

Pharmacie du Boulevard



Info Santé et prévention

Notre comportement alimentaire en ligne de mire

Votre médecin devrait être mieux armé pour résoudre vos problèmes de poids. En effet, dans cette démarche, le comportement alimentaire joue un rôle très important. Un outil unique est désormais à sa disposition pour mieux cerner la question.

Une étude a récemment surpris le monde entier: les épidémiologistes considèrent qu'au moins un cinquième de la population mondiale sera obèse d'ici 2025. Ce chiffre pourrait même dépasser les 30% chez les Britanniques et atteindre les 40% chez les Nord-Américains! Or, si la chirurgie de l'obésité, sans être infaillible, fait des progrès remarquables, la clé du problème reste le comportement alimentaire, dont le rôle est capital dans la perte de poids. La question est toutefois très complexe, puisque de nombreux éléments entrent en ligne de compte, à savoir la faim (quoi que généralement plus ou moins bien maîtrisée), mais également toutes les envies de nourriture, la propension d'un individu au grignotage, voire de ce que les spécialistes nomment «l'alimentation émotionnelle». D'où l'intérêt d'un outil unique, développé à la Haute école de santé de Genève, baptisé ESSCA (Evaluation semi-structurée des comportements alimentaires).

Cet outil devrait permettre aux praticiens de mieux cerner chaque problème individuel à l'aide d'un entretien comportant plusieurs questions ciblées.

Attention aux restrictions

La première étape consistera à identifier des déterminants de la prise alimentaire: ainsi, comment la personne explique-t-elle sa prise de poids et quelles sont, selon elle, les causes de son comportement? Peut-elle déceler les facteurs qui l'incitent à ingérer de la nourriture et comprend-elle pourquoi elle s'arrête de manger et à quel moment? Parvient-elle à différencier clairement la sensation de faim de l'envie de manger? Il semble en effet que cette dernière question soit au centre du problème: comprendre si le comportement alimentaire découle plutôt d'une sensation physique (la faim), de l'environnement (vue d'aliments appétissants ou d'une assiette vide) ou au contraire des restrictions que l'individu s'impose. En effet, lorsqu'une personne s'efforce de suivre un certain nombre de règles censées lui faire perdre du poids ou lui permettre de ne pas en prendre, elle risque fort de céder à des régimes stricts, largement déconseillés. Leur effet culpabilisant peut même mener à des comportements chaotiques et à une perte de contrôle bien plus nuisible.

Influence de l'humeur

L'approche de l'ESSCA permettra ou non de mettre en évidence un tel comportement restrictif. Grâce au questionnaire, le comportement de l'individu est identifié comme un contrôle rigide, à savoir une régulation en «tout ou rien» (par exemple, l'exclusion absolue d'aliments jugés trop caloriques) ou comme une approche plus flexible, où l'individu ajuste son comportement aux circonstances (par exemple, en mangeant moins lorsque le repas précédent a été particulièrement copieux). Grâce à cette approche, le praticien sera en mesure de déceler les comportements problématiques, voire pathologiques. Il pourra notamment analyser si des événements de vie positifs ou négatifs ont une influence sur le comportement alimentaire de l'individu: mange-t-il différemment lorsqu'il est joyeux et détendu ou au contraire triste et contrarié? S'alimente-t-il systématiquement la nuit? A quelle fréquence?

Facilement réalisable

Cependant, il est également fondamental de s'intéresser aux dérives de comportement qui font souffrir l'individu ou découlent d'une pathologie (c'est la troisième partie de l'ESSCA). Les accès hyperphagiques, s'ils sont très fréquents, ou le malaise lié à la prise de conscience d'un comportement alimentaire inadéquat en sont des exemples. Des comportements pathologiques comme les vomissements volontaires ou la prise de laxatifs destinés à compenser l'excès alimentaire sont des exemples encore plus graves. L'excès d'exercice physique en fait aussi partie, tout comme les restrictions alimentaires visant l'amélioration de la silhouette ou la perte de poids. En résumé, l'ESSCA, facilement réalisable par les médecins praticiens ou les diététiciens, permet d'obtenir une vue d'ensemble du comportement alimentaire de chaque individu, et de mieux l'orienter avant toute prise en charge pour excès de poids.

