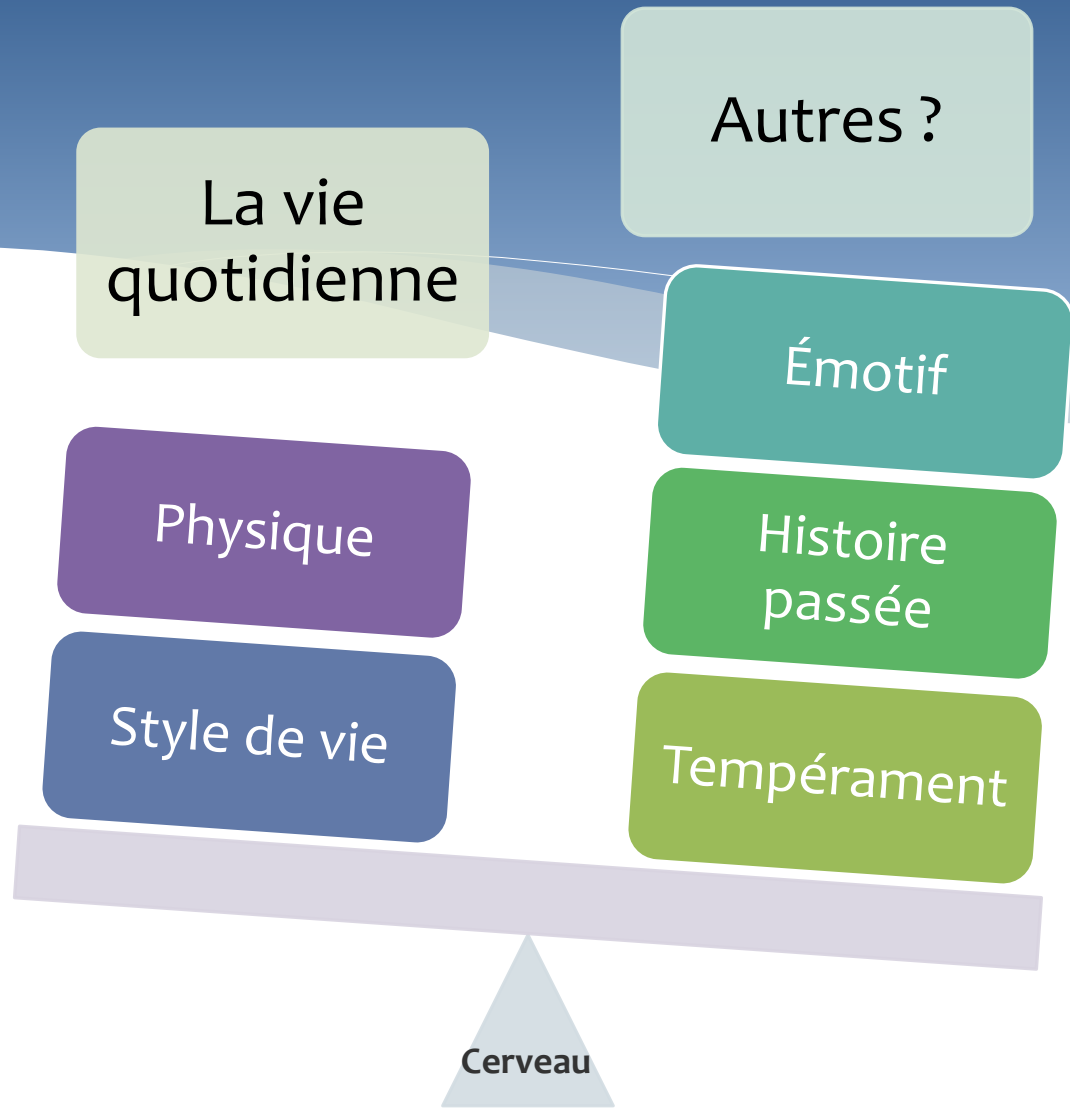
- * L'aliment ou manger devient une « dépendance »
- * Penser à l'aliment augmente la dopamine
- * Mais lorsqu'il est mangé, l'impact (le plaisir) est affaibli
- * Menant à un accroissement du désir d'en manger encore plus de manière à retrouver ce mécanisme de récompense

Le stress et la faim

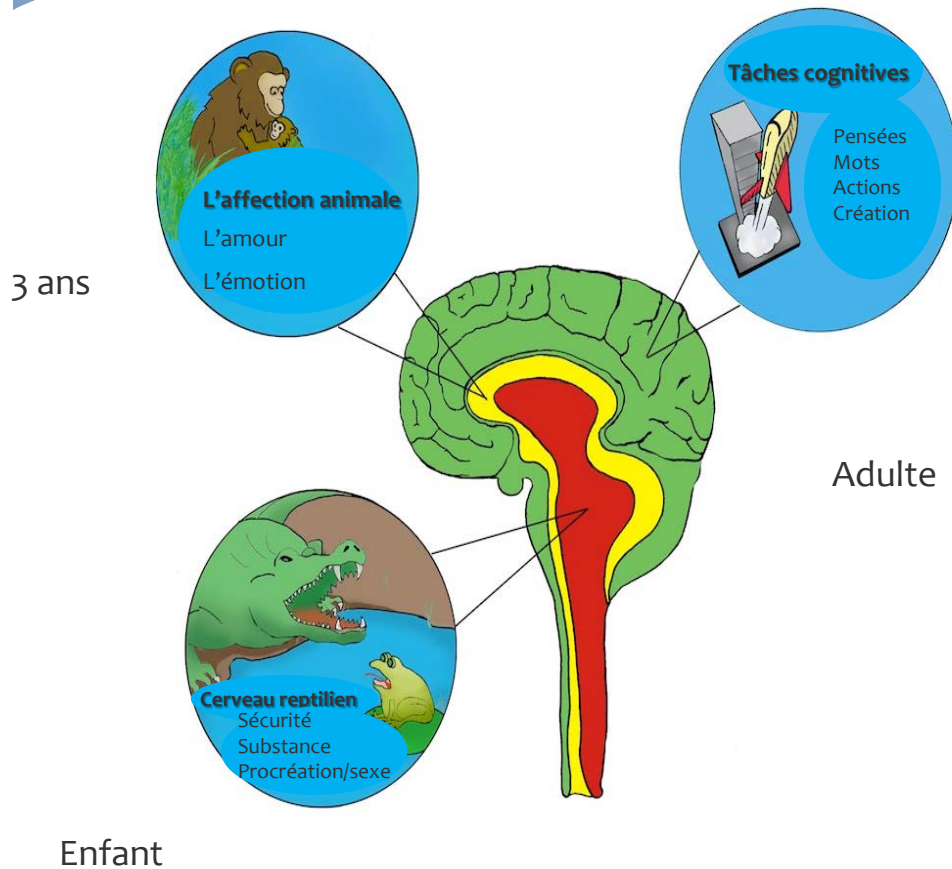




L'impact du stress



Le stress et le cerveau



- * Lorsque votre esprit est stressé, vos cerveaux : émotif (système limbique) et primitif (reptilien) deviennent dominants
- * Plus le niveau de stress est élevé, plus les réactions et les comportements inconscients surgissent

L'impact du stress sur la faim

- * Sans l'effet d'équilibre entre le néocortex et l'hippocampe (système limbique), nous sommes à la merci de notre cerveau reptilien/réactif pour arrêter les réponses de stress en utilisant son mécanisme d'adaptation (c.-à-d. : manger)
- * Le stress altère le glucose ainsi que le métabolisme de l'insuline
- * Le stress modifie le circuit de la récompense du cerveau

Astuces pour gérer la « faim récompense »

- * Reconnaissez qu'il ne s'agit PAS toujours de l'aliment. Allez aux racines de ce qui fait de manger
- * Construisez votre habileté à reconnaître votre déclencheur et améliorez votre résilience au stress



Astuces pour gérer la faim récompense

- Mangez pour gérer votre faim physiologique
- Amusez-vous en étant actif
- Enjoy being active
- Prenez du temps pour vous – pratiquez la compassion envers vous-même
- Ayez un sommeil adéquat
- Gérez votre santé
- Créez une attitude positive – Riez souvent
- Mettez-vous au défi !

Des moyens naturels pour récompenser votre cerveau

Regroupez des « joyeux moments » pour activer le circuit de la récompense pour ainsi activer le côté gauche de votre cortex frontal

Joignez-vous aux autres

- * Riez
- * La nature, et la beauté
- * La musique
- * L'exercice
- * La relaxation
- * La créativité
- * La prière et la méditation



L'importance de l'attachement sécurisant

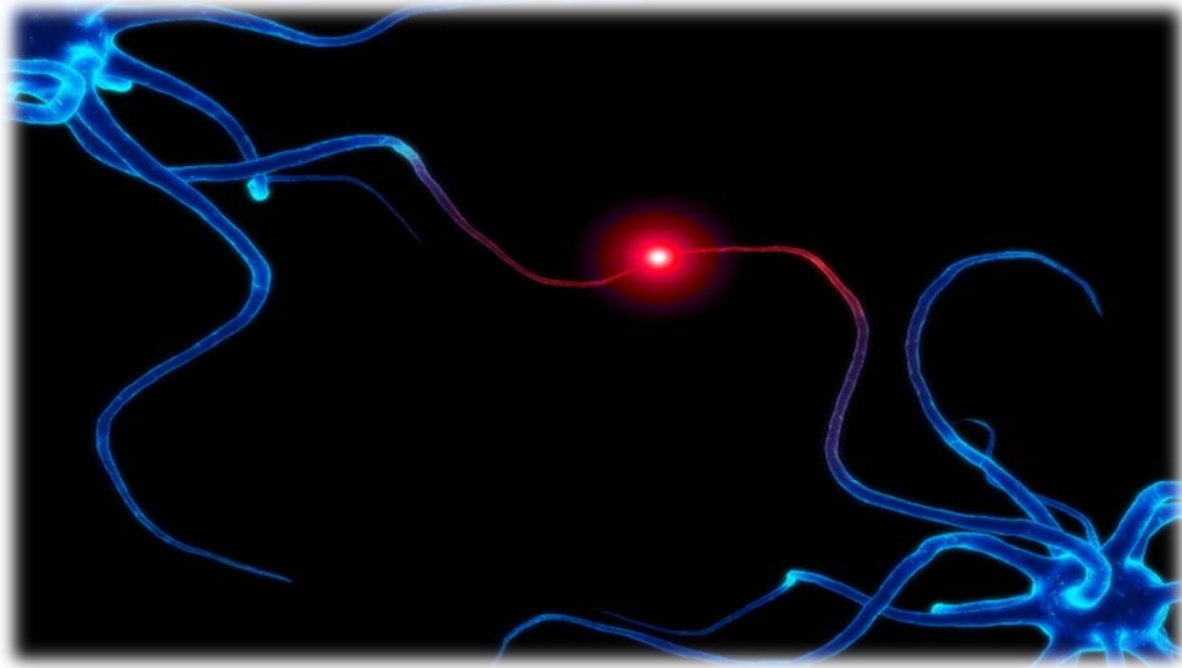
Sans l'attachement sécurisant, les personnes sont plus susceptibles de se sentir débordées, paralysées, expérimenter de l'hypervigilance ou de l'engourdissement avec de la dissociation



L'importance de l'attachement sécurisant

- * Les perturbations de l'attachement peuvent également créer des préjugés dans l'hémisphère droit du cerveau, là où se concentrent les sentiments négatifs, les pensées et les expériences pour ainsi prôner le mécanisme de l'évitement (ce qui lui peut nous entraîner vers des chemins embourbés et négatifs)

Le rôle de la neuroplasticité



Stratégies

- * L'entraînement à la « pleine conscience »
- * Régulation, vérifications quotidiennes par les respirations profondes
- * Méditation, prières, etc...
- * La clé est d'apprendre à être disponible et à s'observer avec curiosité et compassion sans jugement ni critique (*ref to decentering*).

Outils

- * Les vérifications doivent être fréquentes
- * Développez votre voix intérieure bienveillante (celle qu'aurait un bon parent)
- * Utilisez le pouvoir de la proprioception de manière à fortifier le tonus vagal de manière à bâtir un attachement sécurisant
- * Regroupez des « joyeux moments » pour permettre d'activer le circuit de la récompense

De joyeux moments

Concentrez l'attention du patient sur des activités joyeuses/plaisantes pour l'aider à activer son cortex préfrontal gauche de manière à arrêter la réponse de stress :

- * Rentrer en contact avec les autres
- * Rire
- * La nature et la beauté
- * La musique
- * L'exercice
- * La relaxation
- * La créativité



Rôle du professionnel de santé

Ne sous-estimez pas l'impact que vous pouvez avoir :

- * Lorsque vous écoutez le patient et que vous l'écoutez, cela renforce son attachement sécurisant et l'aide à se calmer.
- * Établissez des limites claires et adaptées – Cela augmente l'efficacité du modèle d'autonomie parentale (c.-à-d. :*self-parenting*)
- * Aidez-les à se fixer des attentes réalistes
- * Référez-vous aux autres membres de votre équipe soignante !

Ressources

- * Intuitive Eating
 - * PCN courses (Changeways, Managing Emotions, Craving Change)
 - * Emotional Brain Training - www.ebt.org
 - * EATQ book by Dr. Susan Albers
 - * Dr Sharma's Blog March 18-22, 2013
-
- * Mindful Eating
 - * www.tcfme.com
 - * www.amihungry.com

Guide de discussion

Il s'agit d'un guide pour les questions et les sujets à considérer après avoir visionné la vidéo et le diaporama de Robin sur le thème de l'alimentation émotionnelle. Ces questions peuvent être discutées en groupe ou individuellement.

1. Nous vous invitons à prendre un moment de réflexion pour considérer quels sont les messages clés que vous retenez de la présentation du conférencier d'aujourd'hui (les trucs, les messages, les outils).

- De l'information présentée - comment pensez-vous l'appliquer dans votre pratique clinique ?
- Soulevez-vous actuellement des questions en lien avec le stress émotionnel ou aux préoccupations alimentaires insensées de vos patients ?
- Quels sont les obstacles qui vous empêchent d'avoir des discussions sur ces sujets avec vos patients ?
- Quelles ressources ou quels soutiens à l'éducation vous aideraient, selon vous, à régler ces problèmes avec vos patients ?
- Connaissez-vous des ressources (écrites, sites Web, programmes communautaires) sur ce sujet qui pourraient être utiles à d'autres fournisseurs ?
- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez en savoir plus à ce sujet ?

2. Définir des objectifs :

- Prenez quelques instants de tranquillité pour vous fixer votre propre objectif concernant un changement que vous pensez pouvoir mettre en œuvre dans votre pratique en matière d'alimentation émotionnelle.
- Pouvez-vous anticiper des difficultés pour atteindre cet objectif ?
- Avez-vous confiance d'atteindre vos objectifs ?

Ressource

Livres:

- Tribole, E. & Resch, E. 2012. *Intuitive Eating*. New York: St. Martin's Press.
- May, M. 2010. *Eat What You Love Love What You Eat*. Austin, TX: Greenleaf Book Group Press.
- Mellin, L. 2010. *Wired for Joy*. Carlsbad, California: Hay House, Inc.
- Migliore, M. 1998. *The Hunger Within*. New York, Broadway Books.
- Sirota M. 2012. *Emotional Overeating: Know the Triggers, Heal Your Mind, and Never Diet Again*. Santa Barbara, California: Praeger.

Outils:

- 5As Team Intervention Tools (available through the Canadian Obesity Network):
http://www.obesitynetwork.ca/5As_Team):
- Stress Eating
- What's Driving Your Hunger

Website:

- Mindful Eating: <http://thecenterformindfuleating.org/>
- <http://www.eatwhatyoulovelovewhatyoueat.com/>
- Emotional Brain Training: <http://ebtgroups.com>
- Hunger Within: <http://www.thehungerwithin.com>
- Heart and Stroke:
<http://www.heartandstroke.com/site/apps/nlnet/content2.aspx?c=ikIQLcMWJtE&b=4016859&ct=12044291>
- <https://www.facebook.com/5AsOfObesityManagement>
- Dr. Sharma's Obesity Notes March 18-22, 2013: <http://www.drsharma.ca/emotional-overeating.html>
- The Skinny on Obesity:
- Episode 3: Hunger and Hormones – A Vicious Cycle (referred to in Robin Anderson's presentation): <https://www.youtube.com/watch?v=Yo3TRbkIrow>
- The Complete Skinny on Obesity: <https://www.youtube.com/watch?v=moQZd1-BC0Y>