



Le mot du Rédac'chef, Gérard Apfeldorfer



L'Homo informaticus est-il voué à ressembler à un geek vivant dans la pénombre d'un sous-sol, entouré d'écrans, se nourrissant de sushi, hamburgers et pizzas commandées sur Internet, et n'ayant plus la moindre communication avec qui que ce soit, si ce n'est par écran interposé ? Au Japon, les hikikomori, ces ados qui se transforment en ermites dans le domicile même de leurs parents, semblent se multiplier. Ils ratent les délicieuses de la cuisine nipponne dont nous parle si bien Ariane Grumbach ce mois-ci.

Loin de nous couper des autres, l'outil informatique me semble bien au contraire con-

duire à une transformation radicale : l'individu autonome devient un nœud de communication qui n'existe que dans la mesure où il participe aux échanges. Fini l'intimité, et place à l'extimité !

Ainsi en va-t-il du GROS : notre site Internet, bien plus réactif qu'auparavant, rénové est désormais tweeterisé et facebookisé. Gros-Info est là pour vous nourrir en infos fraîches, et bien entendu, vous êtes invité à y répondre, sur gros.org, ou sur nos groupes de discussion Internet.

Il était donc logique que l'approche thérapeutique du GROS ait son pendant sur Internet, et c'est désormais le cas, sous la forme du site linecoaching.com, auquel ont œuvré Jean-Philippe Zermati et votre serveurur.

Est-ce à dire qu'un site Internet fait de bits, remplacerait un thérapeute en chair et en os, regardant et écoutant, souriant et grimaçant, transpirant et odorant, grommelant et bafouillant ? Certes pas : le thérapeute IRL* est imitable et donc irremplaçable.

Optimiste comme je suis, je vous fais ce pari : plus nous tweeterons et facebookerons, plus nous grosorguerons, et linecoachingerons, et plus nous désirerons rencontrer cet autre, afin de nous froter à lui.

La communication désincarnée nous donne un avant-goût de la rencontre nécessaire, celle des colloques sur le goût, organisé par nos amis besançonais, ou celle des Rencontres du GROS et autres réunions à Lille ou ailleurs.

De même, la thérapie par Internet permet d'avancer en gardant ses distances, sans s'engager dans une relation humaine, forcément affective. Voilà qui conviendra à certains, qui feront ce chemin. Peut-être avant d'en faire un autre un peu plus tard, si besoin est. Qui sait ?

G. Apfeldorfer

* IRL : in real life, LOL** !

** LOL : laughing out loud (rire à gorge déployée)

Le congrès 2011

Les inscriptions pour le congrès seront ouvertes en juin. Les tarifs seront variables en fonction de la période où vous les achetez : plus tôt vous réservez, moins cher ce sera. Attention, pas d'ateliers cette année, 2 jours de conférences sur le thème de la prise en charge des enfants et des adolescents. Nous vous attendons nombreux !

- La mise en ligne du site gros.org
- Les nouvelles chartes du GROS

Le nouveau site du GROS en ligne !



Connaissez-vous l'histoire du phénix, cet oiseau mythique qui, quand son heure est venue, s'immole par le feu et donne naissance à un nouveau phénix qui naît de ses cendres ?

Telle est l'histoire de gros.org : comme vous l'avez peut-être remarqué, si vous visitez notre site de temps à autre, nous étions particulièrement atones ces derniers mois. En fait, notre site était en rénovation.

Le voilà, tout beau, tout nouveau, prêt pour de nouvelles aventures. Nous l'avons voulu plus chaleureux, plus convivial et plus pratique. Vous y trouverez à portée de clic des données sur l'obésité et le surpoids, afin de ne pas maigrir idiot, des infos sur le site lui-même, et des infos concernant la vie de notre association.

Pour ceux qui cherchent désespérément l'aide d'un professionnel compétent, ils ont maintenant accès à une liste de thérapeutes membres de notre association, région par région.

Et surtout, ce nouveau site devrait être plus réactif, plus punchy, plus communicatif que précédemment. Vous pouvez désormais vous abonner à notre lettre bimestrielle, GrosInfo, que vous recevrez gratuitement dans votre BAL, et aussi nous aider à transmettre l'information en la diffusant à vos amis au travers des réseaux sociaux si le cœur vous en dit.

Nous serions heureux que vous nous disiez ce que vous en pensez. N'hésitez pas à insérer vos commentaires et inaugurer notre nouveau forum pour cela !

Gérard Apfeldorfer

Voici le site que nous attendions ! Un site actualisé, interactif, plus riche... Chers membres, pensez à vous connecter avec votre nom d'utilisateur et votre mot de passe. Le site dans son ensemble contient des articles que vous seuls pouvez lire... à condition d'être connectés !

Vous avez également accès à des rubriques privées comme les différents comptes rendus (CA, événements du GROS et autres congrès), la liste des membres, forum... Enfin, très bientôt, vous aurez des vidéos en ligne et des outils pour la consultation...

Un site tout beau tout neuf et, faites-nous confiance, qui n'a pas fini de s'enrichir...

Bon surf à tous !

Sabrina Julien

Les nouvelles chartes du GROS

La charte PRATICIEN du GROS

C'est une charte d'engagement sur la prise en charge. Nous ne recommanderons que les praticiens ayant signé cette charte. Nous contacterons chaque membre de la listes des praticiens pour qu'il confirme leur adhésion.

Charte du Praticien du Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids

En tant que praticien de l'association GROS,

Je m'engage à aider mes patients en difficulté avec leur comportement alimentaire, leur poids ou leurs formes corporelles et à favoriser l'instauration d'un comportement alimentaire principalement contrôlé par les sensations alimentaires.

Ces sensations expriment en effet les besoins physiologiques de l'individu et s'opposent à un comportement alimentaire inadapté, contrôlé par des facteurs mentaux ou émotionnels.

Ce travail a pour but de permettre au patient d'atteindre son poids d'équilibre, le poids d'équilibre étant le poids qu'il est possible de maintenir durablement en respectant ses sensations alimentaires.

Sachant que toute prise de poids n'est pas obligatoirement réversible, je m'engage à accepter le poids d'équilibre physiologique du patient, même si celui-ci ne correspond pas au poids médicalement ou socialement souhaité.

Je m'engage à travailler dans le cadre de 3 axes principaux: sur les sensations alimentaires, sur les émotions et l'acceptation de soi.

Enfin je m'engage à aider mes patients en difficulté avec leur poids ou leurs formes corporelles à lutter contre toute stigmatisation ou discrimination à leur égard.

La charte pour les MEMBRES du GROS

Cette charte sera obligatoirement signée par nos membres.

Charte du Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids

- 1) Les membres de l'association sont convaincus que les problèmes rencontrés par les personnes en difficulté avec leur poids et leur comportement alimentaire sont complexes, d'ordre biologique, nutritionnel, physique, psychologique, social et culturel.
- 2) Les membres de l'association sont convaincus que s'il est généralement préférable de ne pas être gros, tant d'un point de vue médical que psychologique et social, la perte de poids ne suffit pas à régler la totalité des difficultés à laquelle sont confrontées les personnes en difficulté avec leur poids.
- 3) Les membres s'engagent à aider leurs patients en difficulté avec leur poids ou leurs formes corporelles à lutter contre toute stigmatisation ou discrimination à leur égard.
- 4) Les membres de l'association s'engagent à fournir des informations sur les connaissances scientifiques (médicales, psychologiques et sociales) actuelles afin que des décisions éclairées puissent être prises par ces personnes.
- 5) Les membres de l'association s'engagent à venir en aide aux personnes en difficulté avec leur poids ou leur comportement alimentaire dans une perspective médicale ainsi qu'humaniste, à leur offrir une aide psychologique ou psychosociale.
- 6) Les membres de l'association s'engagent à ne pas favoriser les résultats à court terme au détriment des intérêts à long terme de leurs patients.
- 7) Les membres de l'association sont convaincus de l'inefficacité à moyen et long terme des méthodes moralisatrices et interdictrices, c'est-à-dire des régimes ou des consignes visant à prohiber totalement ou en très grande partie certains aliments ou types d'aliments.
- 8) Les membres de l'association sont convaincus des effets nocifs des approches moralisatrices et interdictrices. Ces méthodes engendrent ou aggravent dans nombre de cas l'instabilité pondérale, peuvent conduire à des troubles du comportement alimentaire ainsi qu'à des troubles psychopathologiques.
- 9) Les membres de l'association s'engagent à dénoncer et combattre les méthodes amaigrissantes nocives, notamment charlatanesques ou simplificatrices.

COMMUNIQUE

« Maigrir sans régime » avec Internet et LineCoaching

Notre objectif, à Jean-Philippe Zermati et moi-même, en créant le programme de guidance informatique LineCoaching, en collaboration avec toute une équipe de spécialistes de la conception fonctionnelle et de l'informatique décisionnelle, est de fournir aux personnes en surcharge pondérale ou obèses une aide afin de leur permettre de modifier leur comportement alimentaire, en vue d'atteindre et de maintenir un poids correspondant à leur poids d'équilibre.

Le programme LineCoaching se fonde sur une approche de thérapie cognitivo-comportementale modelée sur celle que nous utilisons quotidiennement avec nos patients, et prend en considération différents aspects: 1) les efforts de contrôle mental du comportement alimentaire responsables d'alternances de privations et de compulsions boulimiques, d'émotions secondaires aggravantes (culpabilité, dépression, anxiété); 2) l'utilisation de prises exagérées de nourriture sur un mode compulsif (boulimies, grignotages, hyperphagie prandiale, alimentation nocturne) afin de minorer des états émotionnels douloureux ; 3) l'insatisfaction corporelle, qui se traduit par des émotions pénibles aboutissant là aussi à des prises exagérées de nourriture.

Un questionnaire de départ permet de préciser si le programme est adapté à la personne et d'identifier les grandes lignes de la problématique : par exemple, la restriction cognitive est-elle au premier plan, ou bien avons-nous affaire essentiellement à un mangeur émotionnel ? Si la personne mange en fonction des ses émotions, desquelles s'agit-il et dans quelles circonstances ?

À partir de là, le participant se voit proposer une aide au jour le jour composée d'étapes adaptées, avec une partie pédagogique suivie d'exercices pratiques. Le participant remplit des comptes-rendus, qui permettent au programme de lui fournir un feed-back, sous forme de bilan et de conseils personnalisés, et détermine aussi la suite de la progression.

On sait que la motivation à poursuivre est un facteur essentiel de réussite et cette motivation du participant est entretenue tout au long du parcours, par différents moyens : défis à réaliser tel ou tel exercice, forums entre participants, chats avec les promoteurs du

programme. Une hot-line avec un psychologue est à disposition, dont le rôle est d'aider le participant en cas de difficulté particulière, ou bien de le réorienter sur un thérapeute s'il s'avère que le programme n'est pas en mesure de répondre à sa problématique.

Pourquoi nous donnons-nous toute cette peine ? Eh bien, parce que, nous autres thérapeutes utilisant ces mêmes méthodes dans notre pratique clinique, ne suffisons pas à la tâche. Certes, le GROS forme chaque année plus de thérapeutes, mais ce n'est là qu'une goutte d'eau dans la mer, quand on songe aux besoins. Nombre de personnes restent sur le carreau, qui ne peuvent trouver de thérapeute compétent dans leur région, qui doivent patienter sur une liste d'attente, ou qui ne souhaitent tout simplement pas entreprendre une démarche en face à face. Dans ce dernier cas, le programme Internet pourra constituer une porte d'entrée pour démarrer une démarche plus approfondie avec un spécialiste formé à nos méthodes.

Alors que se développent aujourd'hui sur Internet des programmes de régimes en ligne au contenu que nous considérons comme scandaleux d'inefficacité et de nuisance, il était nécessaire de proposer une alternative sérieuse et élaborée, qui utilise une autre approche.

Nous avons intitulé la méthode *Maigrir sans régime*, titre éponyme du best-seller de Jean-Philippe. Ce titre n'est bien entendu pas une promesse, mais une accroche. Lorsque vous achetez un livre intitulé par exemple *Prévenir le cancer*, pensez-vous que s'y trouvent les éléments qui permettront à 100% des lecteurs de ne jamais avoir de cancer ? Il ne fait pas de doute pour nous que certains maigriront bel et bien sans régime, tandis que d'autres ne pourront sans doute pas maigrir.

Bien évidemment, un programme informatique ne saurait se substituer à un thérapeute en chair et en os, avec qui s'établit une relation humaine irremplaçable. Un thérapeute dont on peut espérer qu'il puisse s'adapter bien plus finement à la problématique de son patient qu'un programme informatique, aussi sophistiqué soit-il, ne peut le faire.

LineCoaching n'est donc pas en concurrence avec la relation humaine, mais propose une forme d'aide différente et complémentaire.

Mais si cette aide en ligne ne se compare pas à celle apportée par un thérapeute du GROS, nous n'en espérons pas moins qu'elle se montre efficace. Les traitements en ligne de thérapie cognitivo-comportementale se développent depuis une dizaine d'années sur des sujets divers, essentiellement dans les pays anglo-saxons, abordant des thèmes tels que l'insomnie, la dépression, les troubles anxieux, les troubles relationnels et, bien sûr, les troubles du comportement alimentaire.

Des études objectives montrent que ces traitements sont d'une efficacité qui peut, pour certains types de population, être comparable aux prises en charge directes. Nous avons donc l'ambition de faire au moins aussi bien, sinon mieux, que ces programmes !

LineCoaching est actuellement en phase d'essai et sera disponible sur le net à partir de la mi-mai, début juin au plus tard.

Notez son adresse : www.linecoaching.com.

G. Apfeldorfer

The screenshot shows the LineCoaching website interface. At the top, there is a navigation bar with links: Accueil | La méthode | Comment ça marche | Nos experts et coaches | Blog des experts | Les dossiers | La communauté | S'abonner | FAQ. Below this is a header with the text 'MAIGRIR SANS RÉGIME AVEC LINECOACHING'. The main content area is titled 'ETAPE: J'OBSERVE MON COMPORTEMENT ALIMENTAIRE' with the subtitle 'Activité: Je remplis mon carnet découverte'. There are navigation tabs for 'Introduction', 'Protocole', 'Challenge', 'A vous de jouer', 'Bilan', and 'Conclusion'. The current page is 'Carnet alimentaire "j'observe mon comportement alimentaire"'. It features a cartoon illustration of a woman holding a notebook labeled 'MON CARNET ALIMENTAIRE'. A speech bubble next to her says 'Je lui dis tout et il me dira comment progresser...'. To the right of the illustration, there is a clock icon and text indicating 'Durée : 10 jours' and 'Pratique : 2 min / prise alimentaire'. Below this, there is a paragraph explaining the purpose of the food diary and how it will be used. At the bottom, there are two blue arrows pointing to instructions: 'Lorsque vous rencontrerez un nouveau Carnet dans votre parcours, nous vous demanderons toujours de l'expérimenter pendant 10 jours, depuis votre page d'accueil personnalisée. Puis nous vous adresserons un bilan à partir des données que vous nous aurez fournies.' and 'Le fait de tenir régulièrement ce carnet vous sera très bénéfique: nous vous demandons donc de suivre minutieusement notre méthode. Nous sommes conscients de la rigueur que la tenue des carnets demande mais vous découvrirez vite à quel point les carnets vous aident dans votre démarche!'. The page ends with 'Bon courage!' and a 'Contacter un coach' button.

Régimes et Médiateur, similitude ou coïncidences ?

Les régimes sont dangereux. Le tout récent rapport de l'ANSES le démontre amplement : pas un seul des régimes connus et en vogue n'échappe à la critique des experts. Encore ne se sont-ils intéressés qu'à leur innocuité ; ils ont pourtant observé nombre de déficits et de carences dès lors que les régimes sont observés sur une période moyenne ou longue. Il va sans dire qu'une « diète » d'une semaine, même carencée en fer (végétarienne), en calcium (absence de produits laitiers), en vitamine C (fruits et légumes) ne pose guère de problème. C'est la durée de l'observance qui compte – comme d'ailleurs à l'inverse en matière d'excès, c'est la dose qui fait le poison !

Pourquoi tant de régimes s'interrogera-t-on ? A part les cas d'allergies ou d'intolérances démontrées ou alléguées (gluten, lactose) de plus en plus nombreux apparemment, la majorité des sujets concernés suivent un régime pour maigrir ou ne pas grossir. Il ne faut pas confondre régime et diète Hippocratique ; cette dernière proposait à travers la « Diëta » certes une manière de s'alimenter mais toute une hygiène de vie, de l'hygiène du corps jusqu'à l'hygiène sexuelle. Nous sommes loin d'un art de vivre, loin d'une philosophie mais au plus près d'un culte de la minceur qui, dans son sillage, entraîne toutes sortes de terrorismes menant à la restriction et in fine aux troubles alimentaires si nombreux aujourd'hui. Ainsi, non contents d'être nocifs, les régimes, tels qu'ils sont majoritairement pratiqués, mènent à la souffrance. Qui plus est, quand il s'agit de maigrir, tous les travaux le démontrent, ils s'avèrent inefficaces dans plus de 90 p. 100 des cas. On peut d'ailleurs s'étonner qu'un sociologue, William Bennett ait pu déclarer dès 1985 à l'Académie des Sciences de New York : « il n'y a pas d'exemple, en médecine ou ailleurs, qu'un traitement qui échoue dans plus de 90 p. 100 des cas, puisse être poursuivi... ». Bien sûr, les spécialistes applaudirent mais... continuèrent à prescrire des régimes, notamment restrictifs. Le phénomène n'est pas hexagonal, ni le fait des Etats-Unis, il est aujourd'hui mondial puisque des pays

comme le Mexique, la Tchéquie, la Grèce et bientôt la Chine présentent une inflation alarmante de surcharge et d'obésité. Pour autant, si la pratique d'une hygiène alimentaire correcte peut souvent empêcher la prise pondérale, une fois celle-ci installée, (une fois que les cellules graisseuses se sont multipliées) le retour à l'état initial apparaît soit impossible, soit observable chez seulement environ 10 p. 100 des sujets - au prix souvent de stratégies de contrôle variées, de jeûnes périodiques, vomissements, laxatifs, quand il ne s'agit pas de recourir à des addictions de substitution (tabac, haschich) ou à d'authentiques toxicomanies.



Maigrir, un impossible rêve

Depuis quelques décennies, la minceur est au hit-parade des valeurs occidentales. Notre société de consommation, en substituant l'avoir à l'être, a fait fi du sujet. Nos contemporains évoluent dans une pléthore alimentaire jamais connue et désignent ce qu'ils n'ont pas, la minceur, comme objet de désir. Qui plus est, cette minceur incarne non seulement la capacité de résister aux nourritures terrestres, mais aussi l'animal sauvage, l'être de désir qui pourrait disparaître sous un excès d'adiposité. Les femmes surtout, à la conquête d'un pouvoir qui s'inscrit dans un itinéraire féministe, ont voulu être les égales des hommes en portant le pantalon, voire la veste, autant d'effets qui effacent les formes féminines. C'est en se corsetant ainsi qu'elles parviennent à aggraver leur surcharge pondérale et à tomber dans les troubles des conduites alimentaires, anorexies, boulimies avec ou sans obésité.

La sanction « régime » tombe naturellement quand elle n'est pas favorisée par le corps médical lui-même (mises à part les indications médicales d'un amaigrissement limité en vue d'une intervention, ou pour permettre l'équilibre d'une hypertension, d'un diabète, d'un excès de cholestérol, etc...).

Quelle n'est pas notre surprise d'entendre des spécialistes proposer à tous les sujets en souffrance et en surcharge le même régime. Comme si le même régime convenait à tout le monde – comme si des itinéraires différents menant à la même surcharge pondérale justifiaient la même diététique – sans tenir compte de l'histoire individuelle, du poids maximum atteint, du niveau de croisière longtemps maintenu et probablement accessible, des facteurs psychologiques, anxiété, dépression (plus d'un tiers des cas) qui pérennisent et aggravent si souvent cette surcharge. Disons le tout net : le régime est comme un médicament, il comporte sans doute des indications, mais aussi une posologie à respecter et des effets secondaires. C'est son inefficacité qui amène à recourir à d'autres médicaments et nous assistons aujourd'hui tristement aux méfaits probables des dernières amphétamines vendues sur ordonnance.

Après l'Isoméride®, le Médiator

L'Isoméride®, isomère droit de la fenfluramine, né d'une astuce pharmacologique, a permis d'augmenter l'espérance de vie commerciale d'un produit commercialisé au départ par les laboratoires Servier sous le nom de Pondéral®.

L'Isoméride® n'était pas qu'une amphétamine banale, c'est-à-dire une substance capable de diminuer la faim et d'augmenter la satiété, une substance capable de libérer de la dopamine, neuromédiateur notamment du plaisir. L'Isoméride® présentait des propriétés stimulantes sur la sécrétion de sérotonine, substance largement impliquée dans les états dépressifs. Aujourd'hui, la majorité des anti-dépresseurs utilisés sont dits « sérotoninergiques » car ils stimulent la libération de ce neuromédiateur. La prescription massive

d'Isoméride®, notamment aux USA, associée à d'autres produits anorexigènes (Phentermine) a rapidement abouti à la découverte d'atteintes des valves cardiaques si bien que les laboratoires Servier ont opéré un retrait mondial de la fenfluramine en 1997 à la suite de l'excellente étude de pharmacovigilance du professeur Lucien Abenham. Les laboratoires Servier ont retiré la fenfluramine mais pas le Médiator® (benfluorex), qui contient principalement une substance qui aboutit dans l'organisme au même métabolite que celui de la fenfluramine.

Différents indices montrent que ce produit, le Médiator®, vendu comme régulateur métabolique et notamment anti-diabétique, reconnu comme coupe-faim par un grand nombre de médecins (sans qu'ils sachent clairement qu'il s'agissait d'une forme d'amphétamine) a été largement utilisé pour « maigrir », avec des résultats positifs à court terme, mais aussi désastreux à long terme que toutes les formes de restriction.

Les enquêtes qui commencent devront faire la part des responsabilités, du connu, du méconnu, de l'inconnu. Il ne serait pas surprenant que chemin faisant nous découvriions que l'atteinte des valves cardiaques n'est pas l'apanage des seules substances amphétaminiques. Une nouvelle réglementation des autorisations de mise sur le marché devra s'attacher à des études dites de phamaco-vigilance faites sur le plus long terme et mieux contrôlées. Il n'en demeure pas moins qu'en quelques semaines, on proclame pour la première fois les dangers de nombreux régimes restrictifs et le corollaire de leurs échecs, les prescriptions médicamenteuses abusives. Belle moisson et sérieuse leçon pour ceux qui s'intéressent à la lutte contre l'obésité et qui ne proposent qu'un abord simpliste « des kilos en trop » uniquement diététique ou médicamenteux.

Bernard Waysfeld

Bernard Waysfeld à propos de LineCoaching

LineCoaching n'est pas un site en ligne comme les autres.

En premier lieu il est l'œuvre de deux éminents spécialistes, Gérard Apfeldorfer et Jean-Philippe Zermati qui se sont attelés à mettre à la disposition du plus grand nombre les connaissances et l'expérience qui leurs sont propres et qu'ils ont validées au fil des 12 ans d'expérience du GROS.

Gérard Apfeldorfer et Jean-Philippe Zermati ont tous les deux, séparément et ensemble, publié de nombreux livres à succès sur les questions de poids, de formes, de goût, en se centrant notamment sur la restriction cognitive et ses conséquences délétères. Ils sont clairement parvenus à la conclusion qu'il valait mieux respecter ses sensations alimentaires que chercher l'amaigrissement à tout prix. Les titres de leurs livres le démontreraient si besoin :

Jean-Philippe Zermati : Manger et après ?, Maigrir sans régime, Maigrir sans regrossir est-ce possible ?

Gérard Apfeldorfer : Maigrir c'est dans la tête, Maigrir c'est fou, Mangez en paix

Au moment où j'écris ces lignes je n'ai qu'une connaissance très limitée des indications et des contre-indications à adresser aux sujets intéressés par leur site.

Eux-mêmes jugeront des résultats en termes d'adhésion et surtout de qualité de suivi puisque dans ce domaine, et c'est là que le bât blesse, on sait que huit patients sur dix n'adhèrent pas à un programme de plus de 6 mois, et qu'il faut 5 ans de recul pour parler d'un résultat stable !

Il est clair que LineCoaching ne peut s'adresser à « tout le monde » et en tout cas pas à tous ceux qui comprendraient « maigrir sans régime » comme le sésame qui ouvrirait les portes de la minceur, sans efforts et définitivement.

Certains, sans doute, maigriront sans régime en se réconciliant avec leurs sensations, leur corps, leur environnement, leur estime d'eux-mêmes. D'autres ne maigriront pas mais éprouveront le soulagement d'être apaisés par un « coaching » compréhensif leur précisant que les facteurs de résistance à l'amaigrissement sont invincibles, notamment en raison d'une surcharge ancienne, enkystée, irréversible.

Enfin, il semble bien que de nombreux sujets souffrant de troubles alimentaires recherchent via internet un traitement sans être confrontés au face à face avec un professionnel : l'inhibition, la culpabilité, la honte les écartent pour un temps d'une demande d'aide directe, en face à face. Le « coaching » via internet leur garantit l'anonymat tout en leur montrant qu'ils ne sont pas seuls au monde, puisque ces sites existent et qu'ils s'y retrouvent.

Nos deux spécialistes le savent pertinemment et derrière ce titre accrocheur « maigrir sans régime », c'est toute leur expérience qu'ils souhaitent mettre au service du plus grand nombre à travers une approche qui serait celle de la complexité et de la subtilité – à l'inverse de celles bien connues – qui fleurissent sur internet promettant l'amaigrissement rapide à travers divers stratagèmes- et qui de fait ne font que réduire les calories !

On est bien loin de cela et nous ne pouvons que leur adresser bonne chance pour cette nouvelle aventure.

L'olfaction, piste de travail sur les émotions ?



Nous avons tous un nez! Et pourtant, nous n'utilisons guère ce sens jugé animal par notre civilisation. A contrario, nous disons : «je ne le sens pas...», «je ne me sens pas bien...»...

Il a été démontré scientifiquement que si vous n'aimez pas l'odeur de votre amant, la relation sera vouée

à l'échec. Alors, plutôt que de perdre du temps, peut-être serait-ce intéressant de humer davantage les effluves de ceux ou celles qui vous tapent dans l'œil..

L'odeur a aussi cette capacité impressionnante de vous replonger dans votre passé...

La madeleine de Proust, vous vous souvenez ? Il mange une madeleine qu'il trempe dans son thé et immédiatement il se retrouve chez sa tante à Cambrai, revoit les meubles, revit la scène comme s'il ressortait de ses tiroirs le film de cette journée.

Il revit un moment de son passé, totalement occulté. Pourtant, ce n'était pas un souvenir important, ni même un bon souvenir puisqu'il n'aimait ni Cambrai, ni la maison de sa tante et ne se passionnait pas pour cette parente...

Ceci montre bien qu'une odeur permet de faire remonter un souvenir encodé quelque part dans votre cerveau, aussi petit soit-il... Cela voudrait également dire que tout notre vécu serait encodé quelque part... Quel disque dur, notre cerveau!

Depuis Proust, le chemin physiologique direct entre l'odeur et le siège des émotions a été trouvé et de nombreuses recherches sont en cours.

Les odeurs pourraient donc calmer, rassurer, mais aussi permettre de faire ressortir des moments désagréables pour mieux les gérer...

Une jeune fille s'est rendu compte au cours de ses études de parfumeur qu'elle ne sentait pas une odeur précise. Pourquoi ? Une de ses professeurs a voulu l'aider à dépasser cet handicap en convoquant les parents.

«Votre fille a-t-elle eu un traumatisme enfant ? ».

« Non, répondirent-ils »

« Je crois que vous n'avez pas bien compris ma question... Je reformule, votre fille ne sent pas une odeur

et cela l'empêche de pouvoir continuer ses études. A-t-elle subi un traumatisme ?

«En fait, oui ...»

Cette jeune fille ne savait rien de tout cela, ne semblait pas avoir de traumatisme hormis cette anosmie spécifique... Sentir ou ne pas sentir ne serait donc pas si anodin !

Les odeurs sont déjà utilisées dans de nombreux hôpitaux. A Garches, par exemple, une olfactothérapeute, Patty Canac, travaille avec l'équipe médicale sur les patients ayant fait des accidents cardio-vasculaires ou des traumatismes crâniens. Les résultats sont déjà très intéressants.

Et, nous, comment pourrions-nous nous servir de ce nez dans la problématique de poids ? Nous nous en servons déjà dans la dégustation approfondie. L'odeur de l'aliment avant sa consommation... Puis l'arôme en bouche qui évolue au fur et à mesure de la mastication... L'odorat en éveil pour une pleine conscience de ce moment de plaisir. Je mange, je respire, je sens...

Mais pourrions-nous aller plus loin en intégrant ce sens à d'autres techniques dans le travail émotionnel ? Certains le font déjà... A découvrir dans le prochain GROSInfo !

En attendant, nous pouvons nous servir de ces recherches à titre personnel : si un de vos proches doit passer un examen cette année, conseillez-lui d'apprendre chaque matière avec une odeur précise et de l'amener le jour J. C'est légal et ça marche !

Alors, peut-être que ce monde des odeurs restera tel qu'il l'est. Peut-être ne l'utiliserez-vous jamais dans votre pratique professionnelle mais, un conseil, quand vous mangez, laissez-vous mener par le bout du nez !

Sabrina JULIEN SWEERTS



La cuisine japonaise, la connaissez-vous ?



On parle beaucoup de la cuisine japonaise depuis quelques années. Les bars à sushis fleurissent, plus ou moins authentiques, avec une image de cuisine santé. Le régime Okinawa produisant des centaines de foison fait des envieux. Alors, faut-il manger japonais à tout prix ?

Il est en fait bien naturel d'évoquer le Japon à propos de l'alimentation. Pas tant pour ces bienfaits dont on cherche régulièrement à nous convaincre. Mais parce que les Japonais sont totalement passionnés de nourriture, sans doute largement à l'égal des Français ! On ne va pas manger japonais et consommer algues, tofu et thé vert si on n'apprécie pas ces aliments, sous prétexte que ce serait bon pour la santé ! Mais on peut s'inspirer autrement de leur cuisine.

Les Japonais attachent une grande importance à la présentation des mets. Même le plat le plus simple donne lieu au choix d'une jolie vaisselle, à une disposition harmonieuse des aliments, afin que le plaisir des yeux précède celui du palais. Le choix de la vaisselle, comme celui des aliments est aussi très lié au respect des saisons, profondément ancré dans la culture japonaise, comme le montre leur engouement toujours répété pour la floraison des cerisiers au printemps ou à l'explosion des érables rouges en automne. Que l'on participe à un repas familial ou que l'on déjeune dans un grand restaurant, les plats proposés seront composés de mets de saison. La Japonaise achète des produits frais et a assez peu recours au congélateur. Son inspiration est guidée par les produits du moment et de la région.

Ne croyons pas d'ailleurs que les sushis constituent la base de l'alimentation nipponne. Le poisson est certes très présent en bord de mer, cru et aussi grillé, mais ailleurs, sa présence est plus discrète.

Finalement, la base de l'alimentation, ce serait plutôt les féculents. Bien sûr, le riz est omniprésent ; on peut d'ailleurs s'amuser quand les nutritionnistes nous disent de manger du riz complet pour notre santé car les Japonais mangent du riz blanc et sont plutôt en bonne santé longtemps ! Ils mangent aussi beaucoup de pâtes qui constituent souvent la base d'un déjeuner rapide et pas cher. Il y a les soba, à base de sarrasin qu'on mange froides ou chaudes en soupe, éventuellement accompagnées de beignets légers (les tempura) ; les ramen, à base de blé et servies dans un bouillon de viande ou de poisson ; les udon, nouilles de blé très épaisses qui se transforment aussi au gré des saisons : froides en été, dans un bouillon chaud l'hiver.

Les Japonais aiment différents styles de fritures : les tempura mais aussi le tonkatsu (porc pané), les kushiage (brochettes panées de différents ingrédients). Finalement, ils ont une alimentation très variée car un repas est souvent composé de plusieurs petits plats et on peut ainsi passer d'un goût à l'autre, en picorant avec ses baguettes dans ses différents bols ou assiettes. Il y a une très grande variété de légumes, dont beaucoup nous sont inconnus (la racine de lotus, certaines fougères par exemple). Ils les mangent bouillis, sautés, marinés, saumurés mais finalement rarement en crudités.

Quant aux desserts, ils sont peu présents aux repas mais on mange des pâtisseries avec le thé. Deux grandes boissons accompagnent en général les repas : le thé et la bière, sans doute les deux boissons les plus consommées au monde !

Ariane GRUMBACH



« Chers membres, notre association est vouée à la réflexion, n'hésitez pas à rejoindre nos groupes jeunes et corps ! »

Katherine Kuréta-Vanoli, vice-présidente, pôle intra-GROS



GROS- JEUNES- 2009

Ce groupe de discussion, créé en décembre 2009 réunit 70 personnes, il est modéré par Katherine Kuréta-Vanoli.

Quelques moments forts :

Les questions autour des difficultés des prises en charge, quand un enfant ou un adolescent a un problème de poids, il faut s'occuper de ses parents, comment ?

Le groupe réfléchit actuellement sur la rédaction de recommandations professionnelles permettant aux thérapeutes de bénéficier d'une grille de lecture pragmatique, utilisable cliniquement. L'objectif de ce projet est de limiter le côté iatrogène des prises en charge classiques des jeunes.

Des échanges se font pour construire différents outils de communication:

- La création de « Power-Point », ou de BD pour accompagner l'enfant ou/et l'adolescent dans la compréhension de ce qui se joue autour de son poids et du travail proposé par un praticien GROS.

- La rédaction de brochures d'information destinées aux professionnels ou aux structures qui prennent en charge les enfants. Elles reprendraient les axes de traitement proposés par le GROS, permettraient d'inviter les cliniciens intéressés à s'informer ou à réfléchir sur leur prise en charge, et serviraient aussi à faire connaître des praticiens GROS de la région.

Un des membres a réalisé un sondage au sein du groupe, autour des outils utilisés dans nos prises en charge, ceci dans le cadre d'un travail de recherche sur les sensations alimentaires chez l'enfant, en lien avec le surpoids et l'obésité. L'auteur aimerait entre autre, pouvoir faire un état des outils utilisés en consultation pédiatrique afin d'aider les enfants à retrouver leur régulation naturelle.

Magnifique programme dont elle nous a promis de nous tenir au courant.

GROS-2011-CORPS

Ouvert en janvier 2011, ce groupe réunit, pour le moment, 18 personnes et est modéré par Pierre Dalarun. Il a posé les éléments de la réflexion ainsi :

« Pouvons-nous avoir un axe de recherche clinique sur le dialogue corporel ou non verbal qui se noue dans une thérapie ?

Pouvons-nous aborder l'intérêt des différentes approches corporelles existant actuellement (techniques intégratives, expressives ou méditatives sans oublier les thérapies manuelles), peut-être en élaborer de nouvelles ?

Ne fermons pas la porte à une recherche conceptuelle voire philosophique ou spirituelle.

Pouvons-nous aller aussi vers un apport sociologique, historique ou bien encore transculturel ? »

Vaste programme de réflexion, elle débute et nous aurons avancé d'ici notre prochain congrès GROS en 2012, dont le titre pourrait être « le corps dans tout ses états ».

« Dessine moi ton antenne »

60 personnes ont répondu à ce questionnaire. Leurs idées sont riches et montrent une envie de s'engager dans cette action associative.

Parmi les propositions : La majorité des personnes souhaitent que les antennes permettent aux praticiens GROS de se faire connaître, d'organiser des réunions de supervision, de communiquer avec les autres professionnels de santé et peut-être d'organiser différents ateliers divers pour des patients.

Dans certaines régions, d'anciens stagiaires se réunissent déjà et sont prêts à démarrer une antenne régionale.

Il reste un travail important: celui de l'élaboration de brochures présentant l'association aux différents acteurs que l'on souhaite toucher. Un forum d'échange internet sera ouvert pour permettre aux personnes concernées d'échanger et de travailler sur les outils de communication et l'organisation.

Les résultats sont en cours d'analyse. Le travail est à présent de déterminer les règles de fonctionnement de ces antennes, qui seront en cohérence avec la charte de l'association et soumises à la lecture et à l'accord du CA. Les adhérents pourront retrouver le tout sur notre site prochainement.

RAPPEL

Pour participer aux groupes de réflexion, il faut être membre et envoyer un mail à Katherine KURETA-VANOLI: katkureta@aol.com

Agenda

A chaque numéro, nous tenterons de vous informer des congrès et des actualités de nos membres.

N'hésitez pas à nous informer des vôtres !

mai

7 & 8

Week-end d'étude à Lille
« Le corps dans tous ses états »

27 & 28

Stage d'approfondissement n°2
Connaître, comprendre et prendre en charge les patients présentant des TCA avec Claude Arnaud, psychiatre .

STAGE ANNULÉ

26, 27 & 28

Congrès de l'AFDN à Grenoble

juin

17 & 18 , stage d'approfondissement

Faire le point et agir : la thérapie d'acceptation et d'engagement dans les troubles du comportement alimentaire. Jean Louis Monestès et Mathieu Villatte. Les troubles psychologiques impliquent une lutte contre les émotions et les pensées douloureuses, au détriment d'actions vers ce qui pourrait enrichir l'existence. L'ACT permet de (re)découvrir ce qui compte pour chacun et de s'engager concrètement dans le changement, en aidant à diminuer la lutte contre ses événements psychologiques, notamment ceux se rapportant aux troubles des conduites alimentaires.

GROS

Groupe
de Réflexion
sur l'Obésité
et le Surpoids

FORMATION 2012 PARIS

Le programme de formation 2012 sera disponible fin juin sur notre site et dans le prochain GROSInfo.

Les places sont limitées ...

Si vous êtes intéressé(e), envoyez au secrétariat votre dossier de candidature comprenant la feuille de pré-inscription dûment remplie et une lettre de motivation.

Il sera ensuite examiné par l'équipe de la formation...

N'attendez pas !

STAGES D'APPROFONDISSEMENT 2012

Accessibles uniquement aux personnes ayant suivi la formation de base. Inscription possible dès la mise en ligne du programme.

NOUVEAUTE !

Si vous souhaitez désormais payer votre cotisation ou vos stages d'approfondissement directement sur notre site via paypal, c'est possible !

LU POUR VOUS !

Ce mois-ci, Gérard Apfeldorfer a lu pour vous :
« La thérapie d'acceptation et d'engagement, ACT » de
Jean-Louis Monestès et Mathieu Villatte, Elsevier Masson, 2011



Nous devons la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement à Steven Hayes, en 1999, qui a aussi écrit la préface de ce livre. En anglais, la méthode est Acceptance and Commitment Therapy, ce qui nous donne l'acronyme ACT, auquel nos Français n'ont pas pu renoncer.

Prenons donc acte de cet ACT, méthode qui se rattache à la « 3ème vague » des TCC. Rappelons que la première consiste en une attention portée sur les facteurs de maintien des comportements, la seconde sur les mécanismes de pensée et les croyances conscientes et inconscientes. La troisième vague fait de l'acceptation émotionnelle l'élément moteur sur lequel il convient d'axer le travail thérapeutique.

L'ACT, cependant, me semble apporter quelque chose de plus que les autres méthodes de cette 3ème vague.

Les protocoles de soin de MBSR (*Mindfulness Behavior Stress Reduction*) de Jon Kabat-Zinn (1982, 1990) et de MBCT *Mindfulness Based Cognitive Therapy* des Britanniques Zindel Segal et coll. (2002) sont essentiellement centrées sur l'acceptation. Il s'agit d'accepter ses cognitions et ses émotions sans jugement, sans chercher à les modifier, et sans en rechercher les origines. Les pensées et les émotions qu'elles allument apparaissent, puis disparaissent naturellement du champ de la conscience. On n'en est bien évidemment pas débarrassé pour autant, puisque pensées et émotions sont récurrentes : l'amélioration vient de ce que nous acceptons que des pensées et des émotions que nous ne choisissons pas puissent nous habiter.

La notion de « défusion » développée dans l'ACT va dans le même sens. Les éléments langagiers, le discours intérieur, sont considérés comme arbitraires ou historiquement dépassés, et à différencier de la réalité. Les auteurs s'approprient – d'ailleurs sans citer leurs

sources – la formule d'Alfred Korzybski, inventeur de la sémantique générale dans les années 1930 : « la carte n'est pas le territoire ».

Certes, mais si nous devons accepter un monde intérieur qui n'a pas forcément notre approbation, comment dans ces conditions donner du sens à nos actions ? Là est sans doute l'un des apports principaux de l'ACT. En nous aidant à déterminer des valeurs et des objectifs : ce sont ceux-là qui nous meuvent et qui nous permettent de nous engager dans l'action. Nous cessons ainsi d'être sous l'influence de nos discours intérieurs critiques et nos émotions désagréables ou douloureuses, que nous réduisons au rang de bruit de fond.

L'ouvrage vise un public de professionnels. Il est certes peu épais, mais d'une grande densité, et est un véritable manuel pour le thérapeute désirant ACTer : de nombreux exercices concrets, des jeux de rôles, différentes métaphores, ainsi que des échelles d'évaluation sont autant d'outils proposés. On comprend que, si l'ACT propose une méthodologie scientifique, c'est non pas sous la forme de protocoles rigides où il ne faut pas changer une virgule, comme le font d'autres approches, mais selon un mode souple, expérimental et collaboratif, à la façon des logiciels *open-source*. Le modèle thérapeutique de l'ACT est donc en perpétuel remaniement, en fonction des apports de chacun.

Ce n'est pas la partie la moins sympathique de la démarche.

En conclusion, un petit livre dense, un manuel indispensable pour les pros, à lire en prenant des notes. Beaucoup de notes.

G. Apfeldorfer

Colloque : Question de goût – Ici et ailleurs. Le 1 avril 2011 à Besançon.

Organisé par « Questions de Goût » jeune association créée en Avril 2009, après un premier congrès en 2008, intitulé : « question de goût, parlons en ». Nous sommes partis en voyage autour du goût.

Bernard Waysfeld nous a fait visiter les méandres psychologiques autour de la construction de la relation de l'enfant à son entourage et à ses aliments et donc aussi celle de ses goûts : « Les goûts et les couleurs : une aventure personnelle ? » L'évocation de la théorie des pulsions (Freud) et celle des désirs mimétiques (Girard) ont permis de poser les acteurs : la mère amène son enfant à répondre à ses besoins de nourriture, de sommeil, d'affection, sans les anticiper (temps du manque et du désir) et à y répondre en obtenant l'objet de son plaisir. Tout autour de lui, il y a le monde des odeurs et des saveurs, difficile à définir avant l'acquisition du vocabulaire et de la communication. L'enfant en grandissant devient autonome et apprend à goûter en imitant les autres et avec l'envie de découvrir ce qu'il ne connaît pas. En matière de goût, il ne s'agit pas seulement d'aliment, mais de goût en général.

Avec Patrice Ruelle, qui se baptise collectionneur d'identités, nous nous sommes trouvés dans la cuisine: « Qui a tué le colonel Moutarde dans la cuisine ? ». Il nous a présenté la synthèse des remarques de personnes qu'il a rencontrées et interrogées en arpentant la France et d'autres pays. Parmi ces témoignages : « La cuisine est un plateau de jeu », c'est un lieu, un loisir, on y agit et on y échange. Avec ou sans table ? Dans la cuisine moderne la table se raccourcit, disparaît. « Cela devient un confessionnal sans banc ». Ce lieu est sérieux. Avec une table, la cuisine est un lieu plus convivial, généreux, où peuvent se réguler les comportements, il y a des parfums, des odeurs. On y reçoit des amis, il y fait toujours chaud.

Pour certain, « les déracinés », la cuisine devient chambre de torture où résonnent fortement le vide et la solitude, quand on est privé des siens. On se retrouve devant ses souvenirs. Avec pour certains l'envie de se faire une nouvelle identité et acquérir d'autres habitudes alimentaires.

Et puis il y a la cuisine des « pros », c'est un lieu de création, de transformation, un atelier d'artiste où l'apprentissage est difficile et peut laisser des cicatrices.

Durant des deux heures qui ont suivi, nous avons refait, avec Colette DAHAN et Emmanuel MINGASSON un circuit émouvant et enrichissant, qui pour eux a duré un an. Partis des alpages savoyards pour traverser les steppes d'Asie Centrale et de Mongolie, avec pour quête, la découverte des produits laitiers traditionnels et des savoir-faire locaux pour transformer et conserver le lait. Nous avons partagé à travers ces centaines d'images, la vie simple et rude de ces hommes, avec leurs animaux, leurs gestes ancestraux et la richesse des échanges de ces populations. Une fois la lumière rallumée, un peu débous-solés, nous avons pu goûter au Panir (Fetta), au casck (boule de yaourt sec), au Karagourough (à base de petit lait), Taraye (à base de lait fermenté), l'Arum (fromage caillou).

Puis nous sommes partis en voyage dans l'histoire, grâce à Georges Carantino : « Boire le chocolat, une histoire de goût ». Avant que le chocolat ne se croque il est arrivé en Europe au 17ème siècle, sous forme de boisson en même temps que le thé et le café. Il a même détrôné le vin, dans certains milieux. Il est

consommé différemment suivant les pays (glacé, épicé, pimenté, ou avec l'ajout de matières nobles telles l'ambre ou le musc...). Longtemps ce sont les apothicaires, qui l'ont utilisé dans leur remède pour ses vertus. Il devient populaire à l'apparition de la tablette. Le 18ème siècle est celui du triomphe du chocolat. Mais trois siècles après, force est de reconnaître qu'il garde une place importante, même si son goût est différent de celui qu'il avait par le passé.

Danièle Mischlich et Valérie Adt nous ont fait partager leur expérience et nous ont donné les premiers résultats de « plaisir à la cantine », financé par le ministère de l'Agriculture. Des personnels des cuisines (en île de France) peuvent bénéficier depuis 2009 de formations pour valoriser leur profession et leurs savoir-faire. Les modules se sont enrichis dernièrement, en 2011, d'un module appelé « goût et sensorialité », conçu et animé par une comédienne, metteur en scène) et moi-même (responsable du module).

Comme nous leur avons demandé de participer à notre prochain congrès sur l'enfant, je n'en dévoilerai rien.

Gérard Brand, enseignant et chercheur a clos cette journée sur un sujet passionnant : « Au-delà du goût, à la découverte d'un troisième sens méconnu ». Il nous a compté les sensations chimiques liées à l'excitation des branches du nerf trijumeau de la bouche, de l'œil et du nez. Et, entre autre que la pré-stimulation trigéminal améliore la perception des odeurs, des saveurs et stimule la déglutition. Une piste à utiliser pour les personnes qui font des fausses routes : boire de l'eau gazeuse, avant de manger.

Notre ami Pierre Peuteuil, (membre fondateur et formateur du GROS, membre de son comité d'administration, durant 12 ans), actuel président de l'association « Question de Goût » a fait une synthèse et conclusion de cette journée magnifique, qui a réuni plusieurs centaines de personnes.

Nous avons pu terminer cette journée en participant à une séance de dégustation de vin de la région (Vin d'Arbois et Poulsar), puis en partageant l'évènement organisé par le CLA (centre linguistique appliqué) : « le tour du monde en 80 plats ». Les étudiants de ce centre, venus de différents pays, nous ont concocté différentes préparations. Fêtes des papilles, où les cuisiniers d'un jour avaient revêtu leurs costumes traditionnels et nous ont fait partager leur danses et leurs chants traditionnels. Moment émouvant que celui où les délégations japonaise, tunisienne et lybienne sont intervenues, avec la fougue de la jeunesse et leur envie de vivre, malgré les différentes blessures récemment vécues par leur pays.

Le lendemain se sont tenu trois ateliers en petits groupes. Autour de l'art et de l'architecture : « Des Yeux aux papilles – l'art et le goût » avec Pascal Brunet ; autour de la cuisine : « Le geste en cuisine » avec Benoît Rotschi ; autour de la dégustation : « Construire un atelier de dégustation, goûter comment faire et pourquoi faire ? » que j'animais.

Je voudrais rendre hommage à Nancy Peuteuil pour le talent de créativité et d'ingéniosité qu'elle met dans la construction de ces événements destinés à la fois au grand public et aux spécialistes de domaines complémentaires. Elle réussit à nous nourrir et nous émouvoir en utilisant plus que nos cinq sens.

Vous retrouverez les communications des intervenants et les photos sur le site : www.questions-de-gout.fr



Atelier: Rééquilibrer l'alimentation des français

Comment on peut faire ? Gérard Apfeldorfer, psychiatre et psychothérapeute, Paris

Pourquoi vouloir dire aux Français comment ils doivent manger, alors que tout être humain est naturellement équipé des systèmes de régulation qui le conduisent à manger de façon adéquate?

La motivation à manger est commandée par un double système. Le système faim-satiété est dépendant du noyau arqué hypothalamique. Les systèmes hédoniques, qui commandent l'attirance (*incentive*) sont complexes (système dopaminergique méso-limbique SDML, système des opioïdes endogènes SOE, système endocannabinoïde, leptine).

Berridge a décrit le *wanting* (attente d'un plaisir futur, contrôlé par SDML) et le *liking* (modulation du plaisir par les sensations alimentaires perçues, contrôlé par SOE et système GABA/BZD). De leur côté, Cabanac avait décrit le rassasiement par alliesthésie négative, dans lequel la composante affective liée à l'aliment se modifie en fonction de l'état énergétique (des chémorécepteurs gastro-duodénaux transmettent les informations au cerveau par le nerf pneumogastrique) et B. Rolls avait décrit le rassasiement sensoriel spécifique où la composante affective liée à l'aliment se modifie par apprentissage.

Les appétits spécifiques traduisent un attrait pour un aliment spécifique, qui contient un ou des nutriments dont l'organisme a besoin. Ils supposent la mémorisation d'une saveur liée aux effets post-ingestifs des aliments.

Ce qu'il est important de retenir: le plaisir à manger est une composante essentielle du système de régulation de la prise alimentaire et non un "plus", une sorte de "cerise sur le gâteau". En d'autres termes, la régulation de la prise alimentaire ne peut pas se faire correctement dès lors qu'on mange sans plaisir gustatif. On choisit ses aliments et on mange pour y trouver du plaisir, on s'arrête de manger parce qu'on est rassasié ET qu'on a trouvé ce plaisir.

Lorsque l'alimentation est normalement contrôlée, s'ensuit un perpétuel bricolage de l'organisme visant à satisfaire en priorité les besoins les plus urgents: besoins énergétiques, besoins en nutriments et micronutriments, faim de représentations, faim des autres, lutte contre stress et états émotionnels.

Mais lorsque certains besoins l'emportent constamment sur les autres, l'alimentation cesse d'être correctement régulée.

Quels conseils peut-on donner ? Ils découlent de ce qui vient d'être dit:

1. Accepter son poids naturel;
2. Être à l'écoute de ses sensations et émotions alimentaires et faire confiance à ses mécanismes psychophysiologiques de régulation;
3. Choisir ses aliments en fonction de ses appétences physiologiques et psychoémotionnelles, des règles du partage;
4. Aider son cerveau à mémoriser la composition des aliments consommés en restreignant volontairement son répertoire alimentaire;
5. Prendre des repas dans un cadre rassurant et agréable, en disposant d'un temps suffisant, en dégustant, en partageant ses aliments ainsi que leurs représentations;
6. Manger quand on a une faim modérée;
7. Cesser de manger lors de sensations de rassasiement modérées;
8. Manger lentement en prêtant une attention soutenue au goût des aliments ingérés, afin de repérer la lassitude gustative pour un aliment donné;
9. Désobéir à tous ces préceptes chaque fois qu'on le désire.

Le respect des mécanismes psychophysiologiques de régulation des prises alimentaires conduit à une alimentation diversifiée, équilibrée en quantité et en qualité.

Le mode alimentaire français traditionnel, centré sur le plaisir gustatif et la convivialité, est le meilleur garant de la bonne santé et d'un poids à l'équilibre.

Mais aussi, pour qu'il puisse en être ainsi, l'individu doit trouver dans son environnement des produits de qualité, tant sur le plan nutritionnel que sur le plan gustatif. Notons qu'en règle générale, les deux vont de pair: ce qui réussit à notre organisme apporte du plaisir, est bon au goût, et vice-versa.

Nous ne pouvons donc qu'encourager tout un chacun à faire confiance à ses papilles, qui l'aideront à se diriger vers les aliments qualitativement les meilleurs.

RENDEZ-VOUS EN JUILLET POUR LE PROCHAIN GROSInfo !

Au programme :

Les études scientifiques du GROS, le résumé du week-end d'étude sur le corps et toutes vos rubriques habituelles (Expression Libre, Lu pour vous, Congrès, Page membres ...).

Si vous souhaitez soumettre un article, contacter Sabrina JULIEN à

jsabrina@wanadoo.fr