L'alimentation émotionnelle: scores permettant de l'évaluer

« Le C.R.A.C. du G.R.O.S.* »

Nathalie JEANNE, Diététicienne-Nutritionniste, Bois Guillaume ,18/09/2020

*GROS: Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids

Pourquoi le G.R.O.S?

- Limite des régimes amaigrissants (rapport l'ANSES de 2010: inefficaces et délétères)

- Un autre regard sur la prise en charge de l'obésité, de la surcharge pondérale, des TCA

- Refaire confiance à son corps et à ses sensations

- Beaucoup **moins culpabilisant** pour le patient

Objectifs du G.R.O.S. :

« normaliser son comportement alimentaire, ses rapports avec la nourriture, le poids pour arriver à son poids d'équilibre qui est entre le poids le plus bas de la vie d'adulte (hors régime, dépression, anorexie, restrictions…) et le poids le plus haut (hors grossesse) »

3 axes de travail:

- Restaurer un comportement alimentaire régulé (sensations alimentaires)

et lever la restriction cognitive (croyances)

- Acceptation des émotions (ACT, méditation …)
- Acceptation du poids

Le C.R.A.C.

- Cognitive Restriction Assessment Checklist
- Auto-questionnaire de 95 questions
- Objectif: déterminer le type de troubles

Questionnaire sur le comportement alimentaire

Pour chaque question entourez le mot qui vous concerne (non, oui, parfois, peut-être, un peu) et cochez, à ou les cases appropriées (pour quelques questions).

Merci de répondre à toutes les questions

1. J'ai envie de manger lorsque je n'ai rien à faire, ou que je m'ennuie.	Non oui parfois
2. Quand je prépare un repas, j'ai tendance à grignoter.	Non Oui parfois
3. Je me force à finir mon assiette pour ne pas avoir faim plus tard.	Non oui Parfois
4. Pour maigrir, il ne faut pas sauter de repas.	Non Oui peut-être
5. Si je mange beaucoup d'aliments pauvres en calories je n'aurai plus envie d'aliments riches (par exemple : si je mange beaucoup de légumes verts ou de salade je ne craquerai pas sur le dessert).	Non oui parfois
6. La valeur d'un individu dépend de son poids.	Non oui peut-être
7. J'évite totalement la consommation de certains aliments car j'ai peur de ne pouvoir m'arrêter d'en manger.	Non oui Parfois
8. Lorsque je n'ai plus faim les produits sucrés me dégoûtent.	Non oui parfois
9. Si un aliment que j'aime est chez moi j'y pense tout le temps.	Non oui parfois
10. J'ai envie de manger quand je suis dans une des situations suivantes : irrité(e) ☐ fâché(e) ☐ énervé(e) ☐ en colère ☐ contrarié(e) ☐	Non oui parfois
11. Quand je vois ou sens quelque chose d'appétissant, j'ai envie de manger immédiatement.	non Oui parfois
12. Je mange tout mon repas, même si je n'ai pas faim, par crainte de faire une hypoglycémie ou un malaise.	Non oui parfois
13. Il ne faut pas manger entre les repas.	non Oui peut-être
14. Il m'arrive de refuser de la nourriture ou des boissons pour ne pas prendre de poids.	non Oui parfois
15. Être gros prouve que l'on n'a pas de volonté.	Non oui Un peu
16. J'évite de conserver ou d'entamer certains paquets d'aliments pour ne pas risquer de tout finir.	Non oui Parfois
17. Lorsque je n'ai plus faim les aliments gras m'écœurent.	non Oui parfois
18. Il m'arrive de manger un aliment pour ne plus être obsédé par sa présence.	Non oui parfois
19. Je mange lorsque je me sens : triste ☐ déçu(e) ☐ découragé(e) ☐ déprimé(e) ☐ seule ☐ abandonnée ☐	Non Oui parfois
20. Quand je mange je m'inquiète de mon poids.	non Oui parfois
21. Il suffit que je pense à un aliment que j'aime pour avoir envie de le manger.	non Oui parfois
22. Si mon emploi du temps m'oblige à retarder l'heure d'un de mes repas, je mange plus au repas précédent.	Non oui parfois
23. Certains aliments font grossir quelle qu'en soit la quantité.	non Oui peut-être
24. Manger avant d'aller se coucher fait grossir.	non Oui peut-être
25. Je compte les calories pour contrôler mon poids.	Non oui parfois
26. Je me mets à table quand je sens que j'ai faim.	Non oui parfois
27. Si je parviens à contrôler mon alimentation je saurai maîtriser ma vie.	Non oui peut-être

28. Je ne sais plus quoi choisir au moment des repas.	Non oui parfois
29. J'ai envie de manger lorsque je suis : inquiet(e) ☐ soucieux (euse) ☐ tendu(e) ☐ anxieux (euse) ☐	Non oui parfois
30. A la fin du repas je suis insatisfaite.	Non oui Parfois
31. Lorsque je passe devant une boulangerie, j'achète quelque chose.	Non oui parfois
32. Avant de commencer un nouveau régime, je me laisse aller à beaucoup manger.	Non oui parfois
33. Je voudrais qu'on me dise ce que je dois manger pour cesser d'y penser en permanence.	Non oui peut-être
34. Plus j'ai envie de maigrir, plus je mange.	Non oui parfois
35. Quand je n'ai plus faim je laisse de la nourriture dans mon assiette.	Non oui parfois
36. Certains aliments ne font pas grossir.	Non Oui parfois
37. Pour maigrir il faut manger beaucoup de légumes verts.	Non oui peut-être
38. Je ne consomme que des aliments dont je connais la valeur calorique.	non Oui parfois
39. J'établis mon alimentation en fonction de mon poids du matin.	non Oui parfois
40. Les gens gros sont des ratés.	Non oui peut-être
41. Si je commence à manger une bouchée d'un aliment « interdit » je ne peux m'empêcher de tout finir.	Non oui parfois
42. Je ne fais pas la différence entre faim et envie de manger.	Non oui parfois
43. Les images de nourriture, de plats, de menus, envahissent mes pensées dans la journée.	Non oui parfois
44. Si je suis fatigué (e), je mange.	non Oui parfois
45. Au premier écart de la journée, j'abandonne mon régime.	Non oui parfois
46. Quand je mange je m'adresse des reproches.	non Oui parfois
47. Lorsque je suis en compagnie de quelqu'un qui mange beaucoup, je mange trop, moi aussi.	Non oui parfois
48. Pour maigrir, il faut faire des repas équilibrés.	non Oui peut-être
49. Si je mange un peu trop lors d'un repas, je décide de réduire ou sauter le suivant.	Non Oui parfois
50. Plus j'ai peur de grossir, plus je mange.	Non oui parfois
51. J'ai honte de manger en public.	Non oui Un peu
52. Il m'arrive de fumer pour m'arrêter de manger	Non oui parfois
53. Je calcule les calories que j'ai consommées au fur et à mesure de la journée.	Non oui parfois
54. Quand j'ai des douleurs, je mange davantage.	Non oui parfois
55. Quand les enfants prennent leur goûter, je me laisse tenter.	Non Oui parfois
56. Je suis très inquiète si je n'ai rien à manger sur moi.	Non oui parfois
57. Je pense à mon poids tout au long de la journée.	Non oui Peut-être
58. Plus je mange, plus j'ai envie de manger.	Non oui parfois
59. Pour maigrir, je dois m'interdire certains aliments.	Non Oui peut-être
60. Je fais exprès de me servir des petites portions pour pouvoir contrôler mon poids.	Non oui parfois
61. Ma vie commencera vraiment lorsque j'aurai atteint le poids que je me suis fixé.	Non oui Un peu
62. A la fin d'un repas je me sens bien.	Non oui parfois
63. Quand je suis très content (e), je mange davantage.	Non oui Parfois

64. Lorsque je rentre dans une boutique, si je vois des friandises, je me laisse tenter.	Non oui parfois
65. Je suis jeter de la nourriture.	Non oui parfois
66. Je m'arrête de manger quand je ne peux plus rien avaler.	Non oui parfois
67. J'ai souvent envie de manger sans faim.	Non oui Parfois
68. Si la corbeille de pain est près de moi, j'ai tendance à en reprendre.	Non Oui parfois
69. Je mange certains aliments comme si c'était la dernière fois.	Non oui parfois
70. Ce que je mange le matin ne me fait pas grossir.	Non Oui peut-être
71. Pour maigrir je ne dois pas mélanger certains types d'aliments entre eux (les féculents avec les graisses, les viandes avec les féculents...).	Non oui Peut-être
72. Pour maigrir je m'arrête souvent de manger sans être complètement rassasiée.	Non Oui parfois
73. Pour ne pas grossir, si je prévois un repas copieux le soir je me limite avant.	non Oui parfois
74. Je pense toute la journée à ce qu'il faut que je mange pour maigrir ou pour ne pas grossir.	Non oui parfois
75. Pour contrôler mon poids je ne mange pas la même chose que les autres.	Non Oui parfois
76. J'ai confiance en moi.	Non Oui parfois
77. Quand j'ai une émotion, je mange plus.	Non oui parfois
78. J'évite de stocker des aliments tentants.	Non oui parfois
79. Un carré de chocolat me fait plus grossir qu'un yaourt à 0 %.	Non Oui peut-être
80. Je refuse des invitations pour ne pas être tentée de trop manger.	Non oui parfois
81. Soit je suis au régime, soit je fais n'importe quoi.	Non oui parfois
82. Manger pour le plaisir est un signe de faiblesse.	Non oui peut-être
83. Quand je suis invité(e), j'ai du mal à refuser de me resservir, même si je n'ai pas faim.	Non oui parfois
84. Je ne saute pas de repas par crainte d'avoir faim.	Non Oui parfois
85. Pour maigrir il faut éviter les féculents.	Non Oui peut-être
86. Je m'arrête de manger quand je me sens rassasiée.	Non oui parfois
87. Aucune personne de valeur ne peut m'aimer si je suis un gros ou une grosse.	Non oui Un peu
88. A la fin repas j'ai envie de manger même si je n'ai pas faim.	Non oui Parfois
89. J'ai du mal à résister aux aliments que j'aime quand ils sont posés devant moi.	Non oui parfois
90. Si j'ai faim j'ai peur de craquer sur des aliments qui font grossir.	Non oui Parfois
91. Pour maigrir il faut supprimer les sucres et les graisses.	Non Oui peut-être
92. Je choisis mes aliments en fonction de ce que j'aime.	Non oui parfois
93. A chaque repas je ne mange que des aliments qui me font envie.	Non oui parfois
94. Pour maigrir il faut manger 5 fruits et légumes par jour.	Non oui Peut-être
95. Plus on est mince plus on est estimable.	Non oui peut-être
96. Pour maigrir, il faut faire trois à quatre repas par jour.	non Oui peut-être
97. Il est plus facile de supprimer la consommation de certains aliments que de les consommer avec modération.	non Oui parfois

NOM

Prénom

Date

Mode d'emploi

- répondre oui ou non ou peut-être, parfois,
- Le faire passer tout au début de la PEC
- Répondre spontanément et rapidement
- Patients dyslexiques
- À chaque consultation, aborder avec le patient un thème

Les Résultats

facteur 1	EMOTIONS extra-alimentaires	0	0 18	9 items
facteur 2	Emotions induites par la Restriction Cognitive	0	0 12	6 items
facteur 3	EXPOSITION, " EXTERNALITE "	0	0 22	11 items
facteur 4	PEUR D'AVOIR FAIM, PEUR DE MANQUER	0	0 20	10 items
facteur 5	CROYANCES ALIMENTAIRES	0	0 30	15 items
facteur 6	Stratégies de contrôle	0	0 24	12 items
facteur 7	comportement alimentaire et estime de soi	0	0 20	10 items
facteur 8	Effets transgression (loi du tout ou rien)	0	0 12	6 items
facteur 9	Sensations alimentaires	0	0 22	11 items
facteur 10	ruminations et envahissement mental	0	0 14	7 items
		0	0 194	

Les Emotions Extra-alimentaires

9 items

J'ai envie de manger lorsque je n'ai rien à faire ou je m'ennuie

Quand je suis très content (e), je mange davantage

Je mange lorsque je me sens triste, déçu(e), découragé(e), déprimé(e), seul(e), abandonné(e)

....

Les émotions induites par la Restriction Cognitive 6 items

Quand je mange, je m'adresse des reproches

Plus j'ai envie de maigrir, plus je mange

Plus je mange, plus j'ai envie de manger

A la fin du repas, je suis insatisfait(e)

.....

L'exposition, l'externalité

11 items

Quand je prépare un repas, j'ai tendance à grignoter

Lorsque je passe devant une boulangerie, j'achète quelque chose

J'évite de stocker des aliments tentants

....

Peur de manquer, Peur d'avoir faim 10 items

Je me force à finir mon assiette pour ne pas avoir faim plus tard

Je suis très inquiet(e) si je n'ai rien à manger sur moi

Avant de commencer un nouveau régime, je me laisse aller à manger beaucoup (chirurgie bariatrique: vigilance)

....

Les croyances alimentaires

15 items

Pour maigrir, il faut faire 3 à 4 repas par jour

Pour maigrir, il faut manger 5 fruits et légumes par jour

Pour maigrir, il faut manger beaucoup de légumes verts

Un carré de chocolat me fait plus grossir qu'un yaourt 0%

.....

Les stratégies de contrôle

12 items

Je compte les calories pour contrôler mon poids

Je refuse des invitations pour ne pas être tenté de trop manger

J'établis mon alimentation en fonction du poids du matin

....

Les croyances concernant la relation entre: le poids, le CA et l'estime de soi 10 items

La valeur d'un individu dépend de son poids

Les gens gros sont des ratés

Je ne suis pas digne d'être aimé(e) si je suis gros ou grosse

Ma vie commencera vraiment lorsque j'aurai atteint le poids que je me suis fixé

.....

Le mode de fonctionnement en tout ou rien 6 items

Si je commence une bouchée d'un aliment interdit, je ne peux m'empêcher de tout finir

Soit je suis au régime, soit je fais n'importe quoi

Au premier écart de la journée, j'abandonne mon régime

(si sleeve, vigilance)

……

Les sensations alimentaires

11 items

Je ne fais pas la différence entre la faim et l'envie de manger

À la fin d'un repas, j'ai envie de manger même si je n'ai pas faim

Je m'arrête de manger quand je ne plus rien avaler

Je choisis mes aliments en fonction de ce que j'aime

.....

Ruminations et envahissement mental

8 items

Si un aliment que j'aime est chez moi, j'y pense tout le temps jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus

Je pense à mon poids tout au long de la journée

Les images de nourriture, de plats, de menus envahissent mes pensées dans la journée

Cotation

Le patient répond OUI: 2 points

Le patient répond NON: 0 point

Le patient répond PEUT-ETRE: 1 point

Sauf quand les questions sont en jaune sur l'écran de cotation

Tableur excel

		facteurs	
1. J'ai envie de manger lorsque je n'ai rien à faire, ou que je m'ennuie.	Non Oui Parfois 0 2 1	1	
2. Quand je prépare un repas, j'ai tendance à grignoter.	Non Oui Parfois 0 2 1	3	
3. Je me force à finir mon assiette pour ne pas avoir faim plus tard.	Non Oui Parfois 0 2 1	4	
4. Pour maigrir, il ne faut pas sauter de repas.	Non Oui Peut-être 0 2 1	5	
5. Si je mange beaucoup d'aliments pauvres en calories je n'aurai plus envie d'aliments interdits	Non Oui Parfois 0 2 1	6	
6. La valeur d'un individu dépend de son poids.	Non Oui Un peu 0 2 1	7	
7. J'évite totalement la consommation de certains aliments car j'ai peur de ne pouvoir m'arrêter de manger.	Non Oui Parfois 0 2 1	8	
8. Lorsque je n'ai plus faim les produits sucrés me dégoûtent.	Non Oui Parfois 2 0 1	9	
9. Si un aliment que j'aime est chez moi j'y pense tout le temps.	Non Oui Parfois 0 2 1	10	
10. J'ai envie de manger quand je suis dans une des situations suivantes :	Non Oui Parfois 0 2	1	

Résultats

Entre 0 et 194

Non restreints évalués par le TFEQ	Restreints
30	>53

* Travail sur les thèmes dont les scores sont élevés

* **Test sensible aux changements induits par la prise en charge du G.R.O.S.**

Intérêts

- Amener le patient à réfléchir à ses problématiques
- **Point de départ à la discussion**
- Une attitude moins inquisitrice de la part du soignant
- Bonne analyse du comportement du patient
- Chirurgie bariatrique (pré et post-op)

Intérêts

* Fort taux d'influence des émotions sur la prise alimentaire: difficultés pour maigrir

* Restriction cognitive: s'améliore avec le travail sur les croyances et les sensations

* Tout ou rien: dépistage des patients les plus à risque de développer un TCA de type anorexie en post-chirurgie bariatrique (sleeve)

D'autres questionnaires

TFEQ (Three Factors eating questionnaire)

* Restriction cognitive

* Désinhibition ou perte de contrôle

- Susceptibilité à ressentir une sensation de faim

- Test sensible au changement

DEBQ: Dutch eating behavior questionnaire = CRAC

Mesure la restriction alimentaire

L'émotivité alimentaire

L'externalité

EDI: eating disorder inventory

Inventaire des troubles associés aux TCA

Conclusions

*Questionnaire du G.R.O.S. : celui, parmi des multiples scores, **qui constitue un des piliers de ma prise en charge**

- Rapide à coter et les patients aiment remplir les questionnaires

- **Bien cerner le patient**

- **Adapter les axes de prise en charge**

- **You tube: « arrêter les régimes maigrissez en faim » (1h50)**
- **PsykoCouac Régime (12mn Dr Pierre Bordaberry)**
- **Gros.org**
- **nathalie.morisse@free.fr**