Mémo : Comportement alimentaire et surpoids/obésité

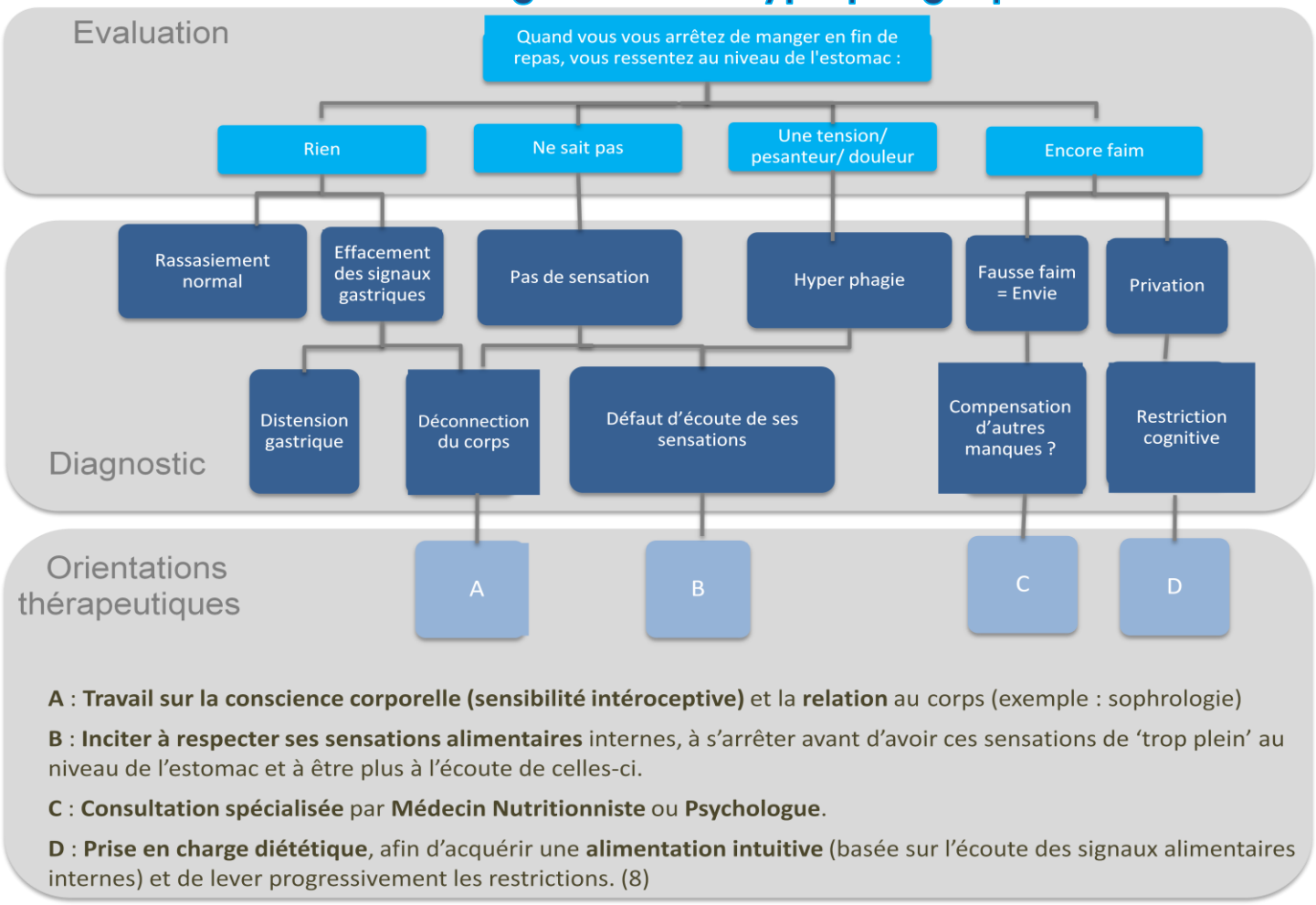
	Tachyphagie	Hyperphagie prandiale	Prises alimentaires extra-prandiales
Définition	Manger trop vite	Manger en trop grande quantité durant les repas	**Grignotage** : plaisir / tranquille **Compulsion :** irrésistible / tranquille **Accès boulimique :** irrésistible / perte de contrôle au cours de la prise

En consult'	**- Durée du repas**
	- Vitesse d'Ingestion Alimentaire (VIA)
	- Mastication / Etat bucco-dentaire
		- **Volume d'ingesta de A à F**
		- **Moment d'arrêt** du repas
		- **Sensation en fin de repas** au niveau de l'estomac
		
		Arbre d'aide au diagnostic
			- Prise en dehors des repas ?
			- Caractère Irrésistible ?
			  - Grandes quantités ?
			  - Aliments peu appréciés ?
			  - Plus vite qu'au cours des repas ?
			- Fréquence ? Horaires habituels ?
			- Vomissements provoqués ?
			- Restriction/Interdits alimentaires ?
			
			Arbre d'aide au diagnostic

Diagnostic	- Durée du **repas < 20 min** - **VIA ≥ 7/10** - Mastication insuffisante	- Volume d'ingesta ≥ E - **Douleur/tension/pesanteur à la fin des repas**	**Hyperphagie boulimique** = accès boulimique ≥ 1/sem pendant 3 mois **Boulimie** = accès boulimique avec vomissement ≥ 1/sem pendant 3 mois
Conseils pratiques	- Durée de repas > 20 min - Etre bien installé, à table - Bien mastiquer - Etre attentif à son assiette/aux sensations - (Baguettes / Petite fourchette / …)	- Etre attentif aux sensations alimentaires/corporelles - S'arrêter de manger avant de ressentir tension gastrique - Utiliser des plus petits contenants	- Repérer le contexte de survenue des prises - Identifier les déterminants de l'impulsivité alimentaire - Extérioriser ses émotions - Eviter les restrictions
Doc'	« Manger moins vite »	Volume d'ingesta Ressenti autour de l'aliment Séance de Dégustation et Indication Ecologie Personnelle	Carnet alimentaire sur 3 j Ressenti autour de l'aliment Séance de Dégustation et Indication Ecologie Personnelle Affirmation de soi

06.2019 Barrois M ; Bertin E ; CSO Champagne-Ardenne, Service de Nutrition du CHU de Reims, Maison de la Nutrition

Arbre d'aide au diagnostic de l'hyperphagie prandiale



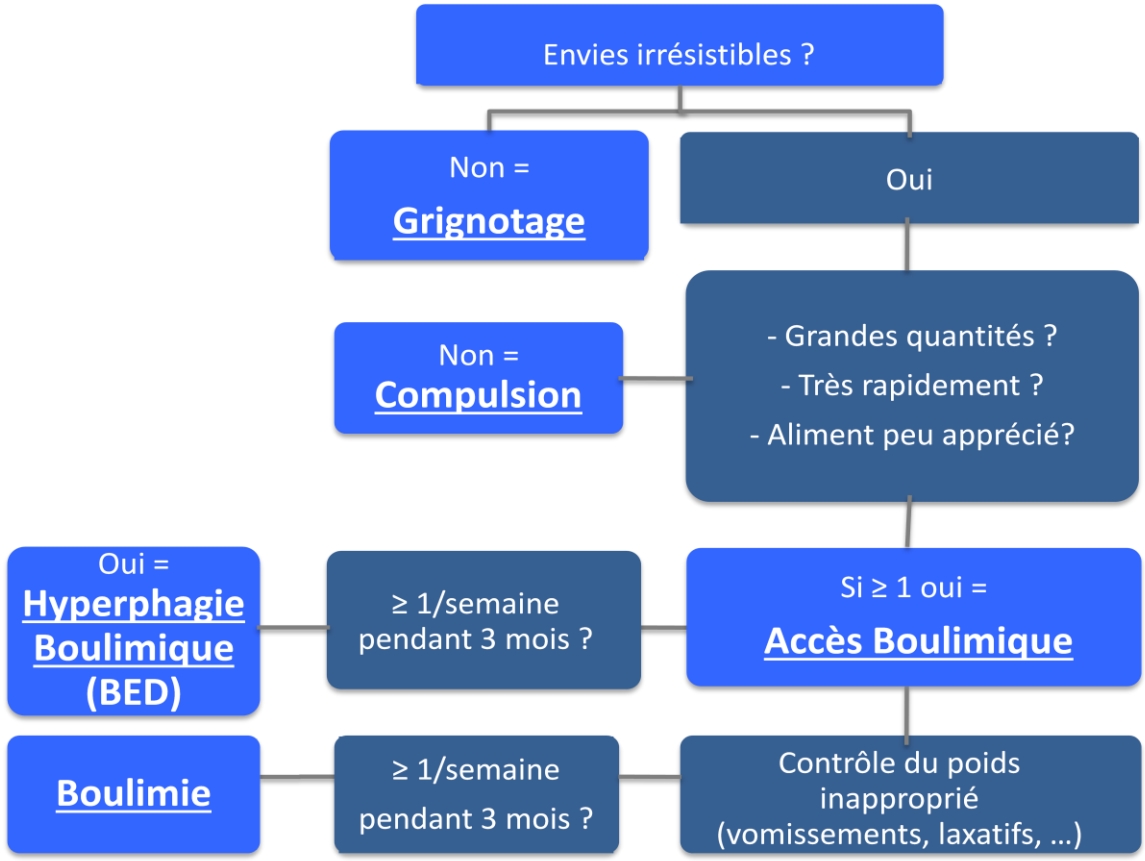
A : **Travail sur la conscience corporelle (sensibilité intéroceptive)** et la **relation** au corps (exemple : sophrologie)

B : **Inciter à respecter ses sensations alimentaires** internes, à s'arrêter avant d'avoir ces sensations de 'trop plein' au niveau de l'estomac et à être plus à l'écoute de celles-ci.

C : **Consultation spécialisée** par **Médecin Nutritionniste** ou **Psychologue**.

D : **Prise en charge diététique**, afin d'acquérir une **alimentation intuitive** (basée sur l'écoute des signaux alimentaires internes) et de lever progressivement les restrictions. (8)

Arbre d'aide au diagnostic des prises extra-prandiales



06.2019 Barrois M ; Bertin E ; CSO Champagne-Ardenne, service de Nutrition du CHU de Reims, Maison de la Nutrition