

Barrières et facilitateurs de l'alimentation intuitive de femmes post-ménopausées et en surpoids: étude qualitative

Jeanne Vorlet¹, Dr Isabelle Carrard²

1. Diététicienne MSc HES, Hôpital Intercantonal de la Broye, Estavayer-Le-Lac, Suisse, jea.vorlet@hotmail.com

2. Prof HES associée, Filière Nutrition et diététique, Haute école de santé, HES-SO Genève, Carouge, Suisse, isabelle.carrard@hesge.ch

Introduction et but

L'alimentation intuitive (AI) a été développée par Tribole & Resch (2012) aux USA ainsi que parallèlement par l'association du GROS en France. L'AI est un comportement alimentaire basé sur les signaux physiologiques de faim et de satiété. Cette approche, qui prône une relation saine avec son alimentation et son corps, a été créée comme contre-courant aux régimes amaigrissants associés à de nombreux risques pour la santé. Dans des études transversales, l'AI a été associée à plus de bien-être psychique et des niveaux plus faibles de troubles alimentaires. Toutefois, peu de données existent encore sur la population de femmes après la ménopause et sur l'implémentation de l'AI dans la pratique. **Objectif: explorer le processus d'implémentation de l'AI auprès de femmes post-ménopausées et en surcharge pondérale consultant le Centre Métabolique de l'Hôpital Intercantonal de la Broye en Suisse romande et en décrire les barrières et facilitateurs.**

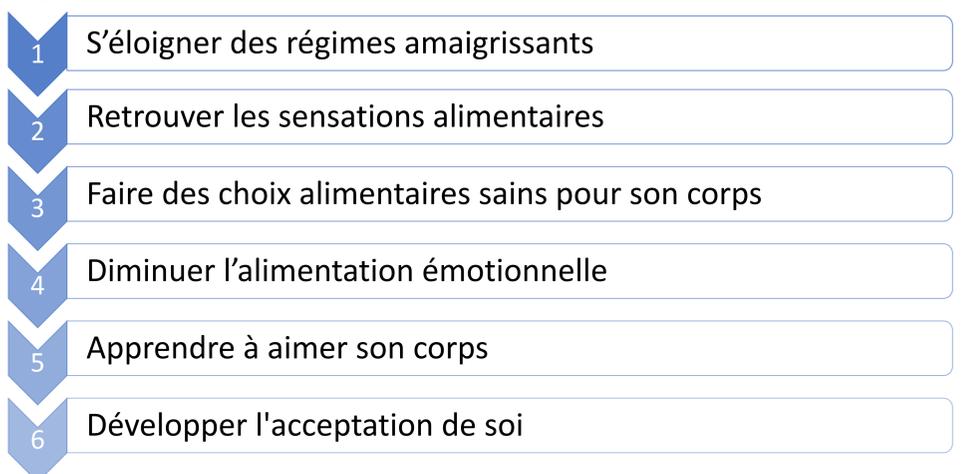
Matériel et Méthode

- **Devis:** Recherche qualitative de paradigme interprétatif avec approche descriptive
- **Recrutement:** échantillonnage de convenance au Centre Métabolique de l'Hôpital Intercantonal de la Broye (CM du HIB) en Suisse romande
- **Récolte de données:** Entretiens semi-structurés individuels auprès de six participantes en surpoids et âgées entre 55 et 65 ans, suivies en thérapie selon l'approche de l'AI telle que proposée au CM du HIB
- **Analyse:** analyse thématique selon Braun & Clarke (2006) avec approche inductive et déductive
- **Aspects éthiques:** Le protocole (n° 2020-01896) a été accepté par la commission d'éthique cantonale le 13 octobre 2020

Résultats

Six thèmes ont été identifiés (fig. 1). L'implémentation de l'AI est un processus itératif, qui englobe un travail autant diététique que psychologique.

Figure 1: Processus d'implémentation de l'AI



Résultats

Barrières et facilitateurs du thème 2. Retrouver les sensations alimentaires

Apprendre à reconnaître et respecter la faim

Barrières: horaires, obligations familiales

«Il faudrait manger vraiment que quand on a faim. Mais c'est pas toujours possible» (P1).

Faciliteurs: rythme alimentaire flexible, anticipation des besoins

«Je ne vais pas manger parce que c'est le déjeuner. Je vais manger parce que j'ai faim» (P5).

Les contraintes sociales empêchent plusieurs participantes à manger selon leur sensation de faim. S'il n'est pas possible d'adapter son rythme alimentaire à sa faim, il conviendrait d'adapter la taille et la fréquence des repas à ses besoins. Par exemple, anticiper avec un encas permettrait d'éviter une trop grande faim à un moment où il n'est pas possible de manger.

Se réapproprier la satiété

Barrières: gourmandise, influences de l'entourage

«Il y a eu le dessert, où je me suis dit « non j'ai assez mangé », j'ai dit « je prends pas de dessert ». Et puis, ils ont quand même été cherché dans le frigo, elle a dit « ah mais tu verras c'est bon, c'est moi qui ai fait ! ». Donc je l'ai pris.» (P6).

Faciliteurs: cadre agréable des repas, vitesse alimentaire, s'affirmer face aux autres

«Je ne sens pas la satiété très rapidement. Donc souvent, j'ai déjà dépassé ce stade-là avant d'arrêter» (P3).

Les influences de l'entourage, comme les incitations à se resservir, ainsi que la gourmandise amènent plusieurs femmes à dépasser leur satiété. Se donner un cadre agréable lors des repas pour permettre de mieux s'écouter, diminuer la vitesse alimentaire pour mieux ressentir le processus de rassasiement et s'affirmer face aux autres a permis à plusieurs participantes de respecter leur satiété.

Conclusion

- L'approche de l'AI a permis à des femmes post-ménopausées et en surpoids d'augmenter l'importance accordée à l'écoute et le respect des signaux physiologiques de faim et de satiété. Cela s'avère toutefois difficile dans une société prônant le contrôle mental de son alimentation au détriment des sensations alimentaires.
- Aussi, diverses influences sociales et environnementales incitent ces femmes à la surconsommation. Dès lors, il est important de se recentrer sur son propre corps et de s'affirmer face aux autres. Pour ce faire, il faudrait s'éloigner de la mentalité des régimes et faire la paix avec son alimentation et son corps.
- Dans ce processus itératif, l'AI a permis à ces femmes de développer une relation saine et apaisée avec leur alimentation. Cette approche mérite dès lors sa place dans le champ des traitements de l'obésité.