“Docteur, j’ai peur de manger et de ne pas m’arrêter de grossir”:

Atelier interactif

L’équipe de la Commission Nutrition SSMG:

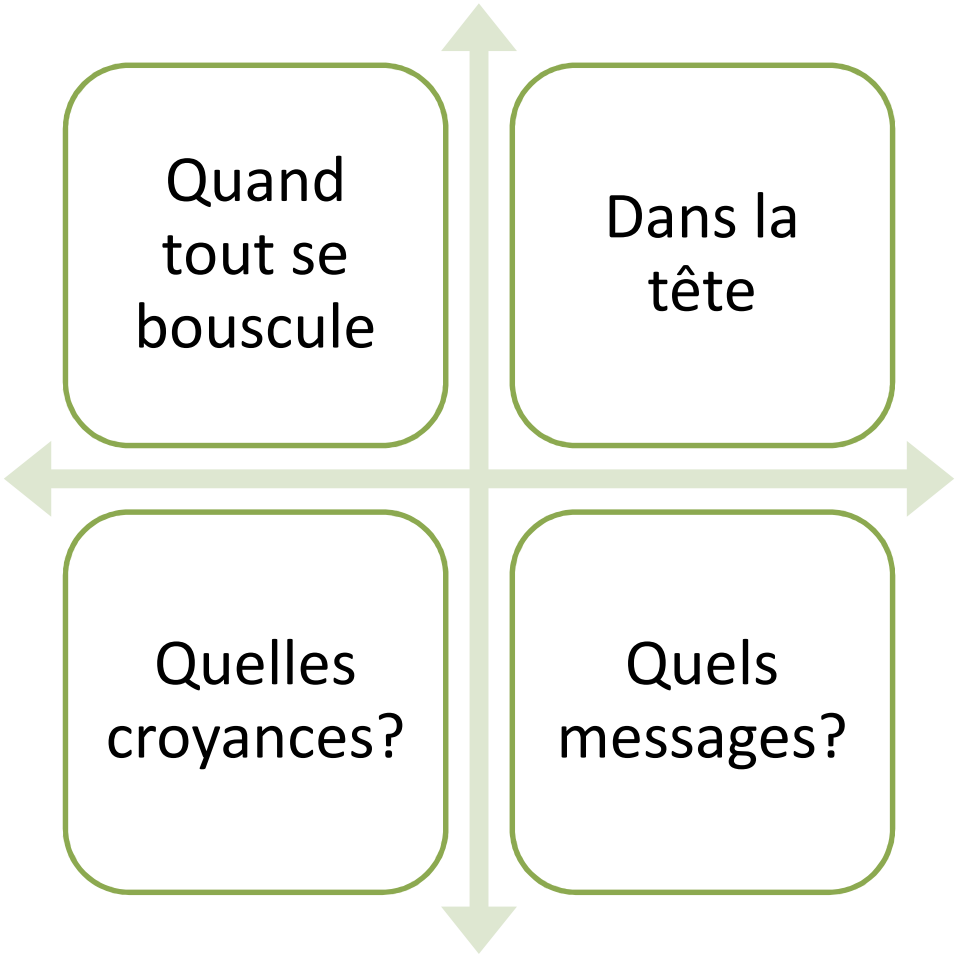
Danielle Moens
Nadine Kacenelenbogen
Séverine Kerckx
Gaëtane Thirion
Jean-Michel Philippart de Foy

23 novembre 2013

Nos (Vos) sources

- Commission nutrition SSMG
  http://www.ssmg.be/cellules-specifiques/nutrition
- RBP SSMG 2006
  http://www.ssmg.be/images/ssmg/files/PDF/RBP_ObesiteAdulte.pdf
- Dossier « Revue Prescrire » 2007
  http://www.prescrire.org/aLaUne/dossierObesiteMaigrir.php
- RBP HAS Septembre 2011: Surpoids et obésité de l'adulte : prise en charge médicale de premier recours
  http://www.has-sante.fr

A tout âge


Quand tout se bouscule
Dans la tête
Quelles croyances?
Quels messages?

Danger

Danger

Féculents

Nez

Faim

Chocolat

Régime

Ventre

Cuisses

Fesses

Culpabilité

Salade

Danger

Je vais en parler à mon médecin

Envies

Biscuits

Danger

En cachette

Boulimie

Moche

Danger

Genoux

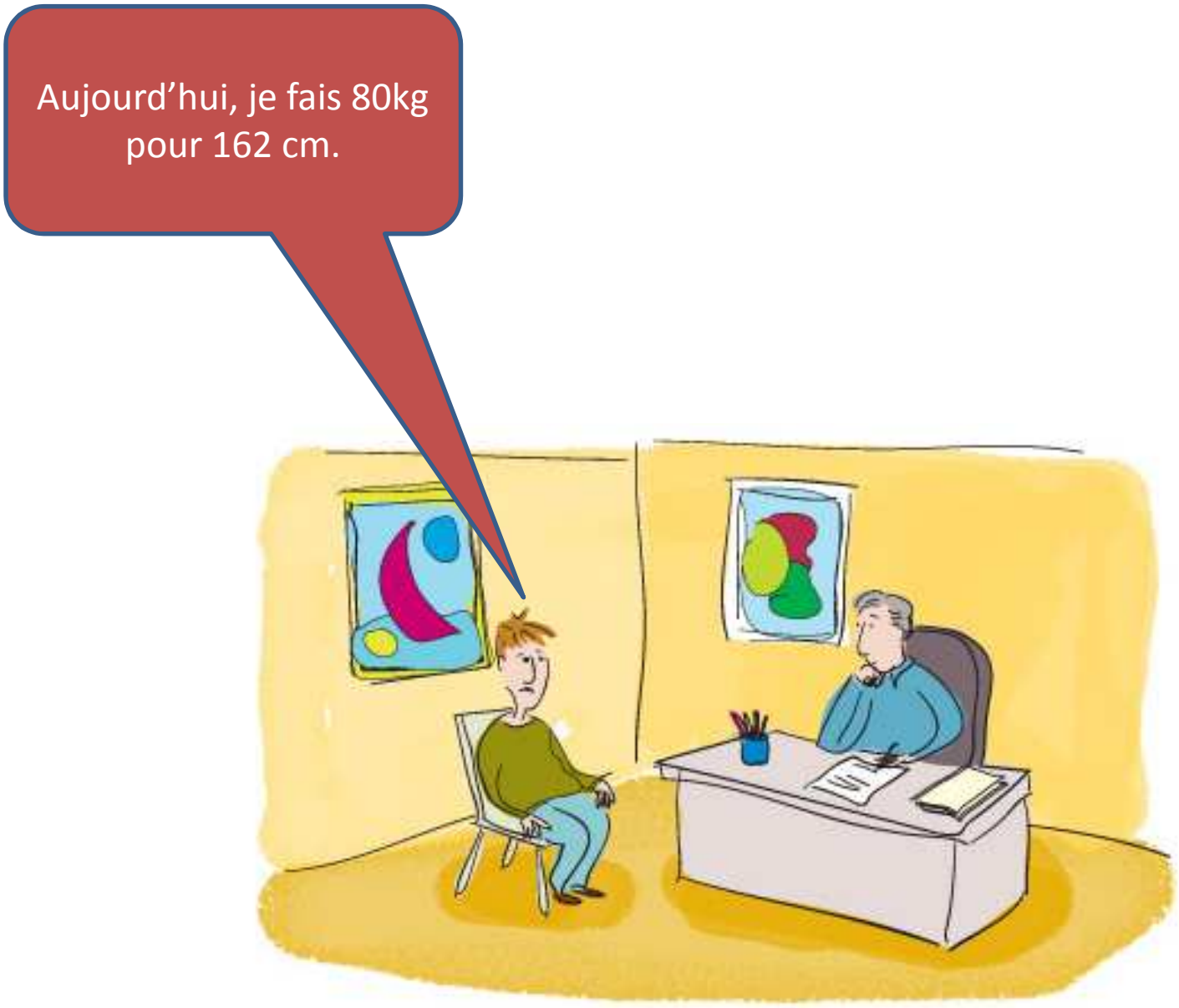
Souvent

Déja très jeune

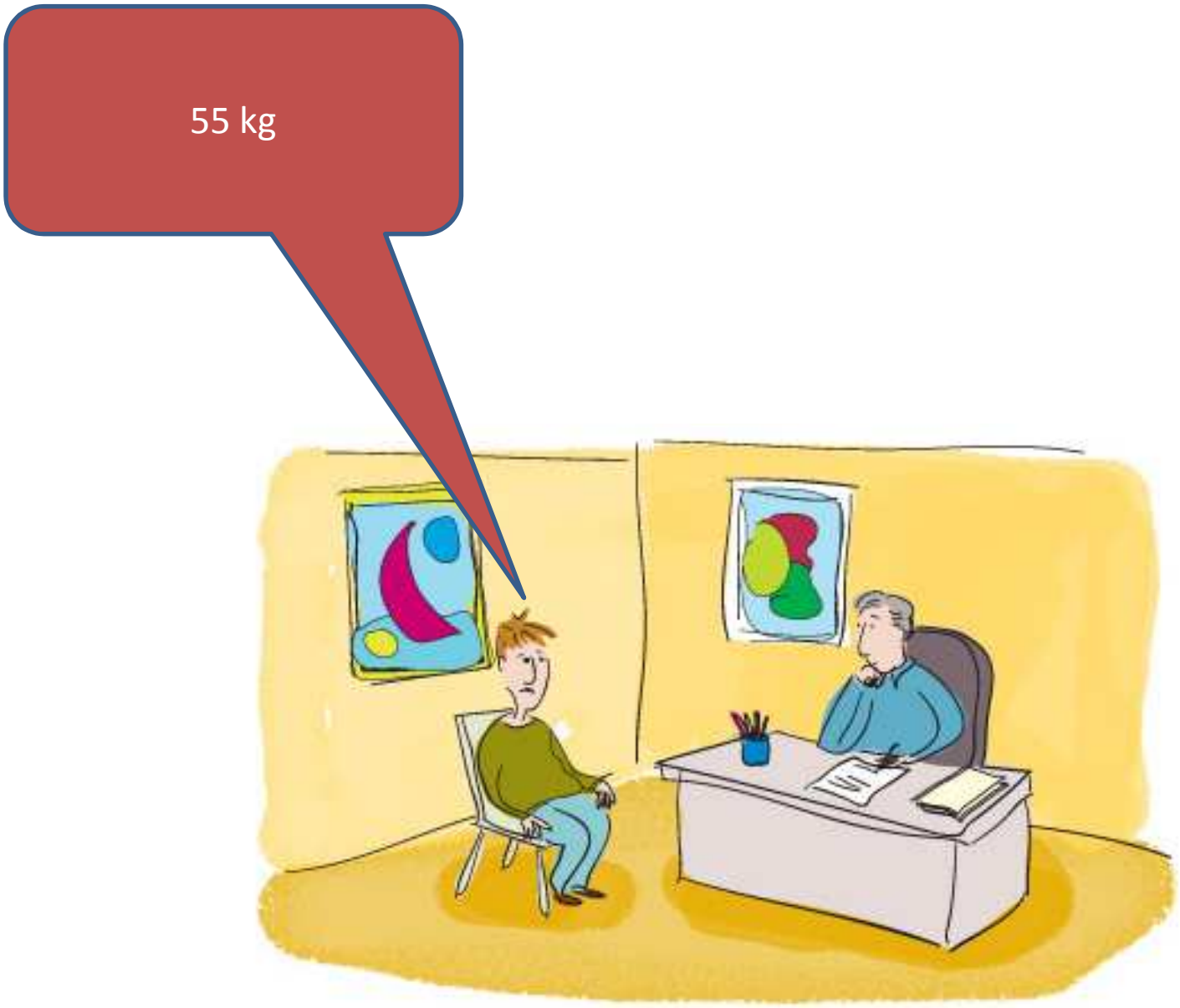
Bonjour Virginie,
Pourquoi venez me voir?

Je suis trop grosse. Je fais tout le temps attention. Si je mange plus, je ne m’arrêterai pas de grossir.

OK, je vois. Combien pesez vous et quelle est votre taille?


Aujourd’hui, je fais 80kg pour 162 cm.

Et à 20 ans?


55 kg

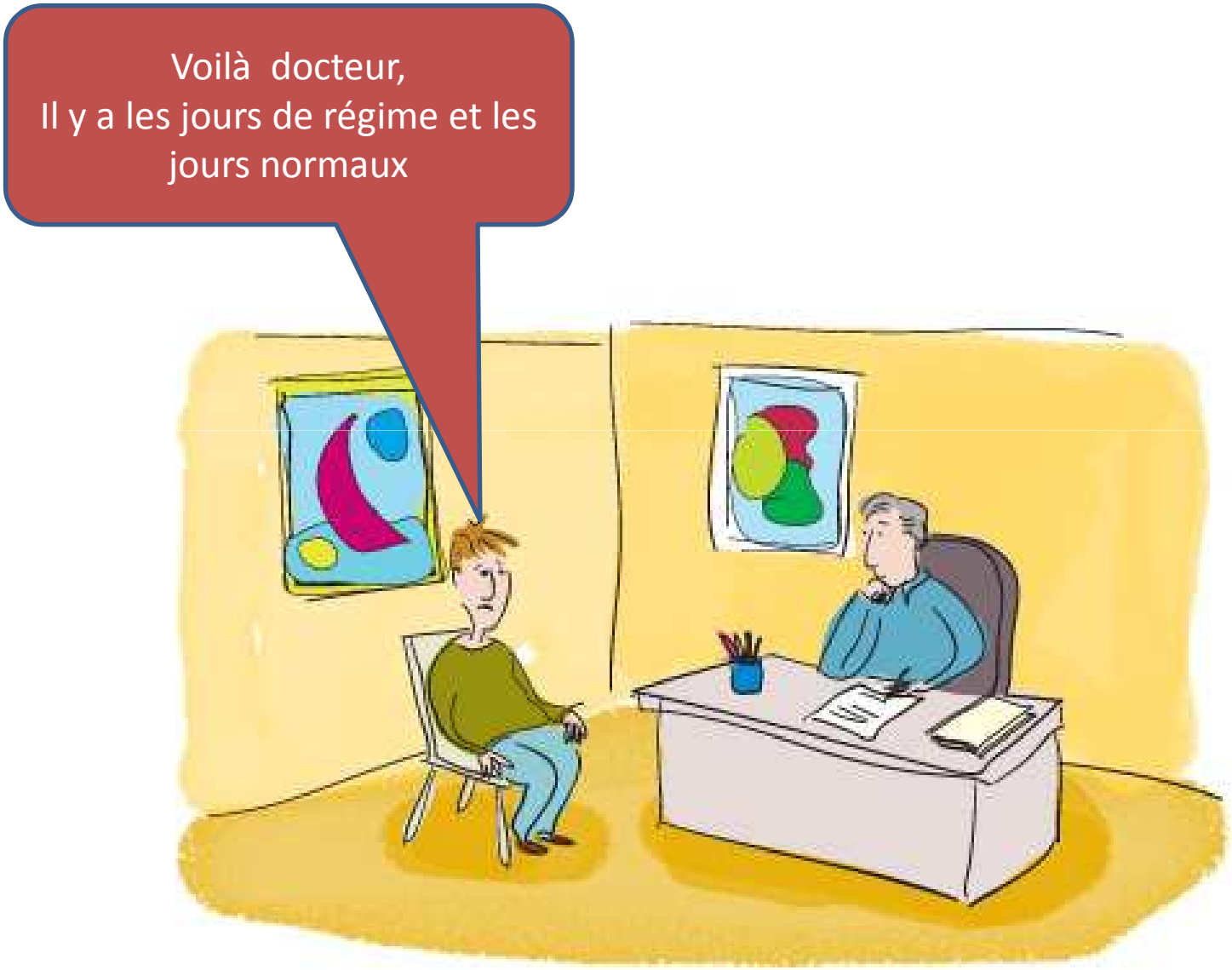
Et vous vouliez en peser combien?

52 kg. Mais je voudrais vous raconter mon histoire...

Ah, je vois. Alors expliquez moi votre histoire...

Ça a commencé il y plus de 30 ans.
Je mène un véritable combat avec mon poids.
Jusqu'à l'adolescence, j'ai eu un poids normal.
Un problème m' a fait basculer dans la boulimie. Papa et maman sont partis en me laissant chez ma grand-mère. Depuis je n'ai pas cessé de grossir et maigrir. Aujourd'hui, dès quej'essaye de perdre, je ne peux plus me maîtriser et je bascule dans la boulimie surtout après 16 heures

Ah, je vois.
Expliquez moi
comment vous
mangez?


Voilà docteur,
Il y a les jours de régime et les jours normaux

Commençons par les jours normaux...

Et bien voilà,

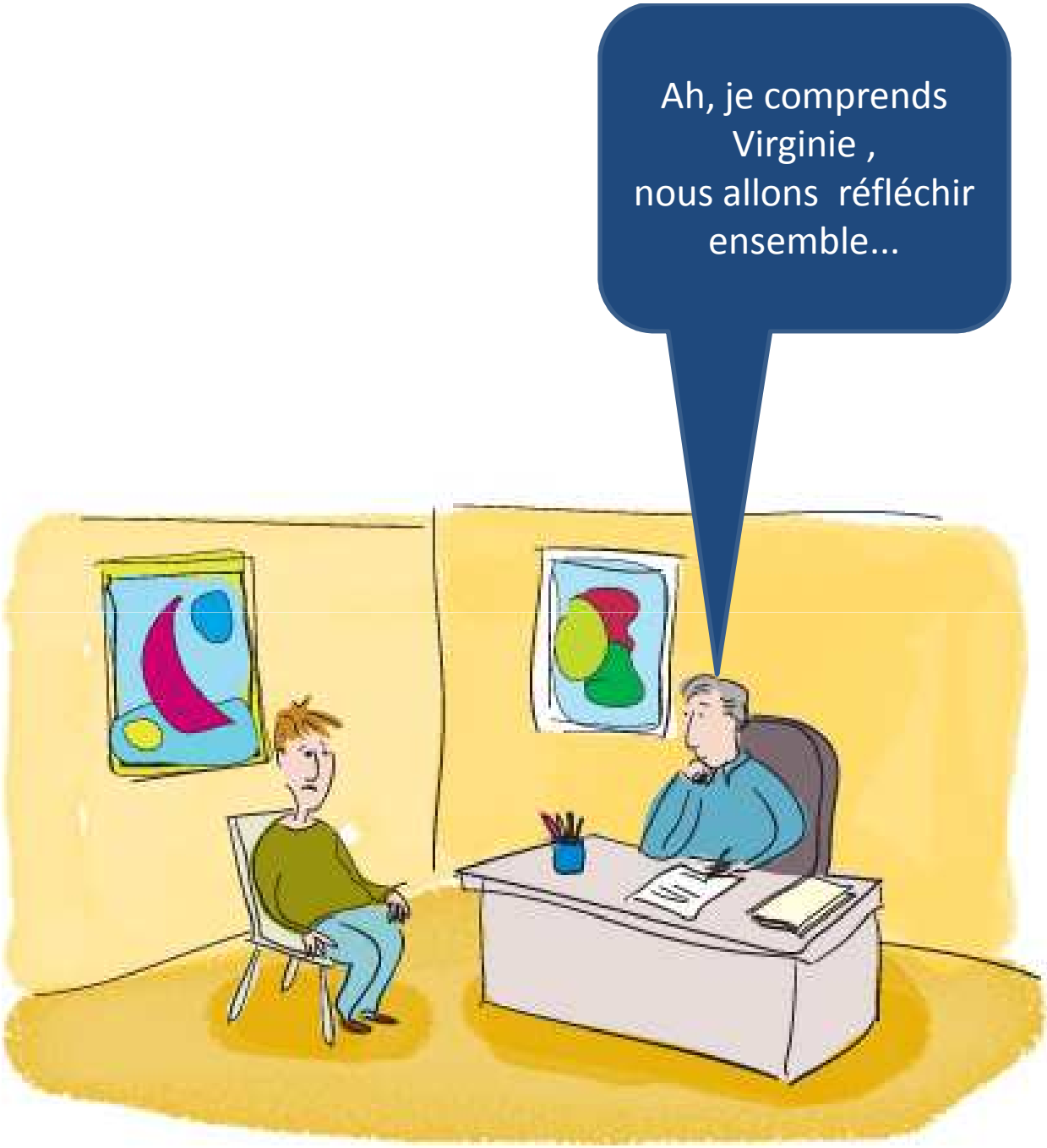
LE MATIN, j'ai la gorge serrée et ne peux pas manger sauf un petit café.
Alors vers 10heures, je prends du pain et du fromage ou un cougnou.
A MIDI , quand je suis seule, je déteste me faire à manger. Je fais simplement des pates fromage sauce tomate
APRES MIDI, ça commence vers 17 heures, j'ai des envies de sucrerie mais parfois je prends de la soupe avec des morceaux de fromage ou de jambon ou des bananes.
SOIR : viande légumes féculents (poisson 2*/ semaine)

Et les jours de régimes ???

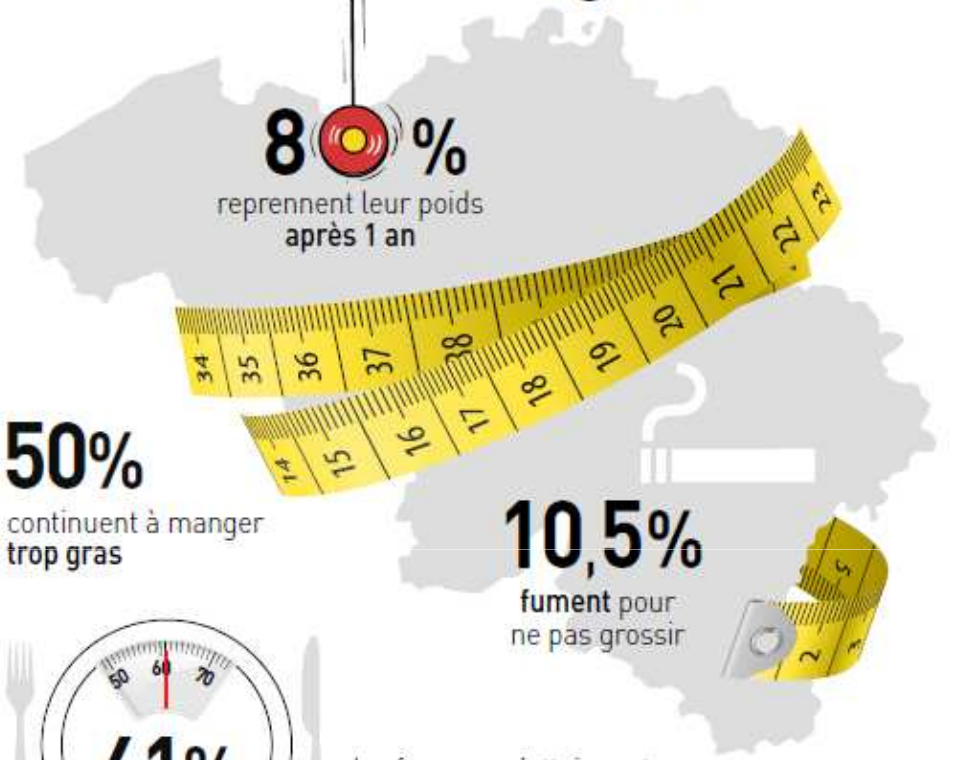
Alors là docteur, je fais bien mais ca ne marche pas.
MATIN je mange 200kcal en muesli biologique et produits laitiers
MIDI : 400kcal : 100 à 150 gr viande maigre ou poisson + légumes et peu de féculents pcq ça fait grossir.
ENSUITE CA SE CORSE après 16 heures pour des envie de sucré et là c'est la débandade !!!!

Je ne sais plus quoi manger

- J’ai tout lu
- J’ai perdu
- Je reprends tout
- Je n’y comprends plus rien
- Je craque tout le temps
- Je manque de volonté
- Je ne sais plus quoi manger


Ah, je comprends
Virginie ,
nous allons réfléchir
ensemble...

Les chiffres des Belges **au régime**



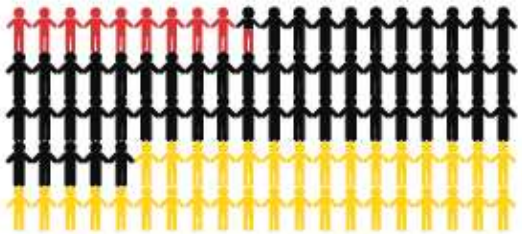
80 %
reprennent leur poids
après 1 an

50%
continuent à manger
trop gras

10,5%
fument pour
ne pas grossir

61%
des femmes n'atteignent
pas les **apports**
recommandés en fer

9,5%
consultent un **diététicien**
ou un **médecin**



35% consomment des **produits de régime**

Karott'

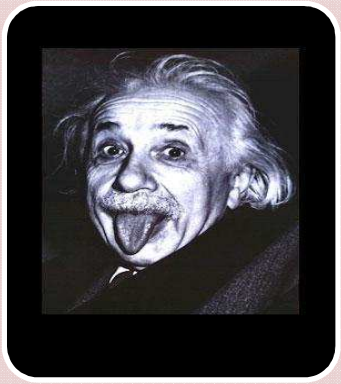
Food in action

© Food in action 2013
www.foodinaction.com

Références
- Evaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement, Rapport d'expertise collective, ANSES, Novembre 2010.
- L'enquête de consommation alimentaire belge, 2006.
- Lemeltram P. et al., Obstetrical & Gynecological Survey, 2012, 67: 91-92.
- Lemon J.M. et al., N Engl J Med., 25 Nov 2010; 363(22): 2102-13.
- Nackers L.M. et al., Int J Behav Med., Sep 2010; 17(3): 161-7.
- Blaikrede M., Imbeaudi P., Nutrition sciences et évolution, Hiver 2012, Vol. 10, 3.

ISSMG

L'objectif de cet atelier

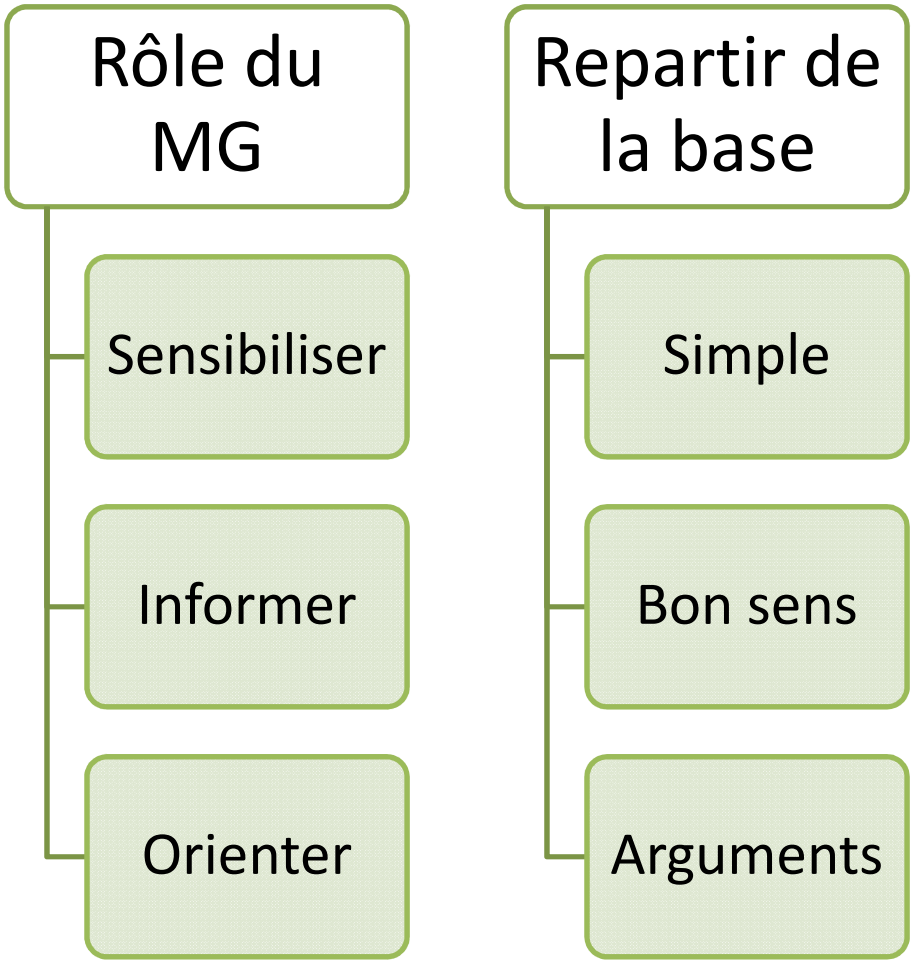


Identifier les difficultés rencontrées dans votre pratique.

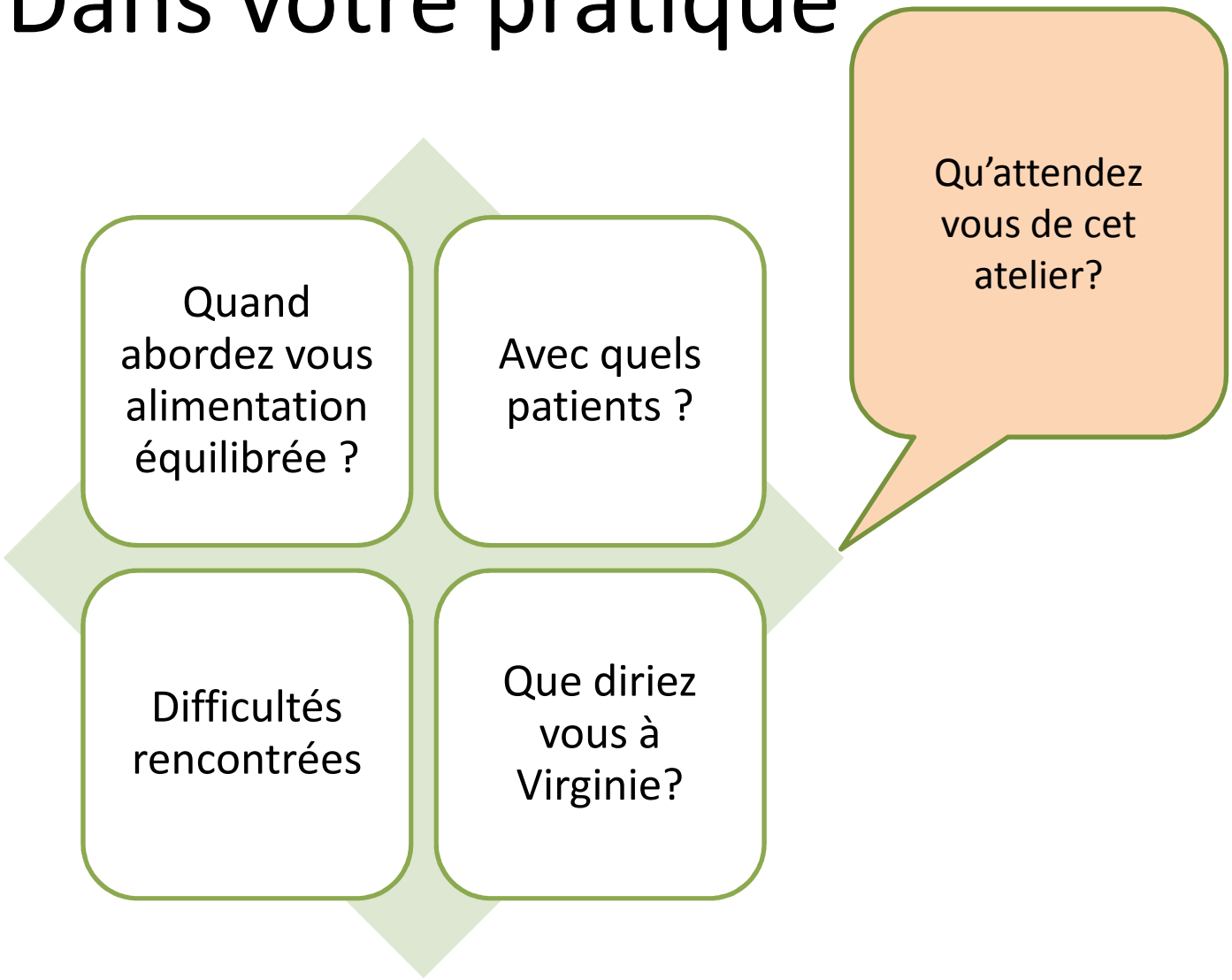
Cerner les messages principaux à transmettre à vos patients.

Vous donner des outils et des pistes de réflexion pour aborder ce sujet.

Introduction



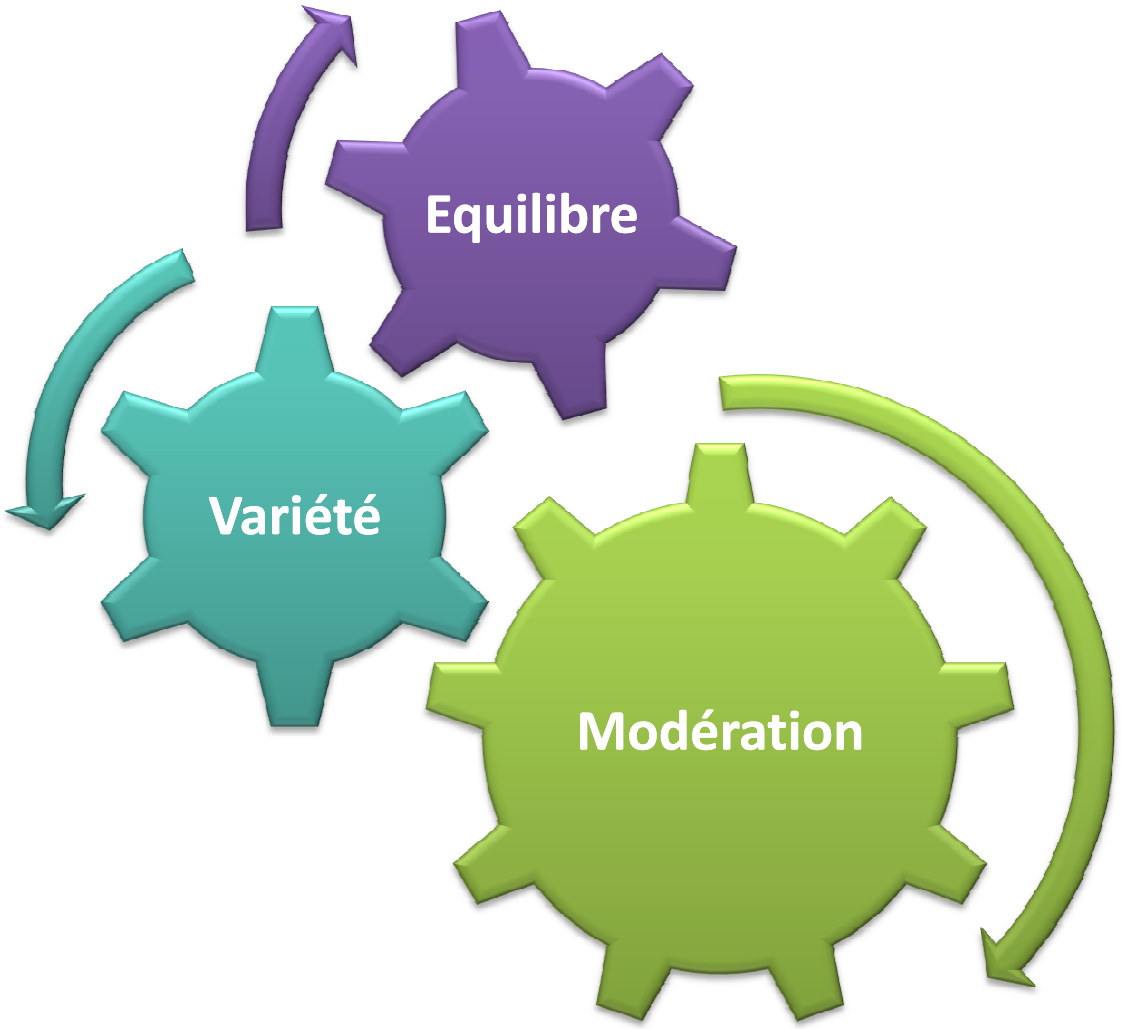
Dans votre pratique



L’alimentation équilibrée

Source: APAQ-W

3 principes de base

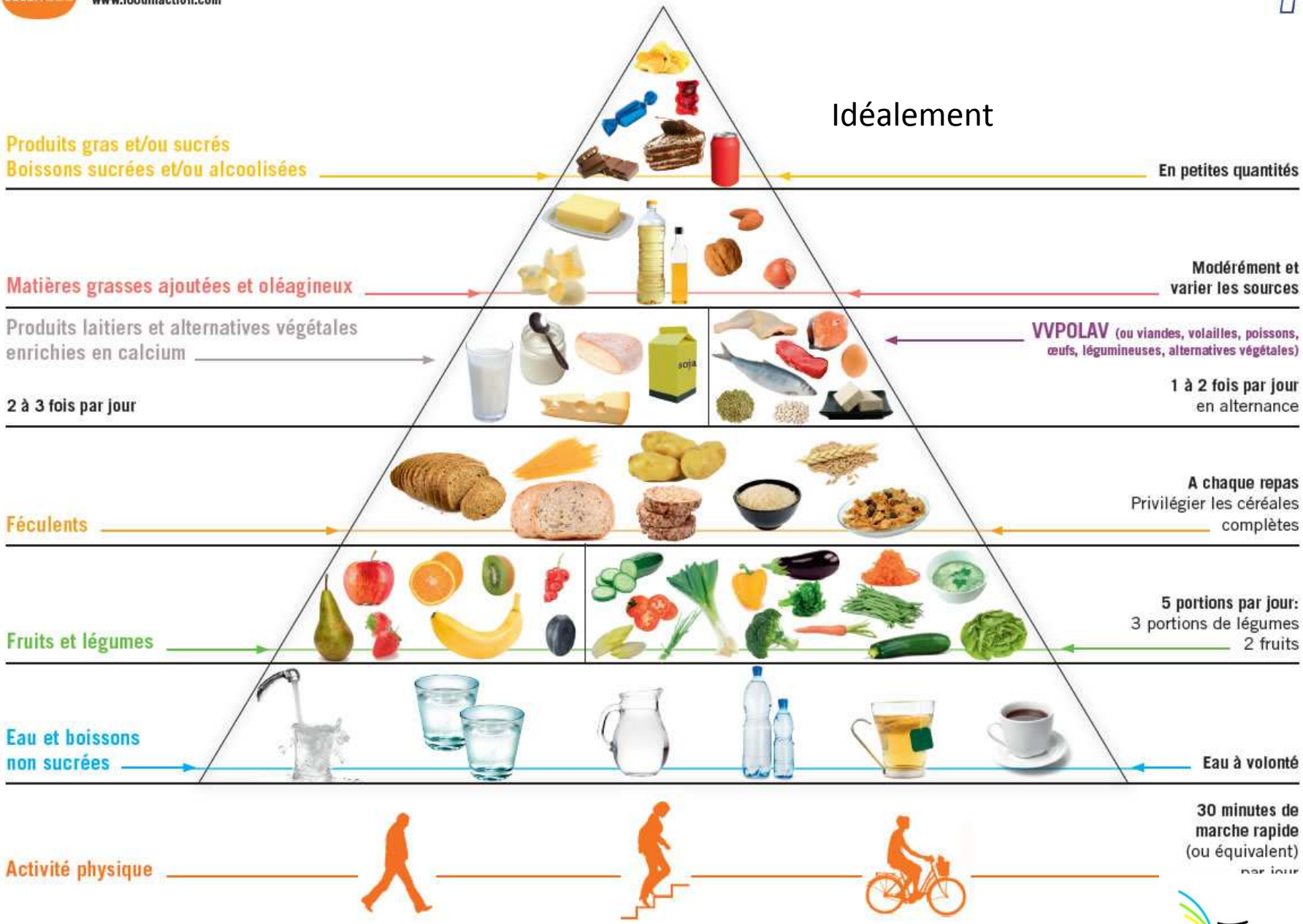


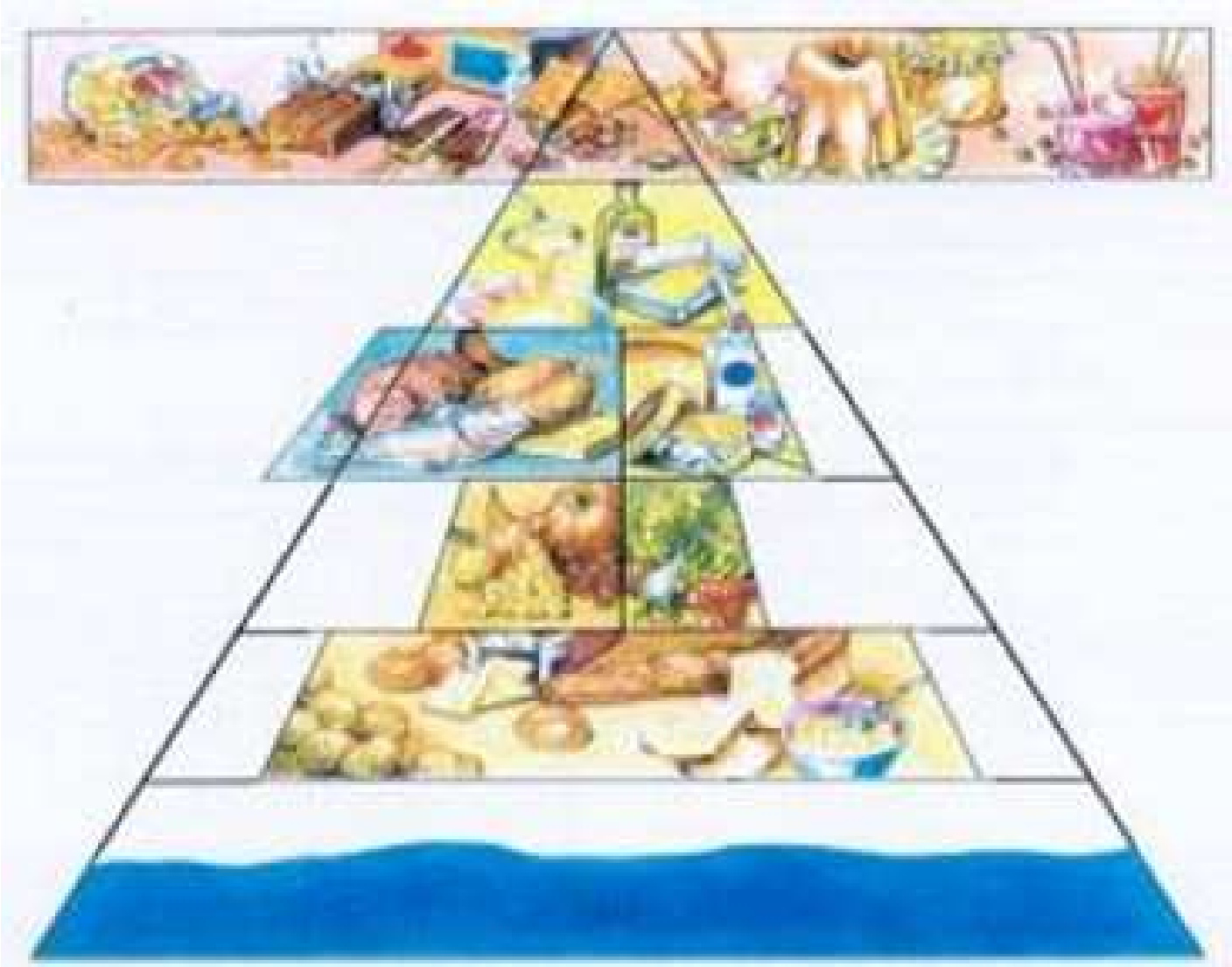
Copyright Food In Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin

Idéalement

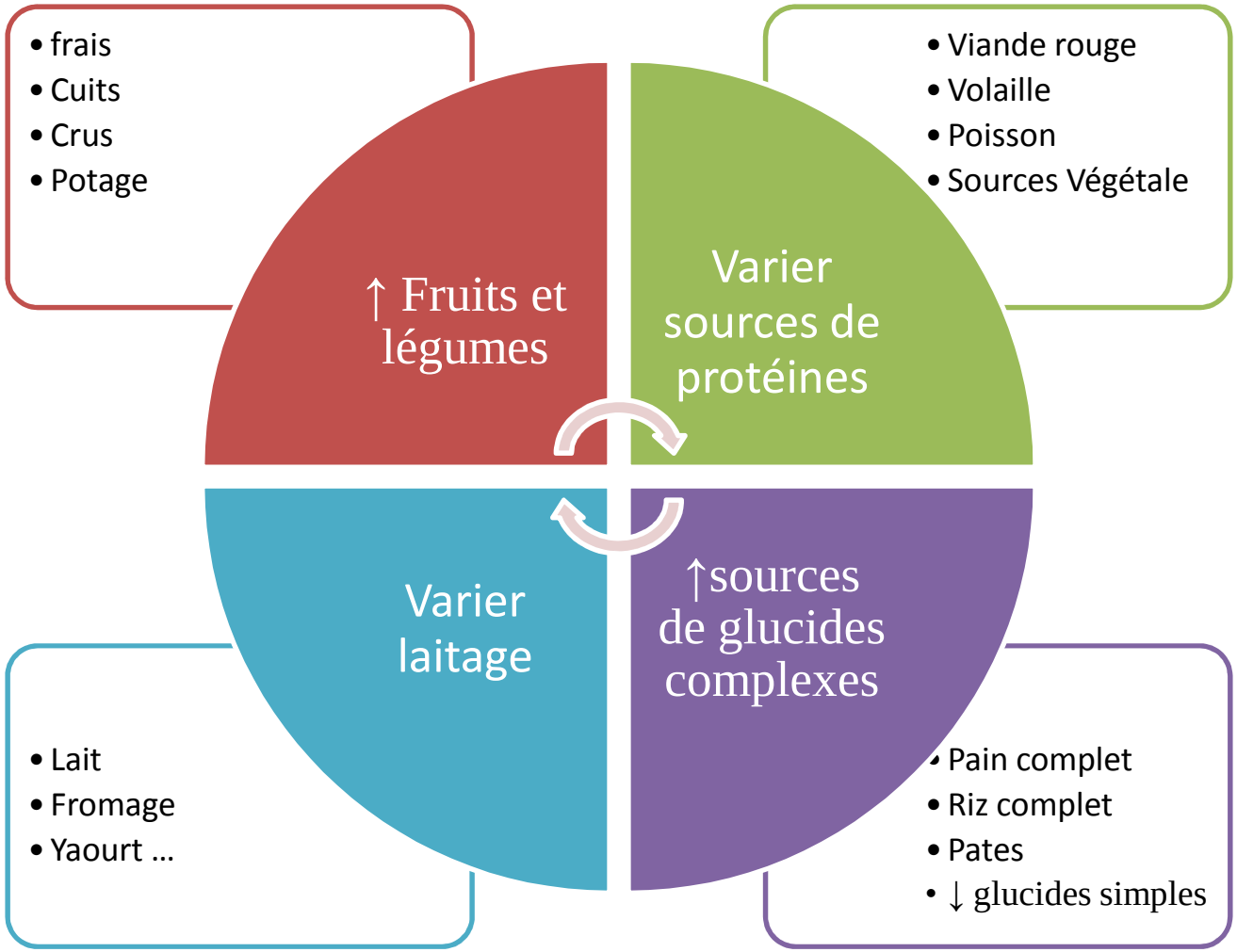




Quels conseils globaux faut-il transmettre ?

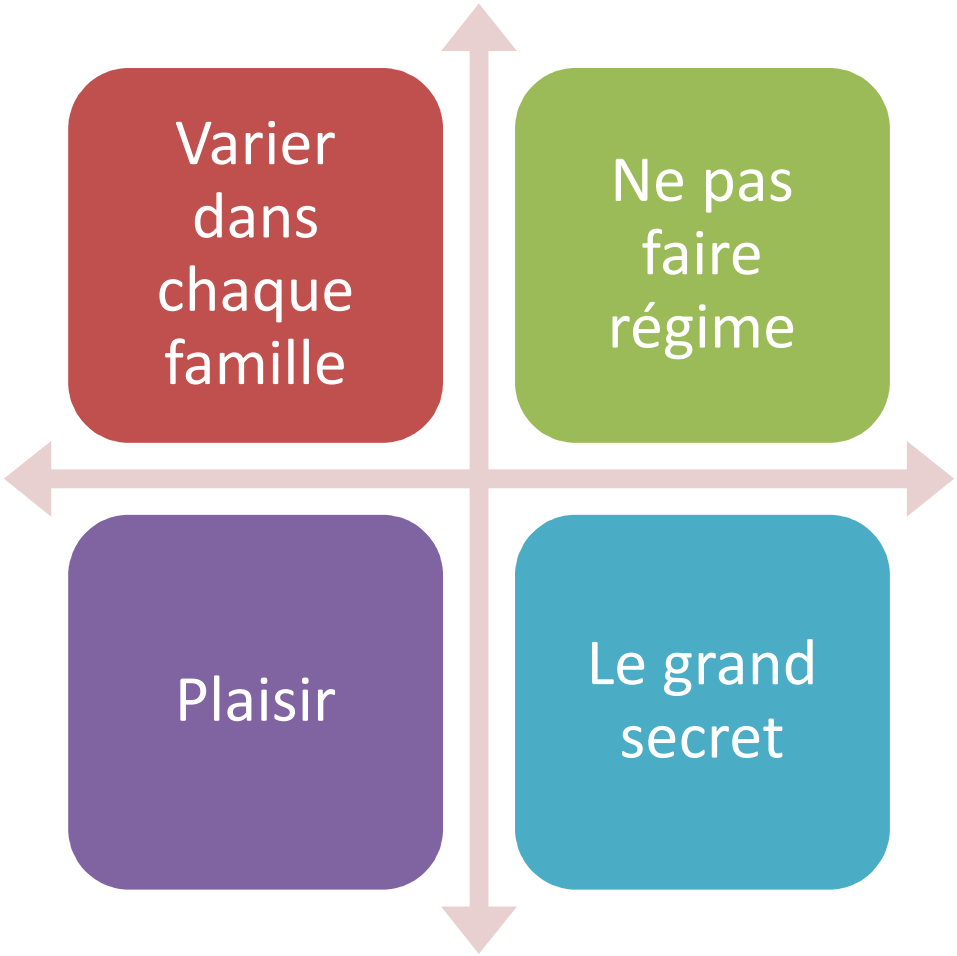
A quels moments de la vie?

Les messages



+ boire de l'eau

Les messages suite



Et si possible

↓ graisses saturées ≠ pas de …

↓ alcool ≠ pas de …

↓ sel ≠ pas de …

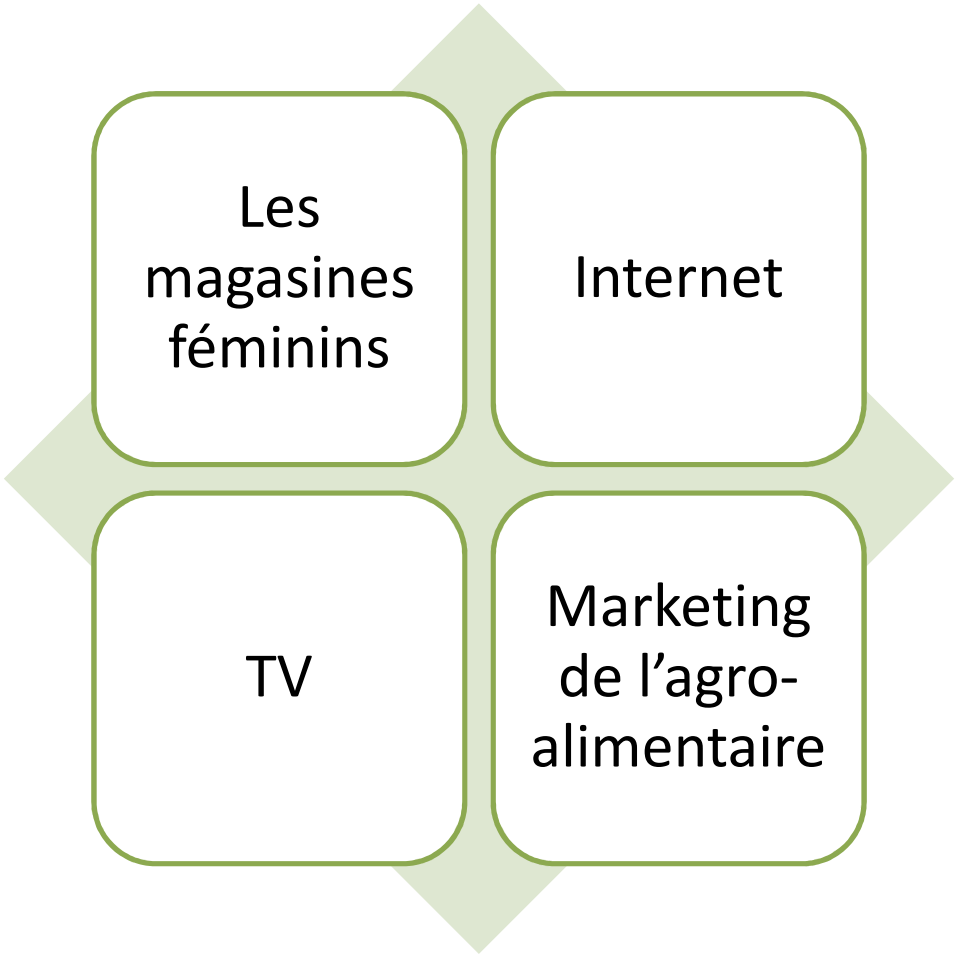
Mais …

Il est INTERDIT d'INTERDIRE

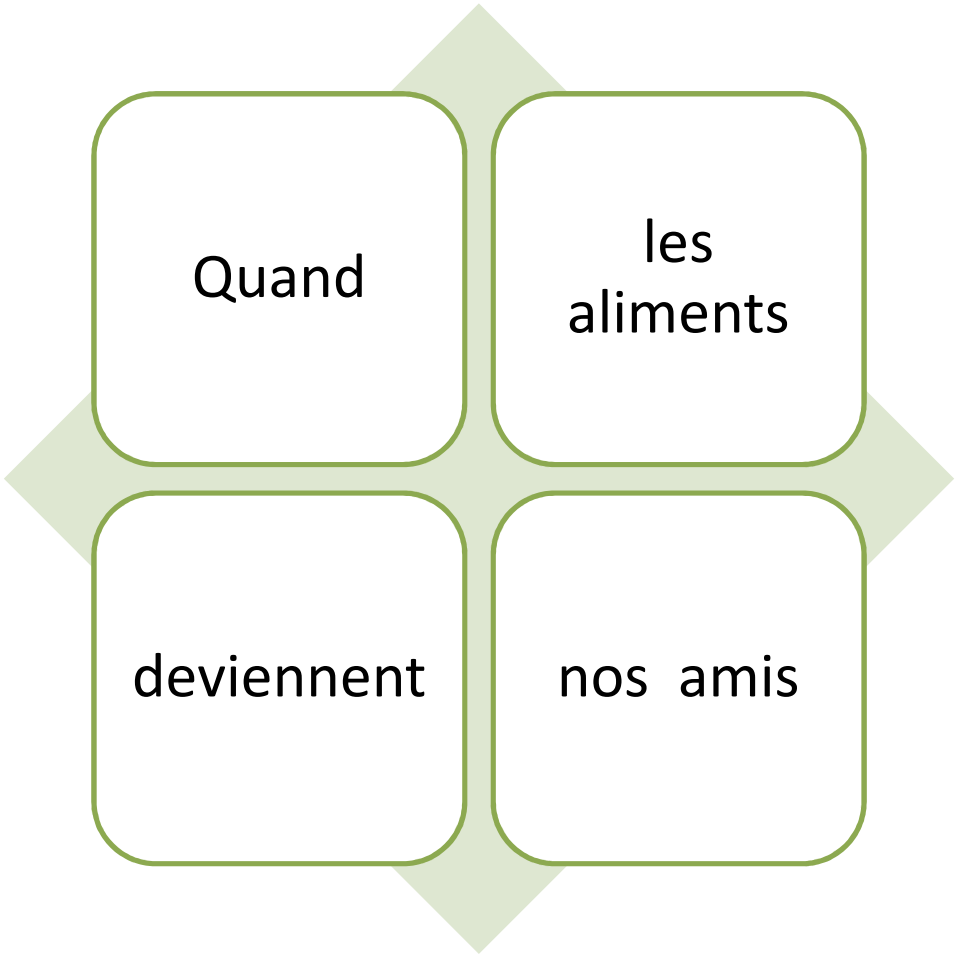
… d'ailleurs cela ne marche pas!

Tout en faisant la chasse aux idées reçues

Une piste pour y arriver ....
Voir autrement que



Quand bon sens et EBM se rencontrent



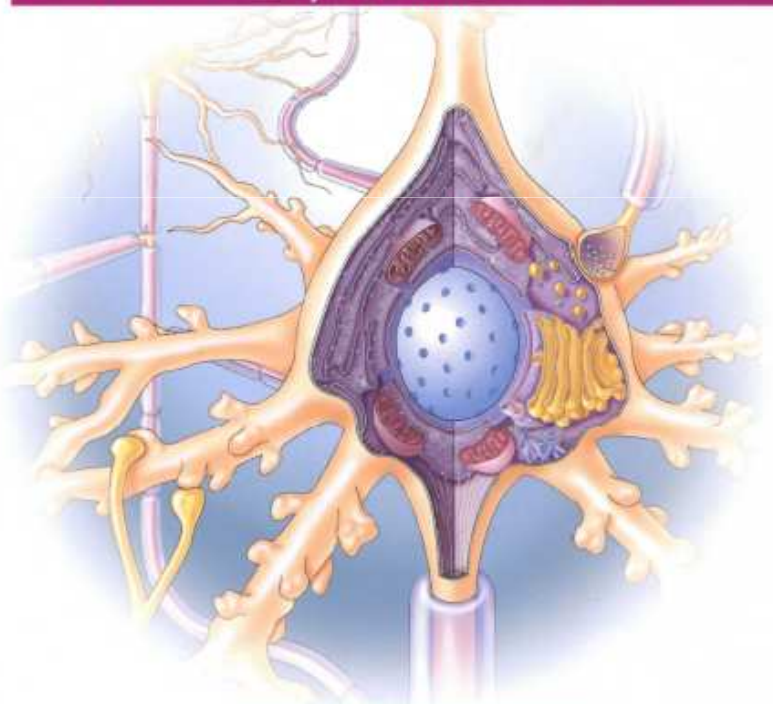
Virginie ,
Je vais vous raconter une petite histoire.
Mais pour cela, j’ai besoin de mon grand livre de nutrition.

3e édition

NEUROSCIENCES

à la découverte du cerveau

Mark F. Bear Barry W. Connors Michael A. Paradiso



Traduction et adaptation françaises
André Nieoullon

Éditions Pradel

JM Philippart de Foy. MD, Licencié en Nutrition Humaine

Mais docteur, ce n’est pas un livre de nutrition...

Ah bon!!! Mais si, mais si, on parle de neurosciences. C'est le livre de rérérence que nous avions en 3ème année de médecine. On y parle de choses très intéressantes. Vous allez voir. Allons à la page 510

Sur la base de ces données et de beaucoup d'autres observations, Richard Wurtman et sa femme Judith ont dès lors suggéré que nos choix alimentaires avaient quelque chose à voir avec nos besoins en sérotonine.

La quoi ? La séroto quoi?

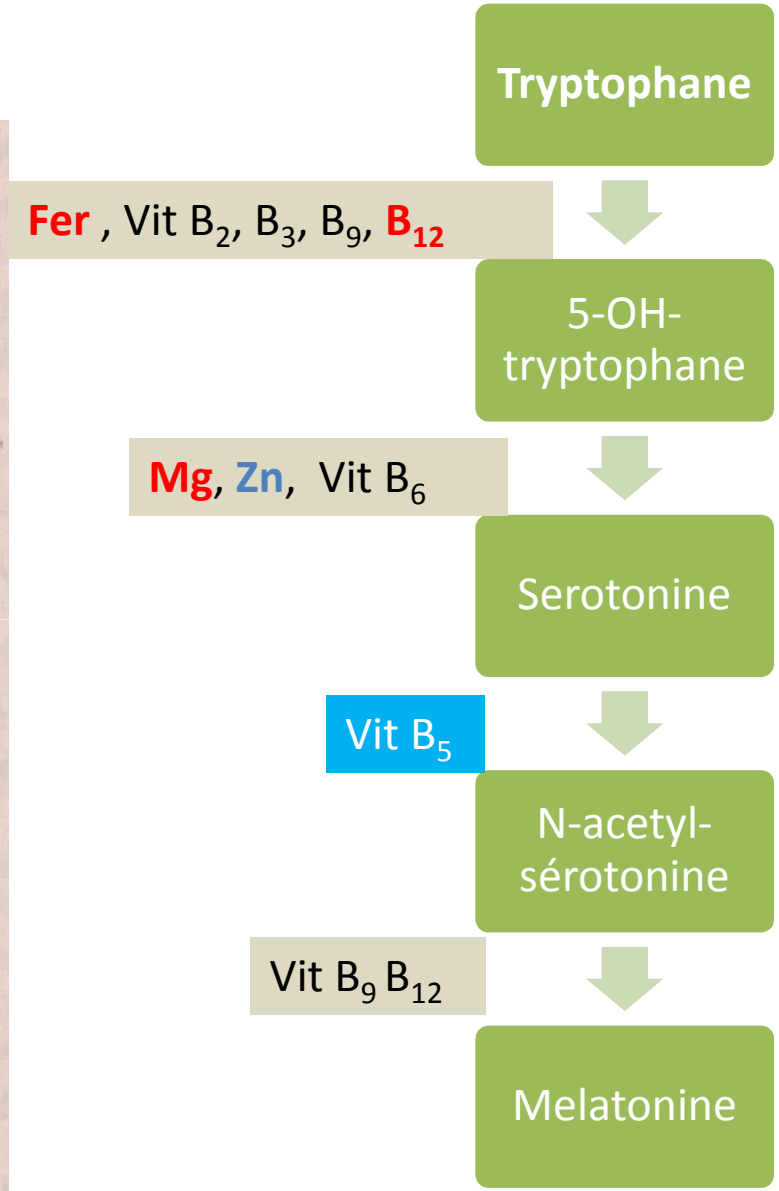
Virginie, la sérotonine, c’est une petite molécule qui permet aux cellules de notre cerveau de communiquer sur le mode suivant : cool, détendu relax, ne sois pas inquiet, irritable, impatient, impuslif, irritable, endors toi bien, ne te réveille pas trop tôt en pensant, tu n’as pas envie de manger subitement et de manière compulsive

Alors ça docteur, je ne dois pas en avoir beaucoup!!!!
Je m’énerve tout le temps, je pleure pour rien, je ne dors pas bien, mon cerveau n’arrête pas de tourner .... Et j’ai des crises de “boulimie”...

Virginie, lisez bien et écoutez bien....

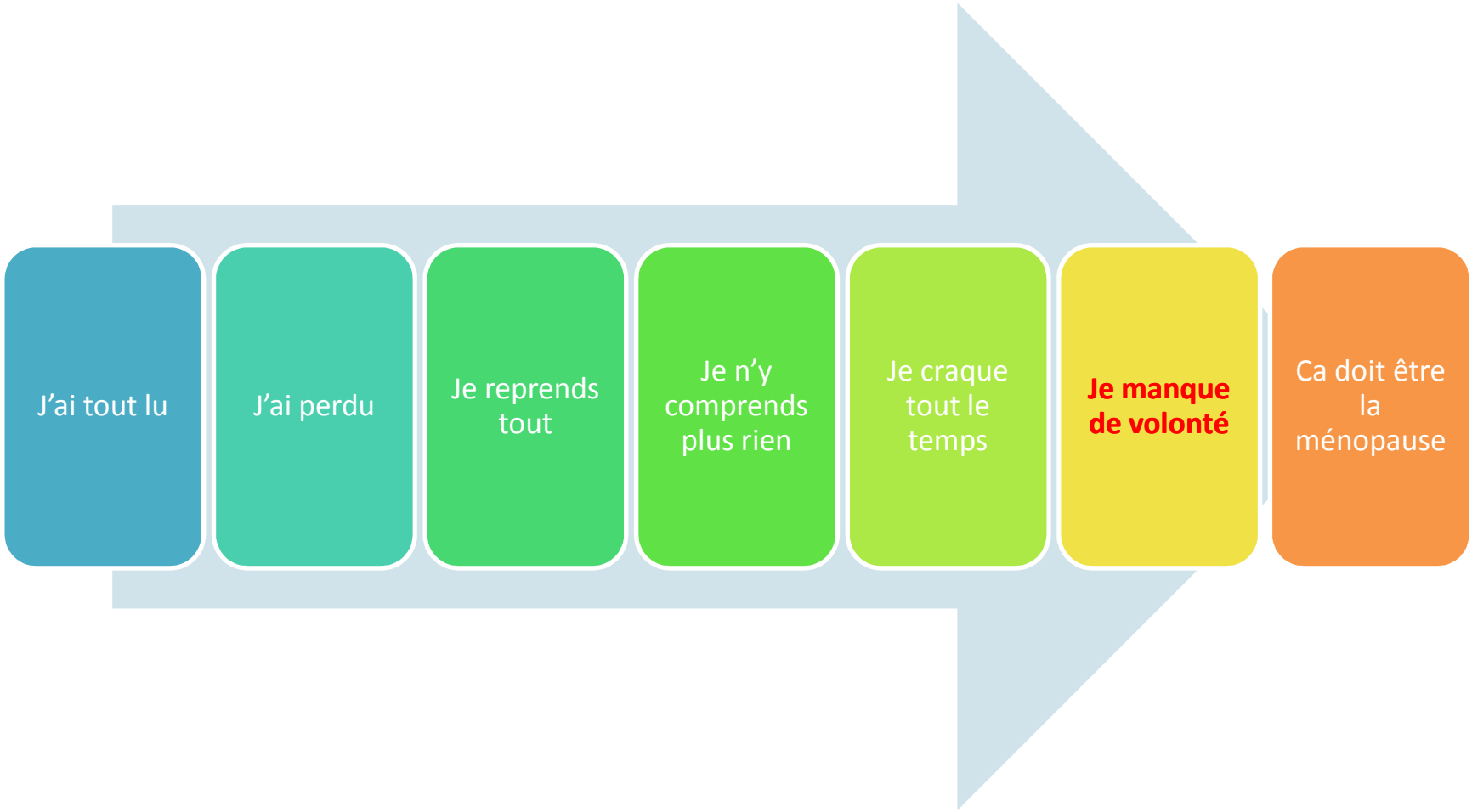
Il semble que les Américains soient toujours en train de tenter de perdre du poids. Les nourritures allégées en tout genre, qui ont fait leur apparition dans les années quatre-vingt-dix, ont laissé la place à tout ce qui est « *light* ». De fait, modifier ses habitudes alimentaires, en particulier en terme de contrôle de ses calories, peut réellement modifier le métabolisme de l'organisme. Ceci affecte également les fonctions cérébrales.

L'influence des régimes sur le cerveau est notable de façon sensible sur les systèmes neuromodulateurs. Prenons l'exemple de la sérotonine. La sérotonine est synthétisée en deux étapes à partir du tryptophane, qui est un acide aminé essentiel, c'est-à-dire qui dépend de l'alimentation ***(Fig. 6.14)***. La première étape de cette biosynthèse implique la tryptophane hydroxylase, dont l'activité est critique pour la production de sérotonine. Cette étape de la synthèse est dite « limitante », en ce sens que la faible affinité de l'enzyme pour le tryptophane fait que la synthèse du neurotransmetteur n'est possible qu'en présence du substrat. En général, les taux de tryptophane circulant sont plus faibles que les quantités requises pour produire la saturation de l'enzyme.



Non non non, moi c’est une question de volonté.
Je suis nulle, je devrais me controler!!!
Vous savez ...

"Je ne sais plus quoi manger"



Allez Virginie, un manque de volonté. Vous voulez me faire rire. Sauf cas très particulier, on arrive très difficilement à manger trop peu très longtemps....
Si INTERDIRE DE MANGER MARCHAIT, CA SE SAURAIT.
S'INTERDIRE QUELQUE CHOSE EST EST D"AILLEURS INTERDIT

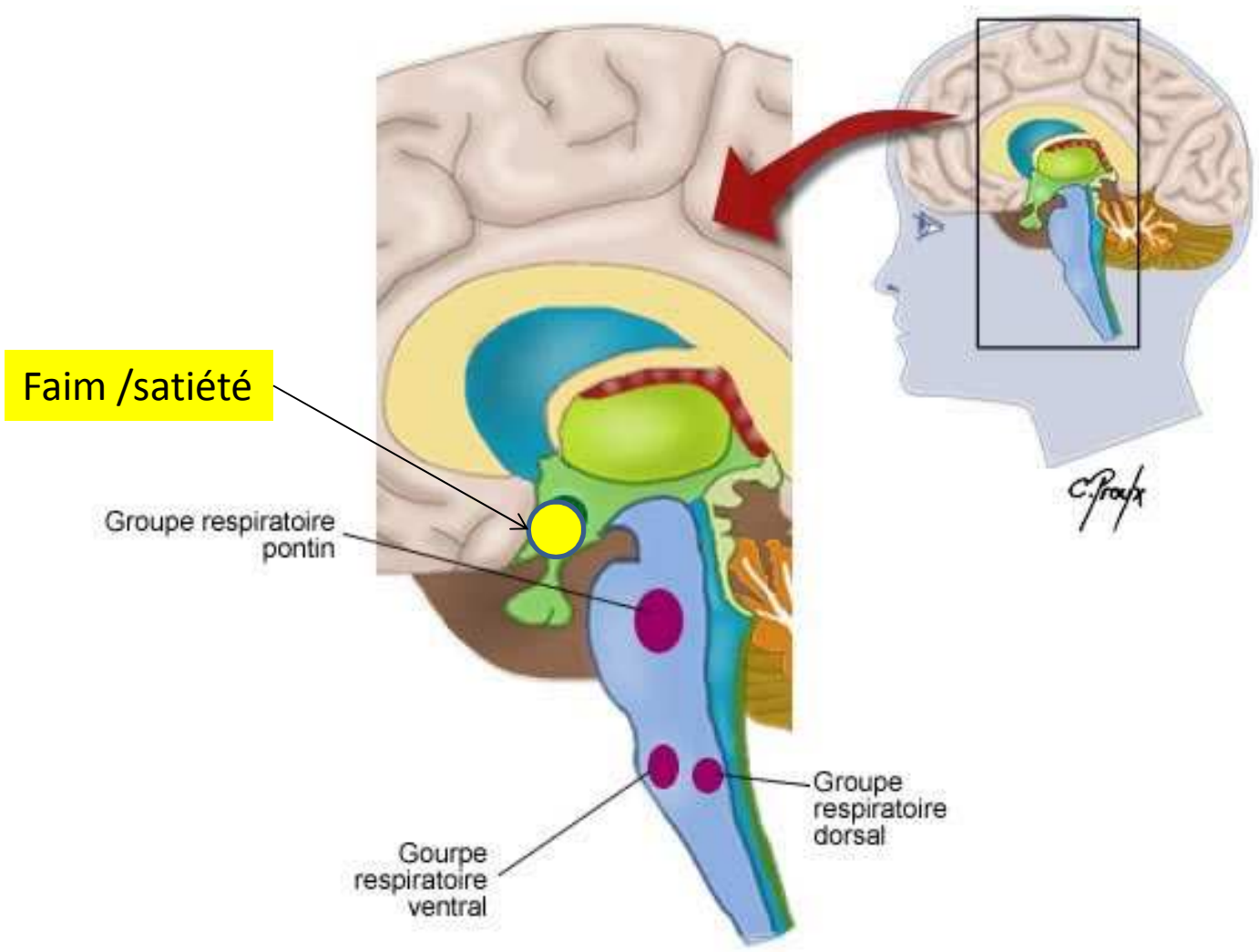
Allons au chapitre MOTIVATION de mon grand livre

Régulation hormonale et hypothalamique des conduites alimentaires et du tissu adipeux.

MANQUE DE VOLONTÉ?

Neurosciences, à la découverte du cerveau, p 520, chapitre Motivation

Régulation hormonale et hypothalamique des conduites alimentaires et du tissu adipeux.



Virginie, avez vous une fille?

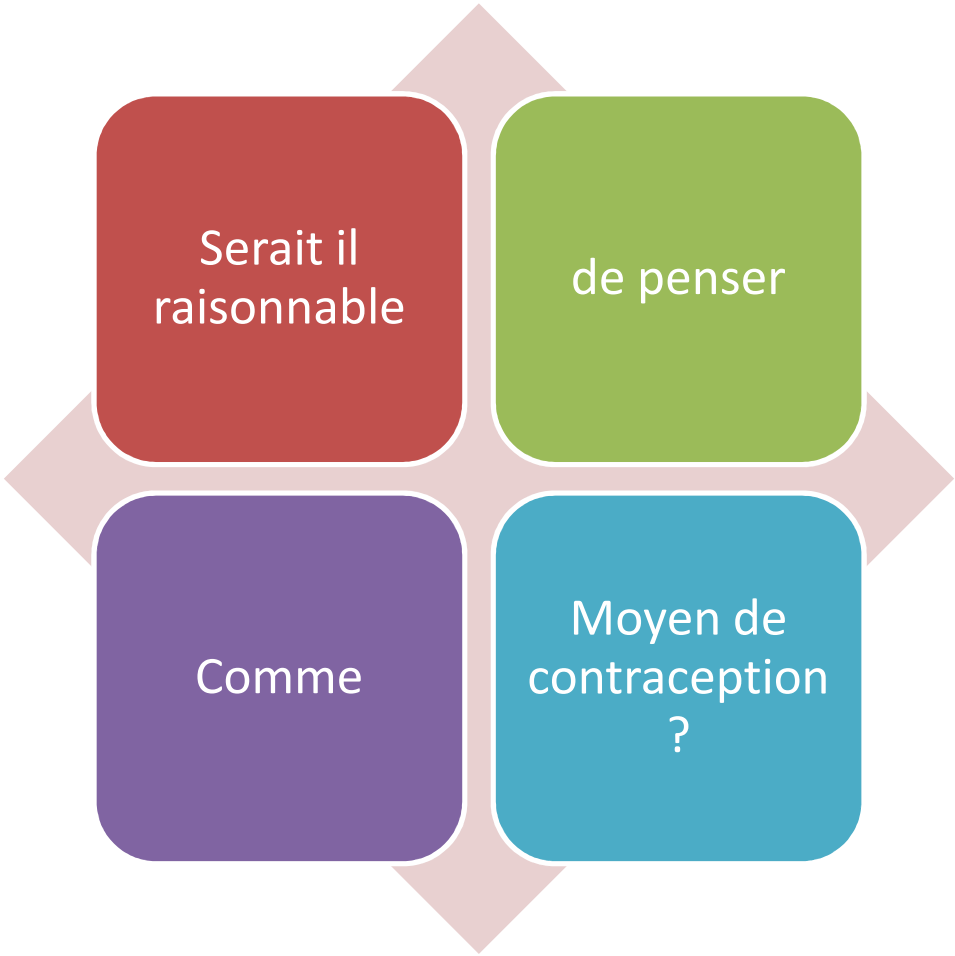
Oui oui, elle a 22ans. SUPER GENTILLE MAIS AUSSI UN VRAI TIGRE.
Elle a même un petit ami depuis 3mois. Ca lui fait beaucoup de bien ...

Mais alors il lui faut une contraception.
J'ai une bonne idée pour vous faire comprendre le rapport entre nourriture et hypothalamus.
Puisque c'est aussi au niveau de l'hypothalamus que se régulent les ovulations, nous allons proposer comme contraception à votre fille de penser tout simplement le matin à ne pas ovuler. Et hop le tour est jouer.

Oh docteur vous êtes con ou quoi?
Je veux bien être grand mère mais pas tout de suite!!!!

Ah ah, je vois que vous êtes raisonnable .

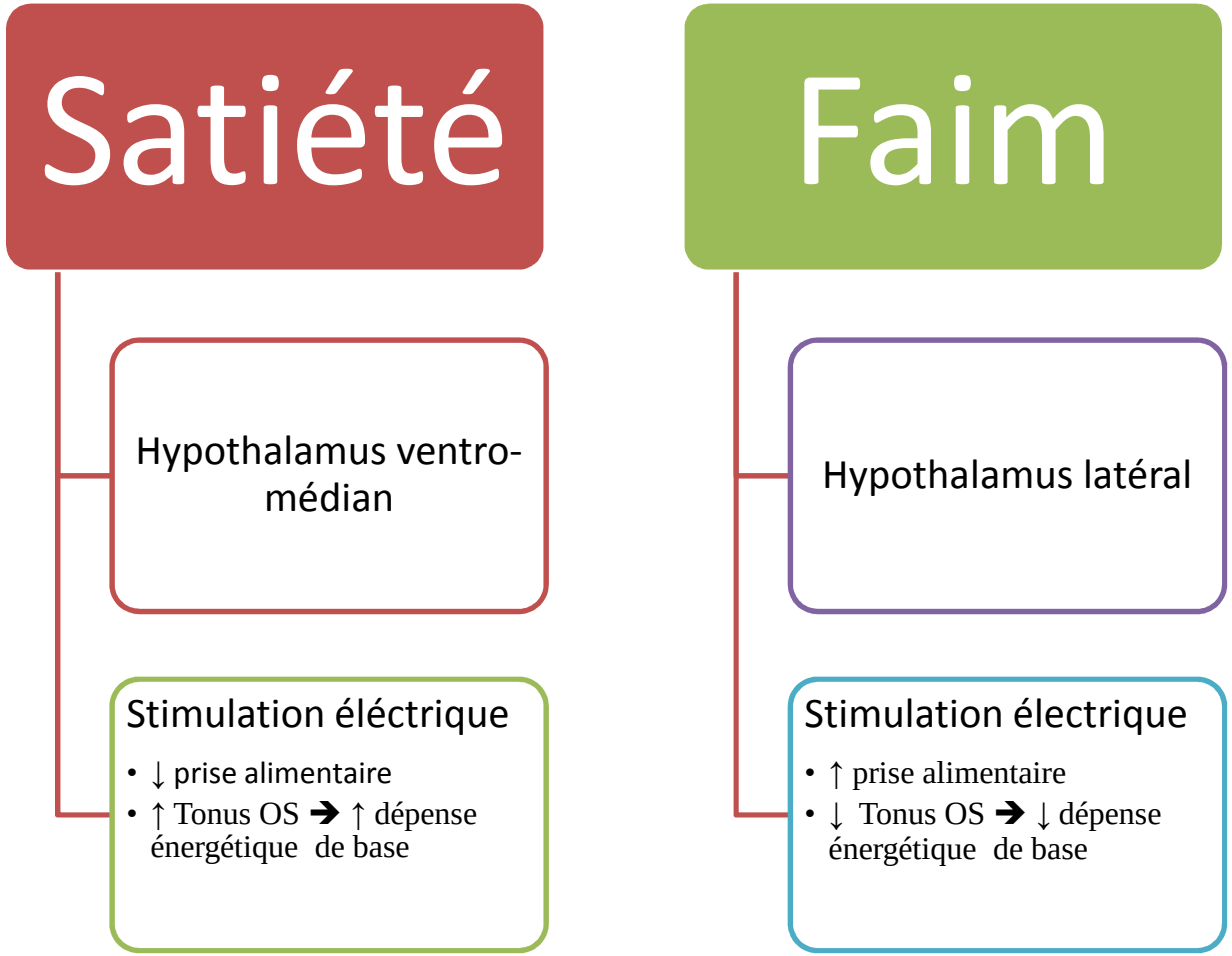
Hypothalamus commande ovulation



Non
Bien
Sûr !!!

Hypothalamus régule les conduites alimentaires

Au 20ème siècle



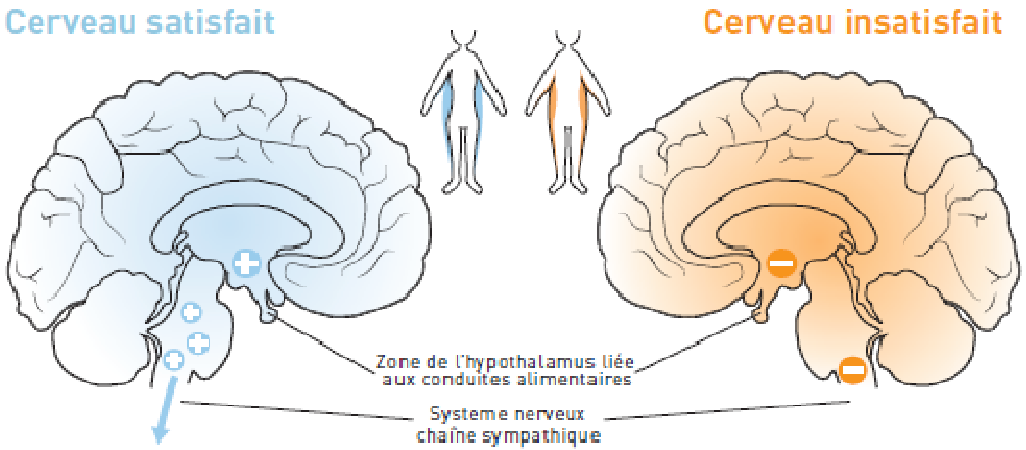
Depuis, d'autres noyaux ont été impliqués dans la régulation de la prise de nourriture et cela grâce à des techniques lésionnelles devenues plus précises. Ces nouveaux noyaux comprennent le ***noyau paraventriculaire*** (NPV), le ***noyau dorsomédian*** (NDM) ou encore le ***noyau suprachiasmatique*** . Les progrès dans l'utilisation de traceurs spécifiques (antérogrades ou rétrogrades) ont permis de démontrer que ***tous*** ces noyaux étaient ***interconnectés*** et formaient des réseaux de régulation complexes. Ces réseaux intra-hypothalamiques sont également **reliés** vers l'arrière du cerveau au ***tronc cérébral*** et à l'avant à des structures comme l'***hippocampe***, le ***noyau accumbens*** et les ***noyaux de l'amygdale***. Le tronc cérébral et en particulier le noyau du tractus solitaire constituent un lien important avec les systèmes de régulation périphérique dont un certain nombre d'informations sont véhiculées jusqu'au système nerveux central par le ***nerf vague***. Les peptides gastrointestinaux tels que la cholécystokinine (CCK), la neurotensine (NT), les peptides glucagon-like, etc. font partie des peptides dont l'action est transmise au cerveau par ce biais.

21ÈME SIÈCLE → BEAUCOUP PLUS COMPLEXE

JM Philippart de Foy. MD, Licencié en Nutrition Humaine

BECK Bernard Annales de l'Institut Pasteur. Actualités ISSN 0924-4204 2003.

Synthèse



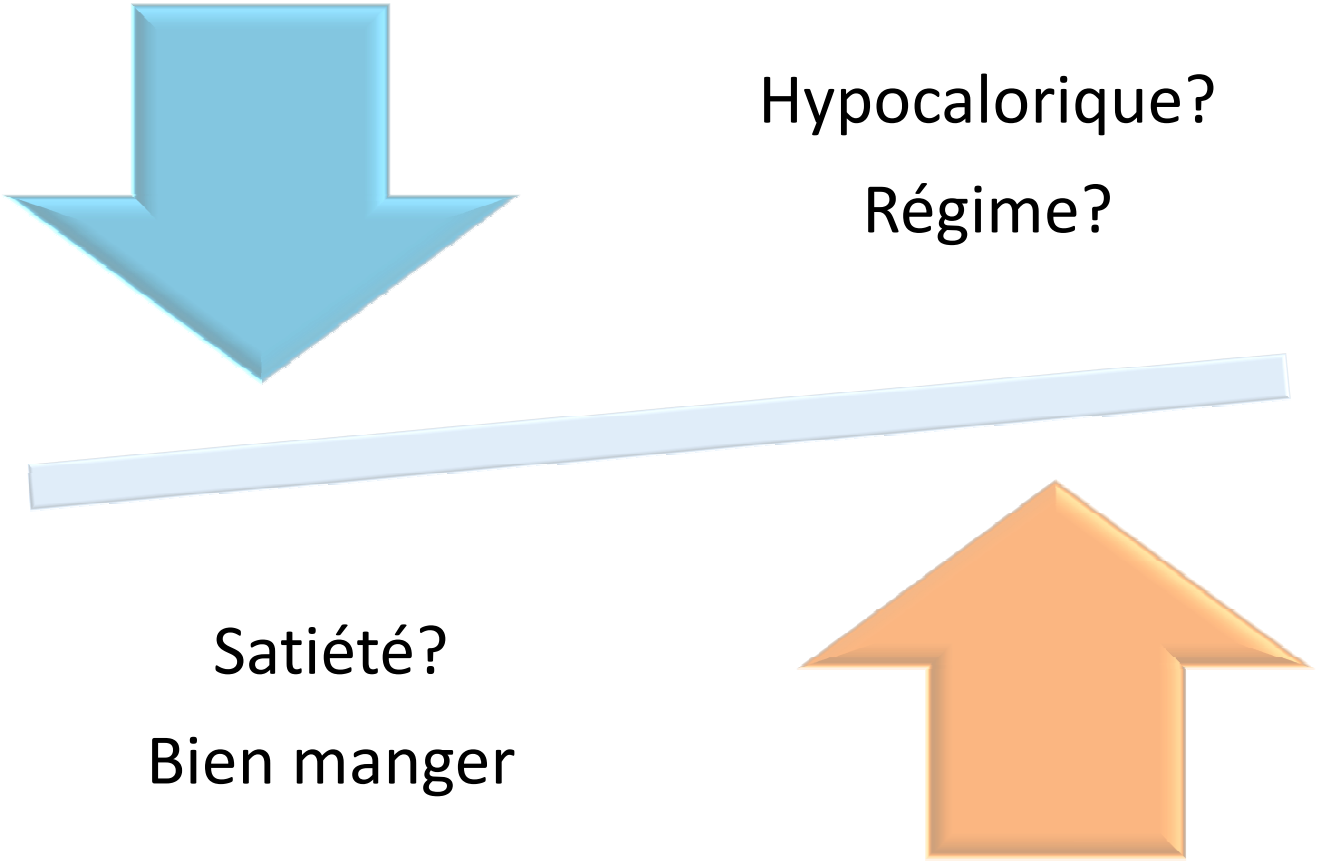
Alimentation régulière et équilibrée
Je mange assez, je n'ai pas faim/envie
Stimule le système nerveux
Dépense calorique augmente

Poids équilibré

Alimentation irrégulière et déséquilibrée
Je me restreins, j'ai faim/envie
Non-activation du système nerveux
Dépense calorique diminue

Prise de poids

D’ailleurs l’EBM confirme le bon sens!



Courte Explication

Hypocalorique

Restrictif

⇩

Dysrégulation des centres de la faim/satiété

⇩

⇧ Apports

⇩ Métabolisme de base

Normo-calorique / Ad libitum

protéines 25% ⇐⇒ 12%

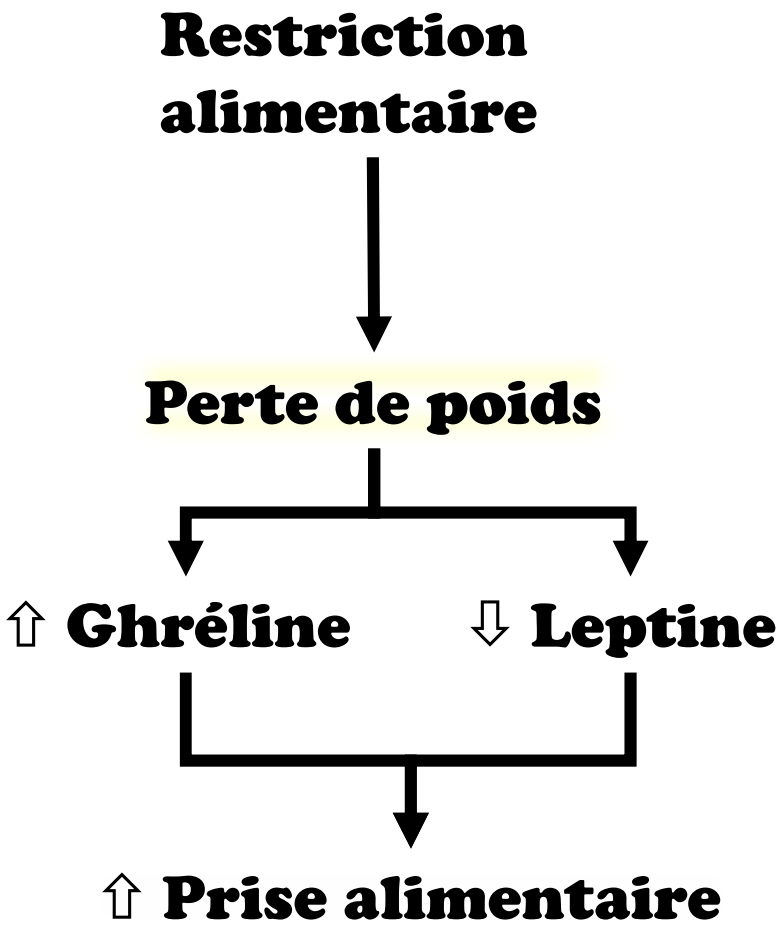
⇩

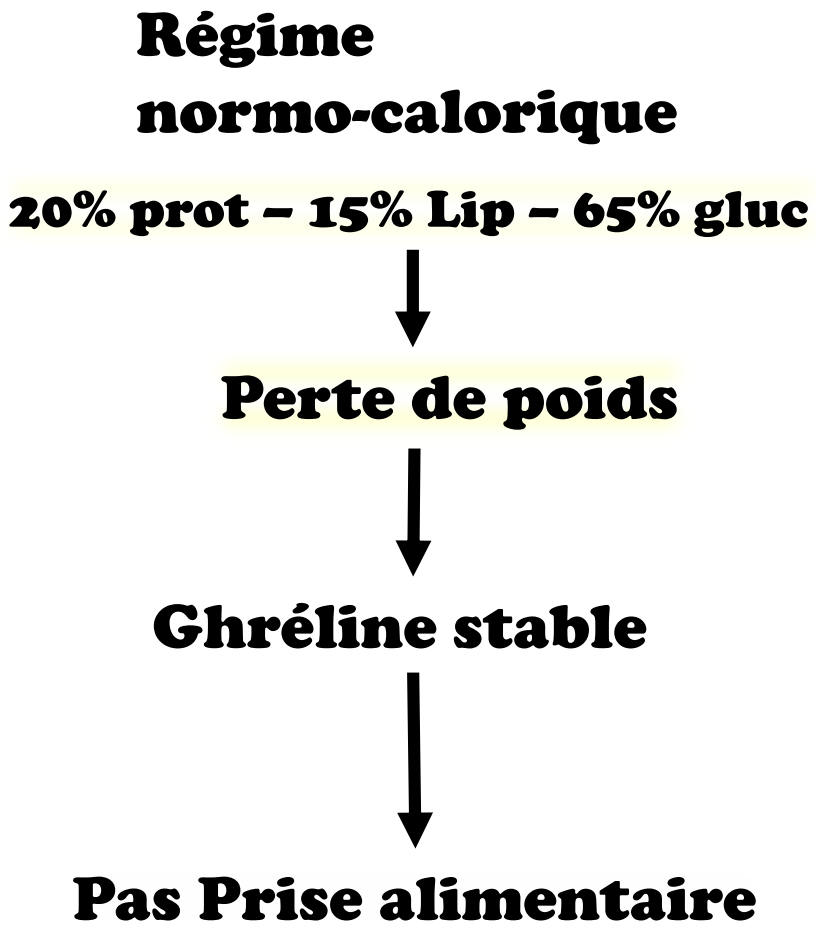
Régulation des centres de la faim/satiété

⇩

⇩ Apports

⇧ Métabolisme de base

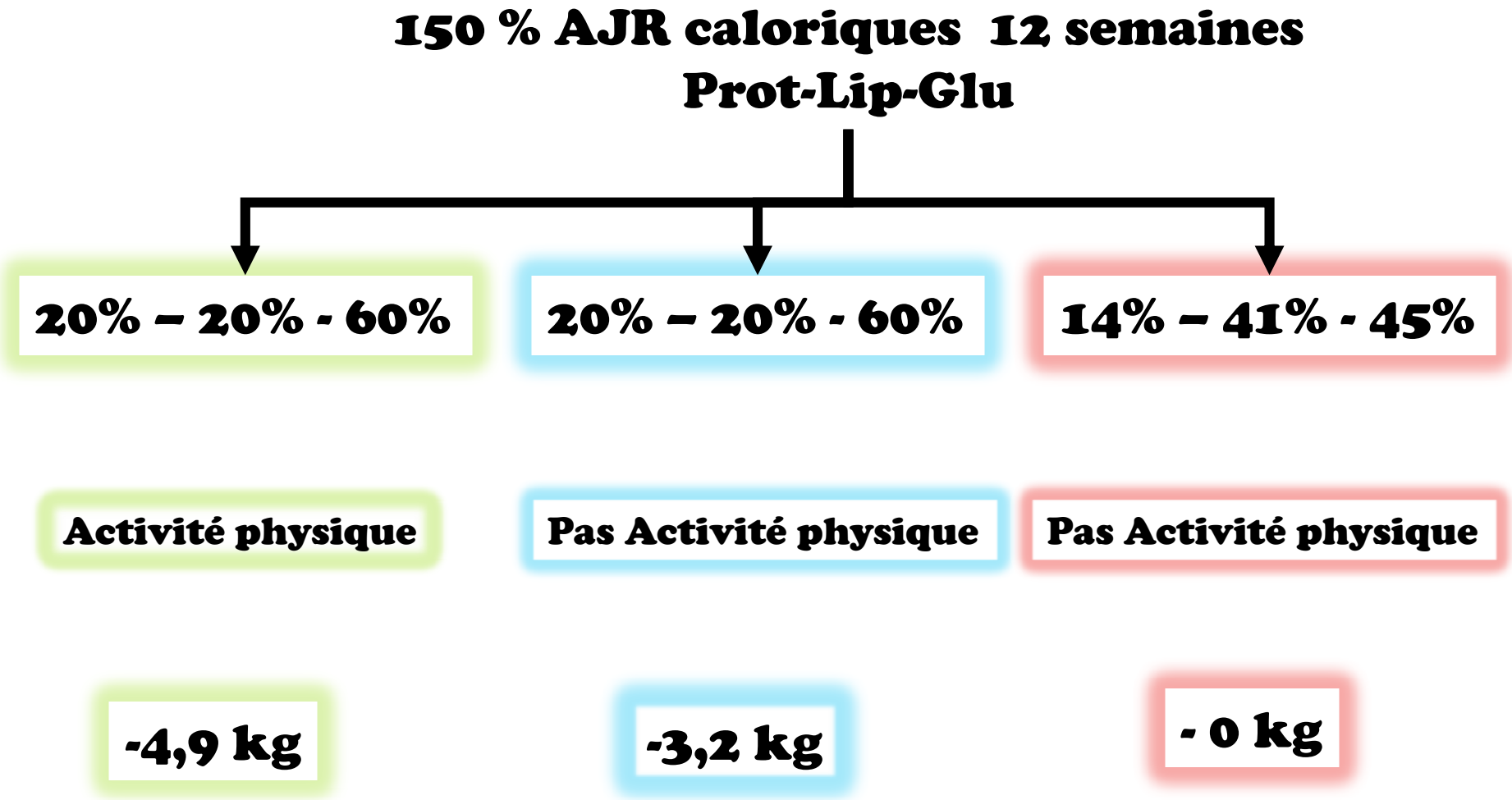




J Clin Endocrinol Metab. **2003** Apr;88(4):1577-86.

Roles of leptin and ghrelin in the loss of body weight caused by a low fat, high carbohydrate diet.

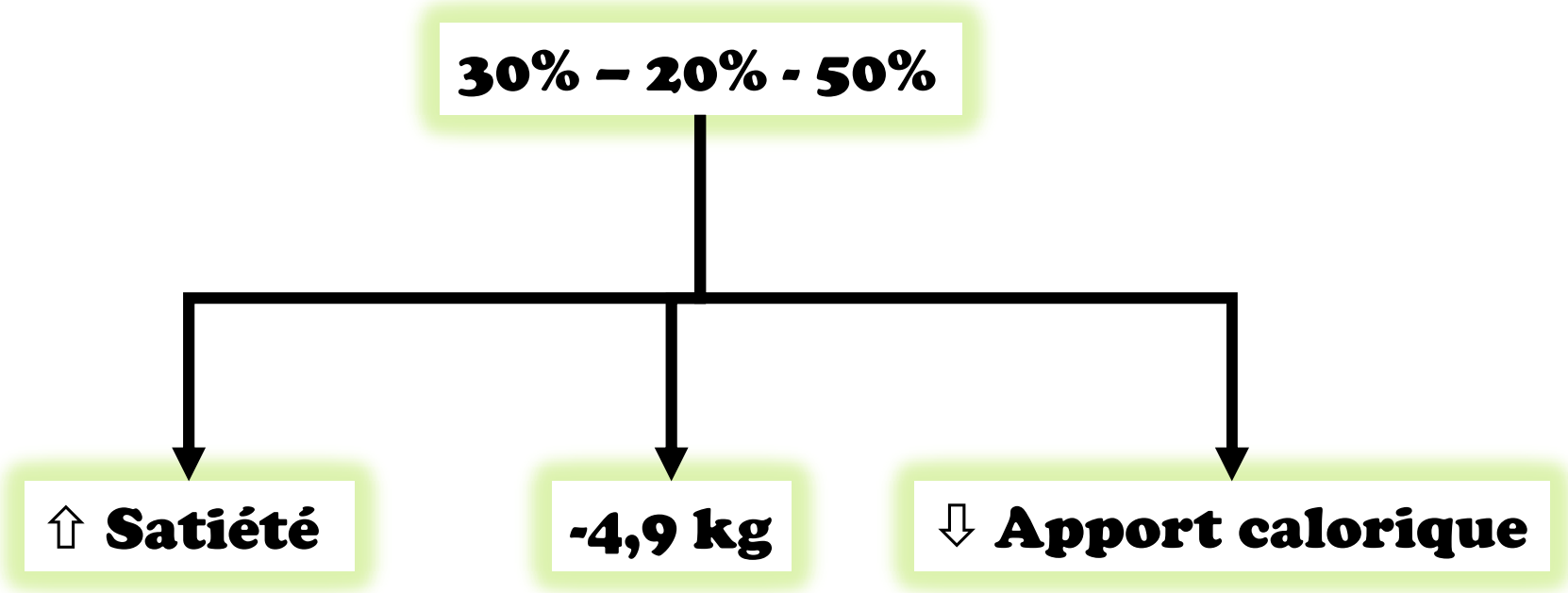
Weigle DS, Cummings DE, Newby PD, Breen PA, Frayo RS, Matthys CC, Callahan HS, Purnell JQ.



Arch Intern Med **2004** Jan 26;164(2):210-7

Effects of an ad libitum low-fat, high-carbohydrate diet on body weight, body composition, and fat distribution in older men and women: a randomized controlled trial.

Régime ad libitum 12 semaines



⇧ SENSIBILITE DES CENTRES HYPOTHALAMIQUES A LA LEPTINE ➔ ⇩ BESOINS ENERGETIQUES

Am J Clin Nutr. 2005 Jul;82(1):41-8.
A high-protein diet induces sustained reductions in appetite, ad libitum caloric intake, and body weight despite compensatory changes in diurnal plasma leptin and ghrelin concentrations..

ARRETONS DONC

De priver

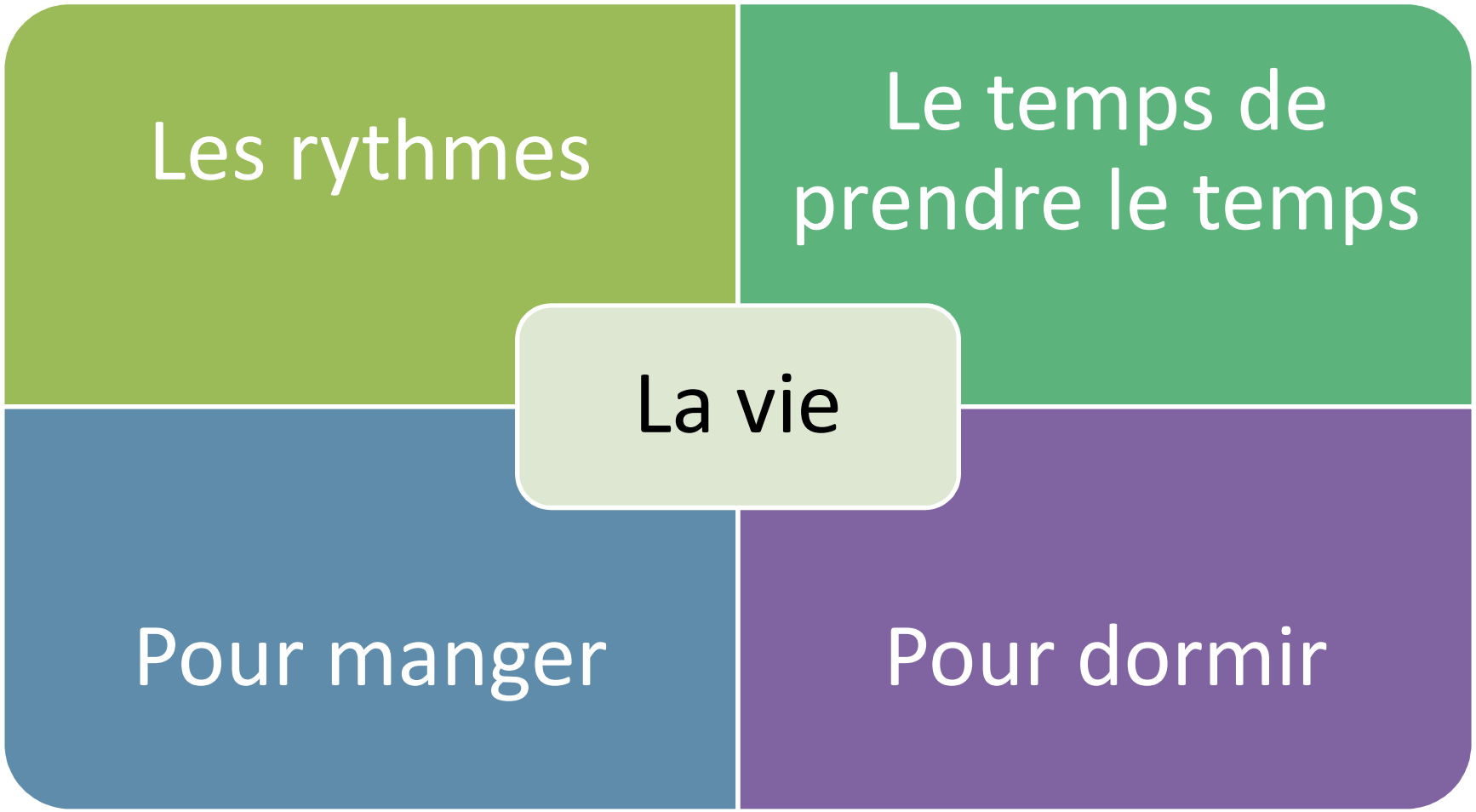
D’interdire

De terroriser

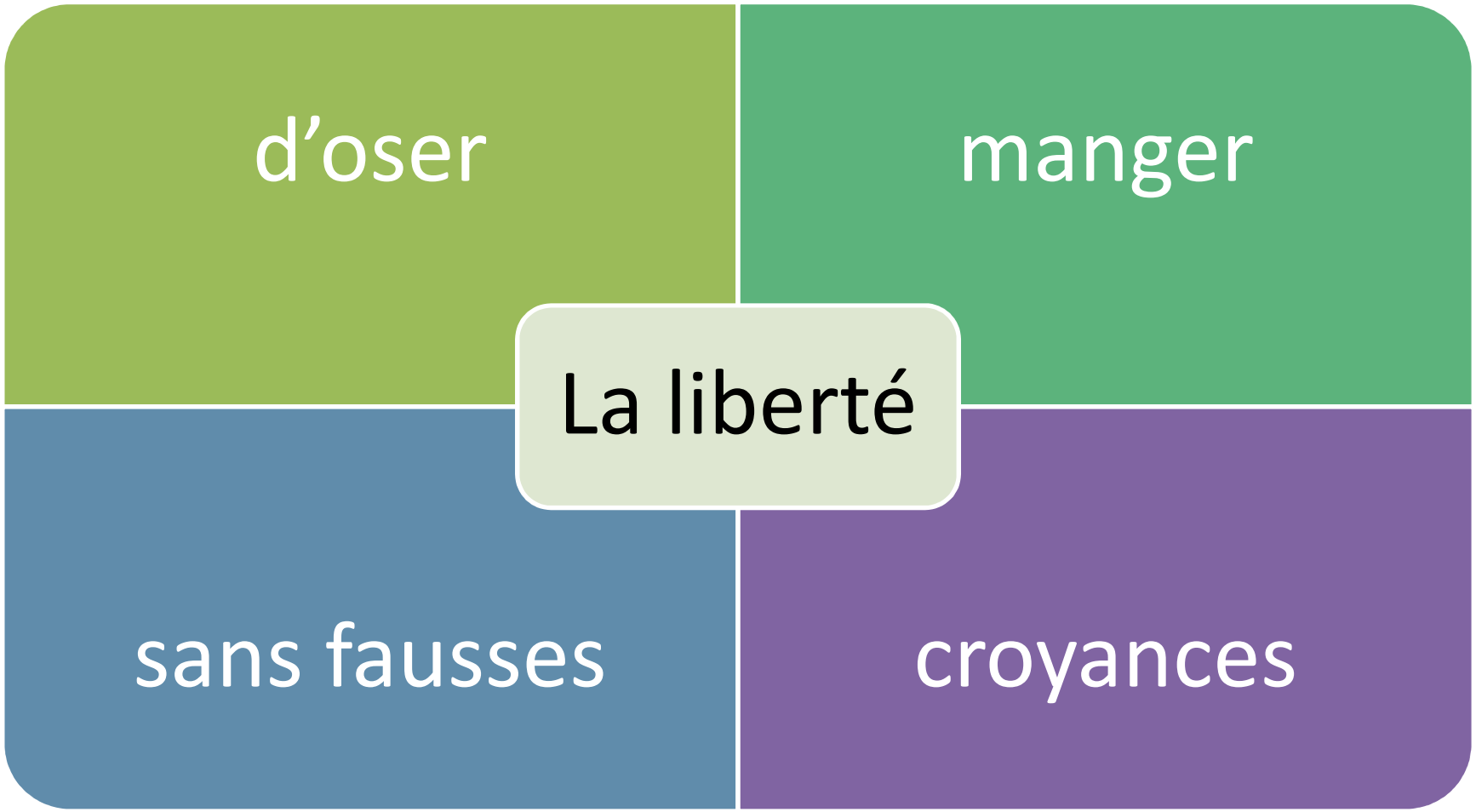
Les messages simplistes

- Ils sont obèses parce qu’ils mangent trop, donc pour être mince il faut manger hypocalorique
- Les féculents le soir font sécréter de l’insuline qui fait stocker du gras
- …

EXPLIQUONS PLUTOT



RENDONS



Mais comment va-t-on faire?
Je suis perdue quand même...

La volonté, il va falloir la mettre pour prendre le temps de vous occuper de vous. Ca peut prendre du temps mais on peut y arriver.
On va commencer par la rgèle suivante. Les deux repas 5 étoiles sont matin et 17 heures, le repas 3 étoiles àmidi et le 1 étoile c'estle soir. ET ATTENTION PAS DE LIGHT

ET A TOUS ATTENTION

PRUDENCE DE SIOUX

Médicaments et plantes miraculeuses

ARRETONS DONC

- De croire aux médicaments miracles
- De croires aux plantes chinoises magiques
- De priver, d’interdire
- Les messages simplistes

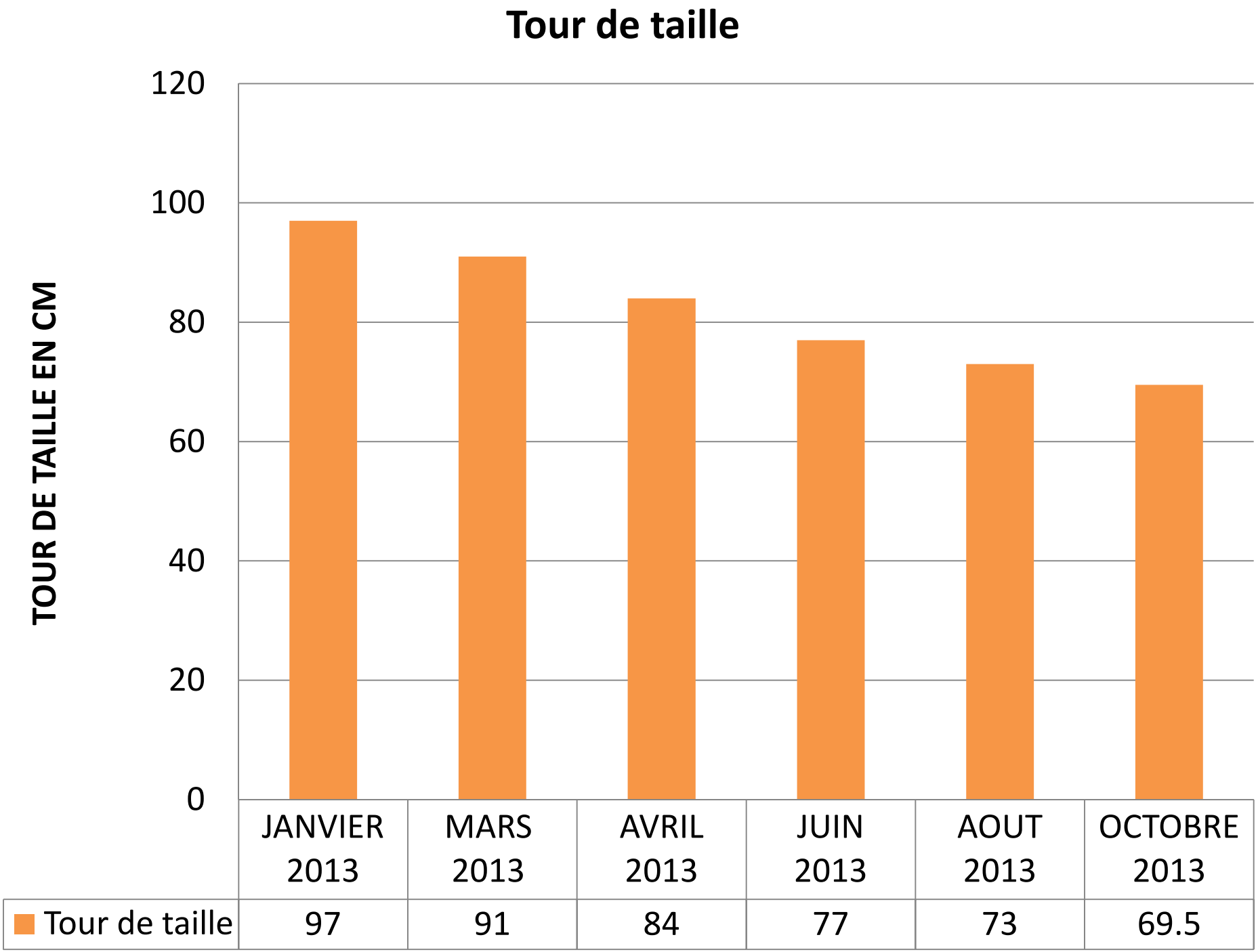
Je ne sais pas si je peux vous croire...
On m’a toujours dit qu’il ne fallait pas manger de féculents le soir.... Et ...

Et si on essayait ... Parce que de toute façon, ce que vous faites ne marche quand même pas.

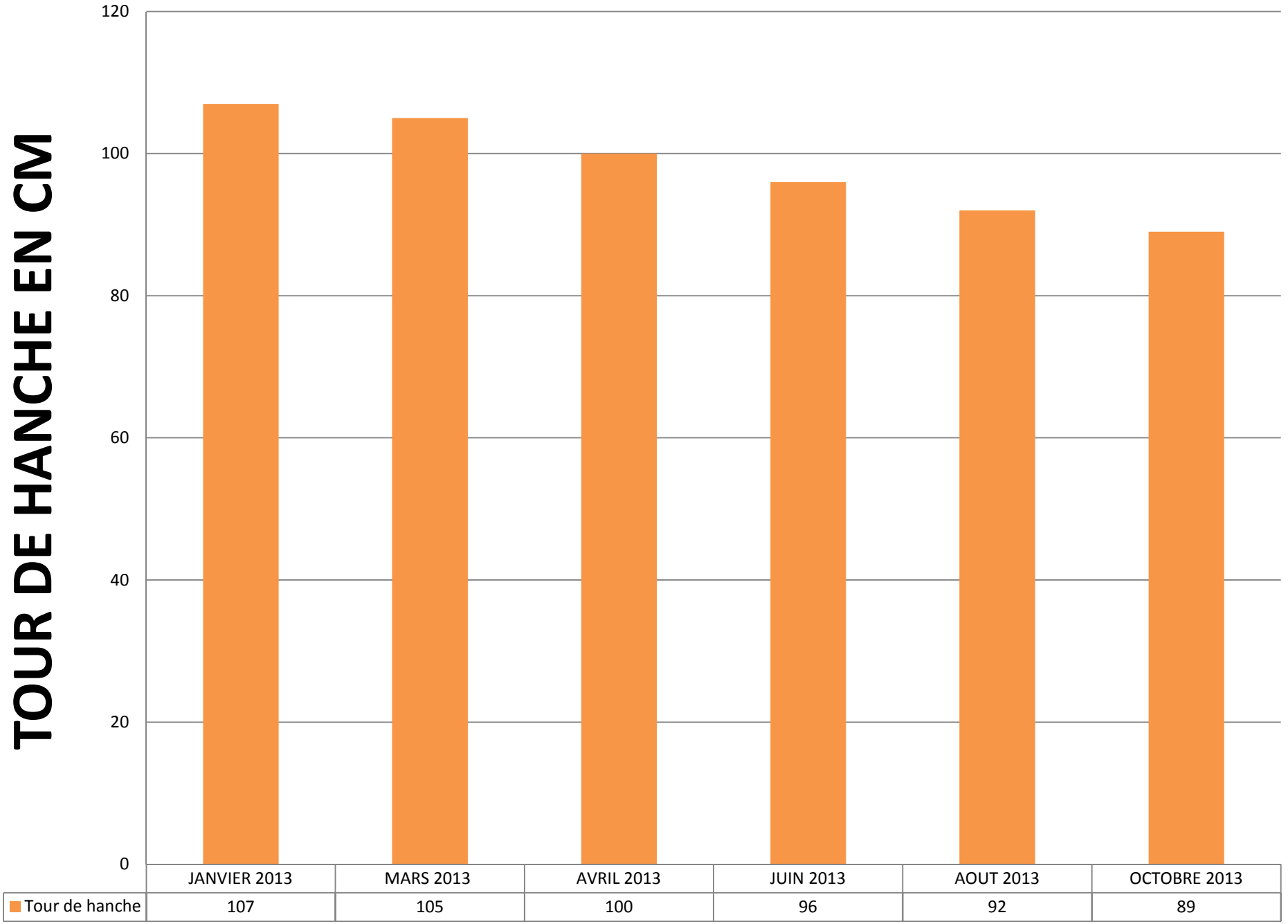
Et qu’est ce qu’on fait si ca ne marche pas...

On en reparlera dans 6 semaines. Et dans 1 an...

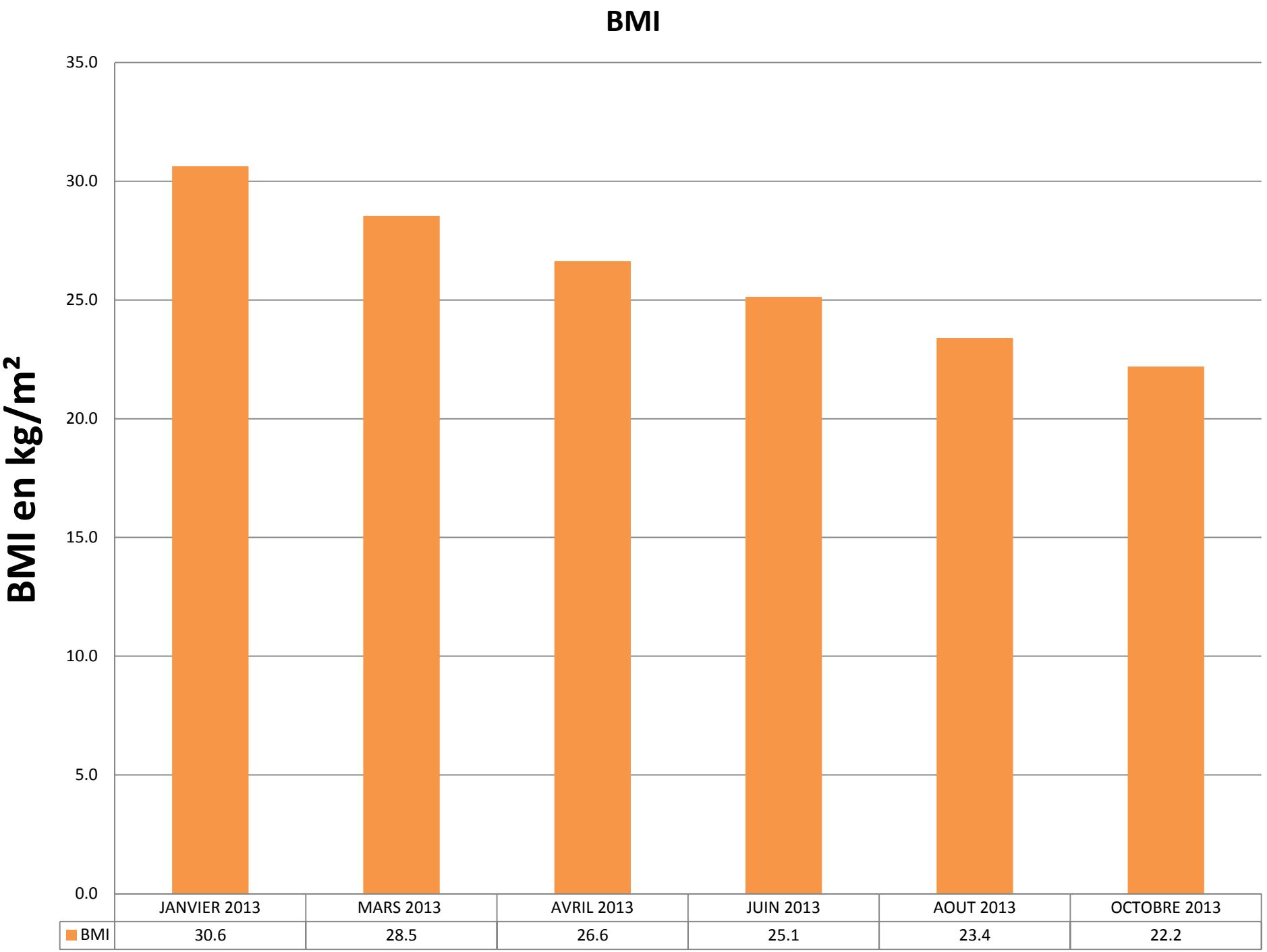
AU BOUT DE 10 MOIS

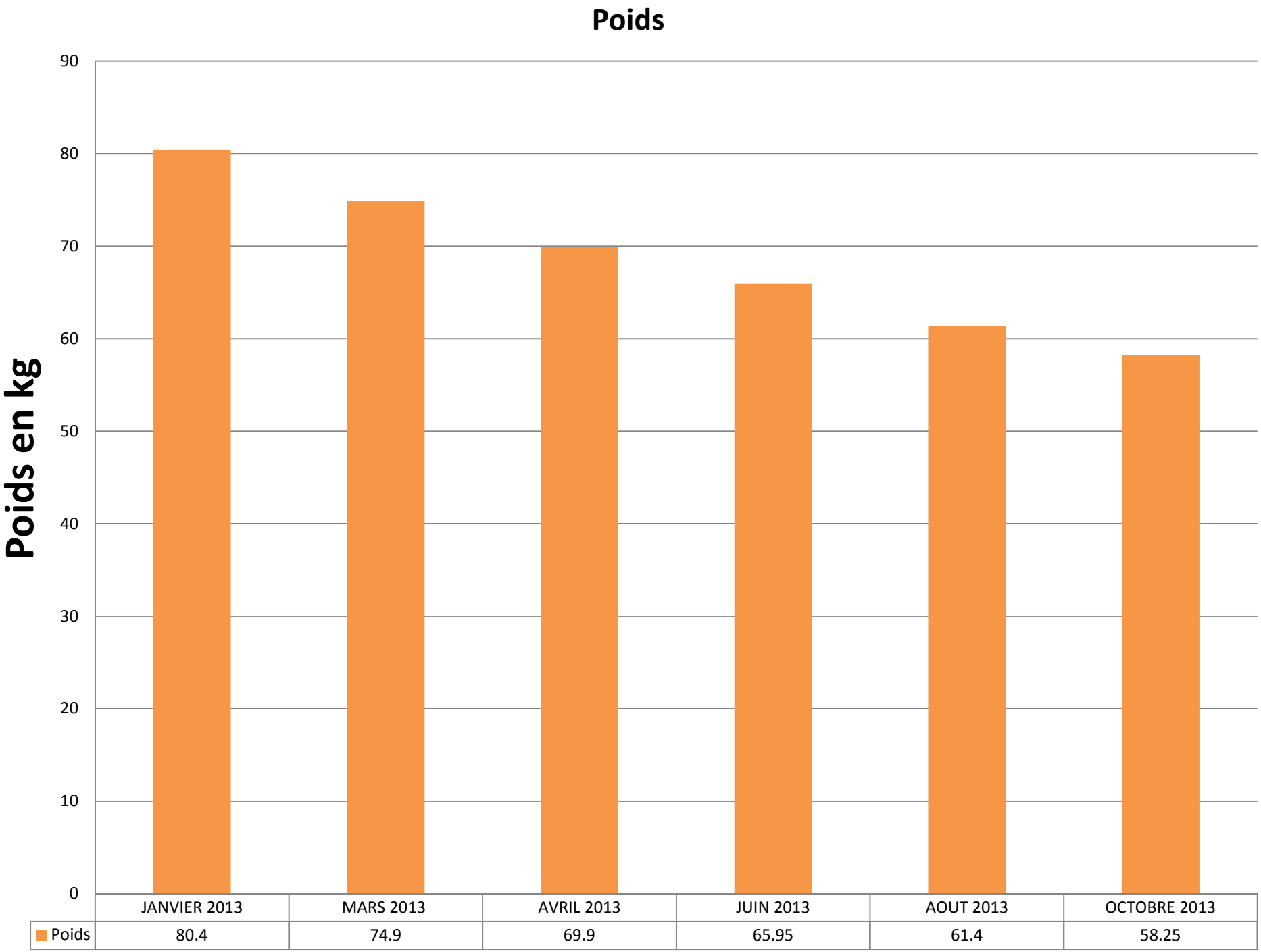

Tour de taille
TOUR DE TAILLE EN CM
120
100
80
60
40
20
0
JANVIER 2013
MARS 2013
AVRIL 2013
JUIN 2013
AOUT 2013
OCTOBRE 2013
Tour de taille
97
91
84
77
73
69.5

Tour de hanche



	JANVIER 2013	MARS 2013	AVRIL 2013	JUIN 2013	AOUT 2013	OCTOBRE 2013
Tour de hanche	107	105	100	96	92	89


BMI
BMI en kg/m²
35.0
30.0
25.0
20.0
15.0
10.0
5.0
0.0
JANVIER 2013
MARS 2013
AVRIL 2013
JUIN 2013
AOUT 2013
OCTOBRE 2013
BMI
30.6
28.5
26.6
25.1
23.4
22.2


Poids
Poids en kg
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
JANVIER 2013
MARS 2013
AVRIL 2013
JUIN 2013
AOUT 2013
OCTOBRE 2013
Poids
80.4
74.9
69.9
65.95
61.4
58.25

Alors Virginie?
Expliquez moi comment vous allez?

Docteur c'est dingue, je n'ai plus faim, ni envie à 17 heures. Plus de débandade. Je ne suis plus "boulimique"!!!
Cet été, c'était la première fois que j'étais contente. Je pouvais mettre des petites robes et ne plus me cacher sous de grands vêtements.
Vous savez que aux passages pour piétons, les voitures s'arrêtent. Pourtant je suis la même à l'intérieur...
Y a-t-il une phase de stabilisation? JE VAIS RESTER MINCE?

Virginie, en mangeant régulièrement et varié, vous avez communiqué avec votre hypothalamus mieux que tous les médicaments de la terre. Il vous a dit, ni faim, ni envie et il a augmenté la dépense énergétique de base. Pas mal.
Savez vous que la haute autorité de santé (HAS) en France recommande de ne pas proposer de régime? C'est ce que nous avons appliqué ensemble. PAS DE REGIME. Manger et bouger.
SI VOUS VOULEZ RESTER MINCE, IL VA FALLOIR CONTINUER A MANGER

Conseils à qui et quand?

Idéal de minceur ?!!

Régimes miracles ?!!

Patients à risque (famille; rebond < 6 ans)

Circonstances à risque

- (stop tabac, sport; traitements; grossesse;
- ménopause; fragilité psycho-sociale, …)

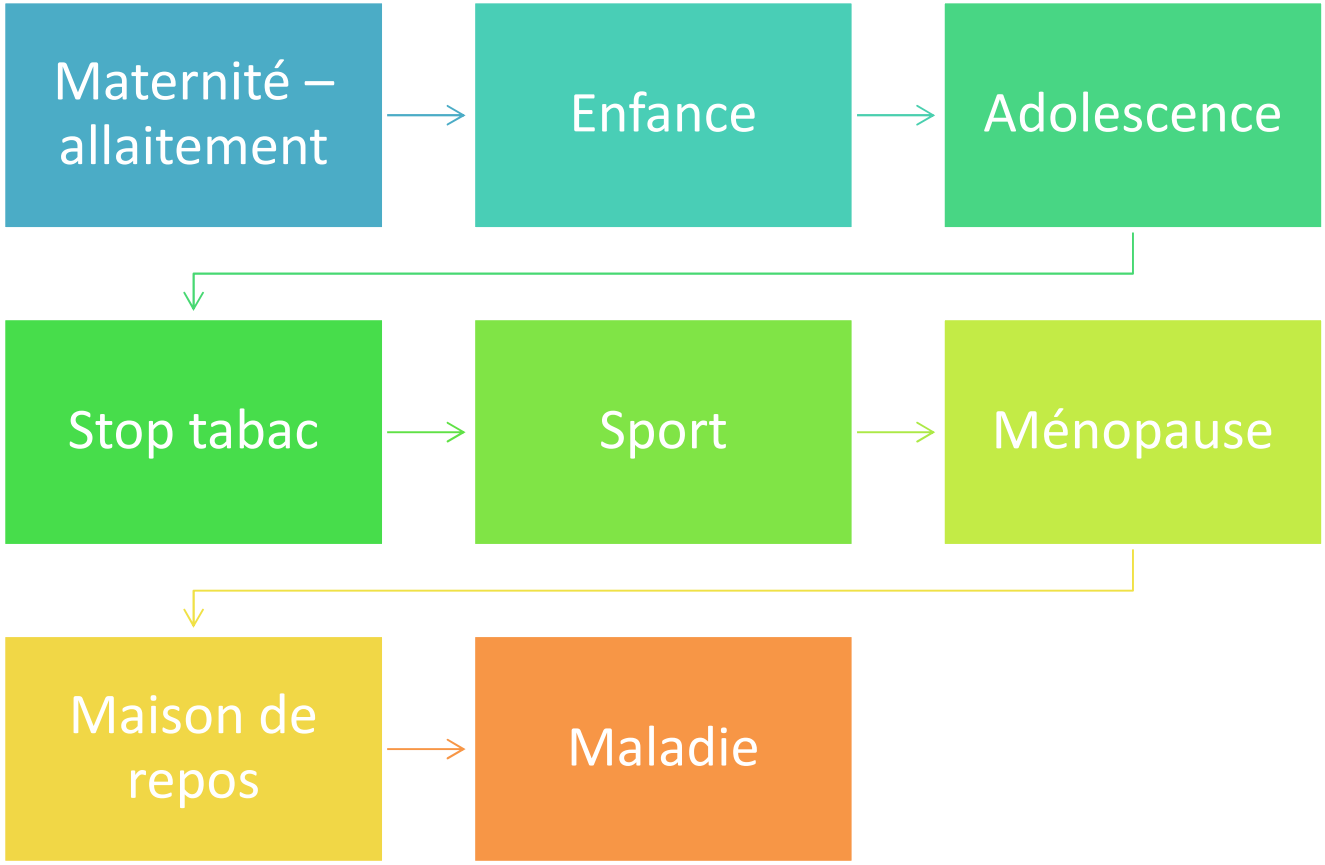
Prise de poids (> 5%)

Perte de poids (>5%)

Patients avec risques CV

Peur de grossir en mangeant

Conseils à qui et quand ?



Sans culpabiliser!

Conseils

Sans vouloir convaincre à tout prix!

Courte durée

Répétés

Répétés

Répétés

Efficacité probable

Répétés

Répétés

Efficacité probable

Et en roulant avec les résistances!

Pour ne pas s'épuiser!!

Conclusions et

Nous contacter ?

- Nadine Kacenelenbogen nkacenel@ulb.ac.be
- Séverine Kerckx s.kerckx@gmail.com
- Danièle Moens info@docteurmoens.be
- JM Philippart de Foy jm@philippartdefoy.com
- Gaétane Thirion gthirion.rml@famgb.be
- Michel Vanhalewyn mvanhalewyn@ssmg.be

SSMG