

MISE EN PLACE D'UN PROGRAMME D'ALIMENTATION DE PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS-BASED EATING AWARENESS TRAINING) AU SERVICE DE SOINS DE SUITE ET DE RÉADAPTATION DE CARDIO-PNEUMOLOGIE AU CENTRE HOSPITALIER DE BASTIA

Celine FRANCHI, Aurélie COSTA TRUCHET, Isabelle LUPORSI, Antoine FAURE
CH de Bastia

INTRODUCTION

95% des régimes (ANSES, 2010) se soldent par un échec. Ces régimes imposent une alimentation contrôlée par des facteurs externes cognitifs et non par les facteurs internes comme l'homéostasie énergétique. Or, ce contrôle mental ne peut être maintenu dans la durée.

Par ailleurs, les bases nutritionnelles sont souvent erronées et l'augmentation de la masse grasse parfois irréversible.

De plus, les régimes amaigrissants, l'aide pharmacologique visant une perte de poids ou la chirurgie bariatrique ont aussi démontré leurs limites.

Une nouvelle approche s'impose.

OBJECTIF

Cette nouvelle approche psychothérapeutique sensibilise les patients du SSR aux conséquences de la restriction cognitive et les engage dans la mise en place de l'alimentation intuitive avec une autorégulation de la sensation de faim et de la satiété, à accepter leur image et à apprendre à mieux gérer leur rapport à l'alimentation par l'utilisation de stratégies cognitives, émotionnelles et comportementales.

POPULATION

Tous les patients du SSR Cardio-pneumologie de Bastia présentant un trouble du rapport à l'alimentation, en souffrance avec leur comportement alimentaire et leur poids, entraînant une augmentation du risque cardiovasculaire, qui souhaitent retrouver un rapport serein à l'alimentation sont concernés par le programme MB EAT.

METHODE

Ce programme est une intervention basée sur la pleine conscience. Il est composé de 6 à 8 séances hebdomadaires consécutives associées à des pratiques méditatives guidées quotidiennes et la mise en place de stratégies cognitivo-comportementales.

