QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023

Cet outil pédagogique a été conçu dans le cadre d'un projet d'éducation pour la santé à destination d'un groupe d'adultes en situation de handicap intellectuel, résidant en foyer d'accueil médicalisé. Lors de la co-construction du projet avec la psychologue et 2 éducatrices, il était important pour nous de ne pas restreindre le projet à une approche réflexive de l'alimentation autour de l'équilibre alimentaire et du grignotage. Il s'agissait de l'ouvrir à une approche corporelle en lien avec les 5 sens et les signaux corporels.

Cet outil a été créé sous l'inspiration de bases de données de visuels utilisés dans le secteur du handicap (ex : scelra.be, arasaac.org) et d'outils tel que l'Expression des besoins (FCPPF, 2015).

Il a ensuite été présenté à des professionnels œuvrant auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes atteints d'obésité. Une phase de test auprès de ce jeune public a permis d'ajuster l'outil et d'envisager son utilisation pour tout type de public.

Thème

Compétences psycho-sociales : approches psychocorporelles

Public

Tout public : enfants, jeunes adolescents, personnes en situation de handicap, adultes, seniors

Objectifs

Identifier les signaux corporels en lien avec la nutrition.

- Associer les ressentis corporels au(x) message(s) correspondant(s)
- Adapter sa réaction face au message induit

Matériel

41 cartes « signal corporel » avec 1 image représentant un signal corporel au recto, mis en corrélation avec un message au verso, soit :

- 7 images relatives à la faim
- 3 images relatives à la faim intense
- 5 images relatives au rassasiement
- 3 images relatives au rassasiement dépassé
- 7 images relatives à la fatigue
- 7 images relatives à la fatigue intense
- 4 images relatives à la soif
- 5 images relatives à la déshydratation (soif intense)

8 cartes « Message » avec le nom d'un message corporel : faim, faim intense, rassasiement, rassasiement dépassé, fatigue, fatigue intense, soif, déshydratation.

Modalités d'utilisation

Cet outil peut être utilisé lors d'un échange individuel ou en groupe, accompagné d'un animateur.

Au préalable, il sera important de déterminer dans vos objectifs les messages que vous souhaitez travailler (exemples : la faim et le rassasiement pour travailler la distinction entre ces 2 messages, la faim et la faim intense pour travailler la graduation des signaux…) et de sélectionner les cartes « signal corporel » et cartes « message » correspondants.

Voici les 3 étapes imaginées lors de la conception de cet outil, à adapter selon le public et les objectifs visés :

1/ Présentation et appropriation des images par le mime ou une description orale,

2/ Classement selon le message imaginé (sans encore retourner et vérifier au verso de la carte),

3/ Temps d'échange et de vérification au regard du classement proposé au dos de la carte et dans ce guide : connaissiez-vous tous ces signaux ? quels signaux vous parlent le plus ? Entendez-vous ces signaux ? les ressentez-vous ? Quoi faire pour répondre à ce message ? Que se passerait-il si on n'y répond pas ?

Un signal peut être lié à plusieurs messages, par exemple « se sentir fatigué, manquer d'énergie » qui peut correspondre à la faim, à la fatigue et à la déshydratation. Il sera intéressant de le faire remarquer aux participants et de compléter l'échange sur le fait qu'il est nécessaire d'écouter les autres signaux pour connaître le message exact envoyé par notre corps.

Aussi, certains signaux n'ont pu être représentés par le dessin mais sont répertoriés dans le tableau ci-après. Ils peuvent être évoqués lors de l'échange.

Afin d'offrir un espace d'échange agréable et bienveillant, n'oubliez pas de poser un cadre fonctionnel et relationnel au début de votre séance, et de clôturer avec un temps de bilan, avec des outils tel que la météo des humeurs.

Contact

Mélanie Derouet

Chargée de mission diététcienne

IREPS Pays de la Loire

Pôle Maine-et-Loire – La Cité des Associations
58 boulevard du Doyenné – 49100 Angers
Tel. 02 41 05 06 49 I Port. 06 22 83 44 51
Email. mderouet@irepspdl.org

Contenu théorique de l'outil

Signaux corporels / sensations	Message => Besoin	Quelques conseils pour satisfaire le besoin
Avoir le ventre qui gargouille Avoir un creux au ventre Ne penser qu'à manger Être irritable / impatient Se sentir fatigué, faible, trembler Avoir des difficultés à se concentrer	**FAIM** (aussi appelée faim physique non impulsive[1]) ⇨ Manger	Prévoir une collation à base de féculents si le prochain repas est éloigné dans le temps, sinon à base de fruits, légumes, ou de produits laitiers, ou encore avancer l'heure du prochain repas lorsque c'est possible.
Jusqu'à … Avoir la nausée Avoir mal à la tête Faire un malaise	**FAIM INTENSE** (aussi appelée faim physique impulsive[1]) ⇨ Manger	Se resucrer avec une compote ou un jus de fruits par exemple, et ajouter une portion de féculents.
À ne pas confondre avec… Avoir envie de manger quelque chose, provoqué par la vue, l'odorat, l'ennuie, l'heure, le fait d'être avec certaines personnes…	AVOIR ENVIE DE / « FAUSSE FAIM » (aussi appelée faim émotionnelle, faim sociale, faim spécifique… [2,5])	Questionner la réelle présence de signaux corporels de faim. Satisfaire cette faim en pleine conscience. [5]
Se sentir bien Sentir son ventre plein Penser à autre chose que manger : sortir de table, jouer avec la nourriture Manger moins vite Prendre moins de plaisir à manger Avoir un regain d'énergie	**RASSASIEMENT** ⇨ Arrêter de manger	Il est nécessaire que le repas dure plus 20 minutes pour que le cerveau sache où on en est dans notre faim ou notre rassasiement. Faire des pauses entre les plats. Poser sa fourchette entre 2 bouchées. Prendre des petites bouchées. Éviter de trop boire en mangeant : boire entre les repas. S'arrêter de manger avant d'avoir trop mal au ventre (même lorsque l'on n'a pas terminé son assiette).

Signaux corporels / sensations	Message => Besoin	Quelques conseils pour satisfaire le besoin
Jusqu'à … Boire beaucoup Avoir mal au ventre Somnoler fortement Ressentir du dégoût	**RASSASIEMENT DEPASSÉ** (Avoir trop mangé, aussi appelé sur-rassasiement [1]) ⇨ Arrêter de manger	Attendre de digérer, ne manger que lorsque la faim se manifeste de nouveau
Maintenir sa tête sur sa main, avoir la tête lourde Avoir les yeux qui se ferment, les paupières lourdes Avoir les yeux qui piquent, se frotter les yeux Être nerveux, agacé pour peu Avoir froid, frissonner Manquer d'énergie Bâiller	**FATIGUE** ⇨ Dormir pour répondre à un besoin de sommeil [7]	Le soir, se coucher dans les 20 minutes après l'apparition des premiers signaux pour trouver le sommeil facilement. En journée, faire une sieste de 10 à 20 minutes maximum.
Jusqu'à … Avoir une diminution de sa vigilance, faire preuve de maladresse Se blesser, tomber Avoir des difficultés à réfléchir et à mobiliser sa mémoire Avoir faim, être attiré par des produits gras et sucrés Avoir le moral à zéro, être plus sensible, nerveux Avoir moins d'entrain pour bouger Avoir mal à la tête	**FATIGUE INTENSE** ⇨ Dormir pour répondre à un besoin de sommeil important [7]	Diminuer ses activités. Se reposer. Dormir mais éviter de trop dormir en fin de journée afin de faciliter l'endormissement le soir.

Signaux corporels / sensations	Message => Besoin	Quelques conseils pour satisfaire le besoin
Avoir la bouche sèche, pâteuse (bouche, lèvres et pharynx) Chercher sa salive Avoir une urine foncée Avoir chaud, les joues rouges Ne penser qu'à boire	**SOIF** ⇨ Boire [8]	Boire avant de ressentir ces signes autant que possible. Éviter les boissons sucrées qui accentueront la sensation de soif. L'eau est la seule boisson indispensable. Elle peut être aromatisée sans être sucrée.
Jusqu'à … Se sentir très fatigué, faible Avoir du mal à réfléchir S'évanouir Avoir mal à la tête Moins uriner Avoir de la température	**DÉSHYDRATATION** (soif intense) ⇨ Boire [8]	Arrêter toute activité pour boire de l'eau salée et sucrée, par petites gorgées fréquentes. S'allonger, se reposer. Se dévêtir, se rafraîchir avec des linges humides, s'éventer. Appeler son médecin traitant ou le 15.

FOCUS : Satiété / Rassasiement

Ces 2 termes sont souvent utilisés comme synonyme alors qu'ils représentent bien 2 évènements distincts. Voici quelques définitions pour permettre d'y voir plus clair.

SATIÉTÉ : il s'agit de la **disparition de la sensation de faim (non-faim).** Elle apparait après quelques bouchées. Cela ne signifie pas pour autant être rassasié puisque l'envie de manger est toujours présente. Si l'on s'arrête à ce moment-là, la faim réapparaîtra rapidement. [2,3,4,6]

RASSASIEMENT : il s'agit de la **disparition progressive de l'envie de manger**. Le rassasiement optimal correspond à l'atteinte du rassasiement émotionnel (on ressent un sentiment de satisfaction, de bien-être, de plénitude et une moindre préoccupation pour la nourriture) et physique (on se sent confortable et léger). [1,3,4]

« En cas de **sous-rassasiement**, cet état émotionnel agréable de plénitude est absent et nous restons préoccupés par l'idée de manger. Et sur le plan physique, nous ressentons un vide inconfortable. En cas de **surrassasiement**, une sensation plus ou moins prononcée de dégoût apparaît, à la fois émotionnelle et physique. Il y a un inconfort digestif (estomac trop plein). Nous pouvons également ressentir une baisse d'énergie. » [1]

Sources et ressources complémentaires :

- (1) Floran SAFFER « Je fais la paix avec mon poids », Solar Editions, 2023, 240 p.
- (2) Sophie DERAM « Je n'arrive pas à maigrir », Editions Marabout, 2022, 224 p.
- (3) Dr Jean Philippe ZERMATI « Osez manger : libérez-vous du contrôle », Editions Odile Jacob, 2019, 208 p.
- (4) Alicia SICARDI « L'alimentation intuitive, le grand livre », Leduc.s Editions, 2021, 286 p.
- (5) Dr Jan CHOZEN BAYS « Réapprendre à manger, l'alimentation en pleine conscience », Editions Les Arènes, 2016, 270 p.
- (6) Dr Jean-Jacques COLIN& Dr Nicole KARSENTI « Le plaisir de manger moins avec la plein conscience », Editions Dunod, 2018, 200 p.
- (7) Plongée nocturne https://plongeenocturne.org/ (2021, IREPS PDL), rubrique Potion pour bien dormir
- (8) Améli https://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/pathologies/deshydratation, rubrique Assuré > Santé > Réagir en cas d'urgence > Pathologies > Déshydratation (4 janvier 2022)
- EquiLibre https://equilibre.ca/ rubrique Intervenants > outils « Détective gargouillis » et « Branchés sur mes signaux » (consulté en septembre 2023)