



**HAL**  
open science

**Bénéfices comportementaux et psychologiques chez des patients en surpoids/obésité ayant suivi un programme d'alimentation consciente -Étude qualitative Mots-clés (max 3) Alimentation consciente -Obésité -Comportement alimentaire**

Marion Van Beekum, Angélique Rodhain, Andréa Gourmelen, Rebecca Shankland, Sandrine Péneau, Antoine Avignon

► **To cite this version:**

Marion Van Beekum, Angélique Rodhain, Andréa Gourmelen, Rebecca Shankland, Sandrine Péneau, et al.. Bénéfices comportementaux et psychologiques chez des patients en surpoids/obésité ayant suivi un programme d'alimentation consciente -Étude qualitative Mots-clés (max 3) Alimentation consciente -Obésité -Comportement alimentaire. Les Journées Francophones de Nutrition 2023, Dec 2023, Marseille, France. hal-04735634

**HAL Id: hal-04735634**

**<https://hal.science/hal-04735634v1>**

Submitted on 14 Oct 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# SOUSSION RÉSUMÉ

JFN 2023

## **Titre (écrit en minuscule)**

Bénéfices comportementaux et psychologiques chez des patients en surpoids/obésité ayant suivi un programme d'alimentation consciente – Étude qualitative

## **Mots-clés (max 3)**

Alimentation consciente – Obésité – Comportement alimentaire

## **Auteurs (max 10)**

Marion Van Beekum, Angélique Rodhain, Andréa Gourmelen, Rebecca Shankland, Sandrine Péneau, Antoine Avignon

## **RÉSUMÉ (entre 17 et 50 lignes max)**

### **Introduction et but de l'étude**

L'obésité est un problème croissant de santé publique en France et dans le monde associé au développement de nombreuses maladies chroniques. L'alimentation consciente – une approche centrée sur l'attention portée aux sensations et émotions lors d'une prise alimentaire, sans porter de jugement – offre une alternative innovante aux régimes restrictifs souvent inefficaces sur le long terme. Bien que des études antérieures aient mis en évidence un lien positif entre alimentation consciente et amélioration des habitudes alimentaires et du poids corporel, ces recherches restent sous-représentées en France, notamment en raison de l'absence d'outils validés spécifiques à la population. Notre travail s'inscrit dans un projet plus vaste nommé Mind-Eat, qui a permis de créer et valider un questionnaire d'alimentation consciente en français (Mind-Eat Scale), et qui vise également à élaborer un programme d'alimentation consciente adapté aux personnes en situation d'obésité. La présente étude se focalise sur l'exploration de l'expérience vécue de patients ayant suivi un programme d'alimentation consciente initié dans un hôpital français. Cette étude permettra in fine de participer à l'amélioration et à la validation de ce programme.

### **Matériel et Méthodes**

Cette étude repose sur onze entretiens semi-directifs menés auprès de patients en surpoids ou obésité ayant participé à l'un des deux derniers programmes d'alimentation consciente mis en place dans le cadre de leur prise en charge hospitalière. Ce programme est une version adaptée à la population en obésité du programme « Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience » du Pr Jon Kabat-Zinn. S'étendant sur huit semaines consécutives, il comprend des séances hebdomadaires de groupe et des exercices à domicile. Chaque semaine un thème différent est exploré, comme la compréhension de la faim et du corps, la satiété et le plaisir, les conditionnements liés à la nourriture, les émotions et le stress, les réactions et les réponses, les valeurs fondamentales, et la sérénité. Un guide d'entretien centré sur le vécu du patient lors du programme a été élaboré, les participants ont été invités à parler de leur propre

expérience, en exprimant librement leurs avis et ressentis, ainsi que leurs suggestions d'amélioration du programme. Les entretiens ont été enregistrés par dictaphone afin de permettre leur retranscription. L'analyse des verbatims a été faite à l'aide du logiciel N'Vivo selon une méthodologie d'analyse thématique du contenu.

## **Résultats et Analyses statistiques**

Les entretiens ont eu lieu de mars à mai 2022 en face-à-face, visioconférence ou par téléphone - selon la préférence du patient, et ont duré en moyenne une heure. Les participants étaient onze femmes en surpoids ou obésité âgées de 33 à 72 ans. L'analyse thématique des verbatims a donné naissance à douze thèmes. L'étude actuelle se concentre sur le thème des "Changements perçus après programme". Nous avons en premier lieu identifié des changements liés aux comportements alimentaires. Cela inclut une prise de conscience de ses comportements, une évolution de l'écoute de ses sensations physiques et de ses besoins, ainsi que le développement du plaisir alimentaire. Des changements ont aussi été relevés dans les achats alimentaires et les habitudes de consommation, ainsi que dans les techniques culinaires utilisées. Des évolutions sensorielles ont été identifiées avec un développement des cinq sens et des sensations corporelles. Des changements d'ordre psychologique sont également apparus, tels qu'une amélioration de l'estime de soi, de la confiance en soi et du respect envers soi-même, ainsi qu'un changement de mentalité et de comportement lié au lâcher-prise. De plus, de nouvelles activités sportives ou sociales ont émergé, ainsi qu'un effet positif sur la perte de poids.

## **Conclusion**

Cette étude met en évidence les bénéfices comportementaux et psychologiques perçus par des individus en surpoids ou obésité ayant suivi un programme d'alimentation consciente. Ces évolutions ont conduit à une amélioration de leur rapport avec la nourriture et envers eux-mêmes, ainsi qu'un effet positif sur leur poids corporel. Ces résultats joueront un rôle essentiel dans l'adaptation et la validation d'un programme d'alimentation consciente destiné à la population obèse en France. Ces travaux ouvrent la voie vers de nouvelles perspectives de pratiques et de recherches sur ce sujet dans les années à venir.