

La restriction cognitive...

JR | BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE

1 de perdu... 10 de retrouvés !



Anne COLLETTE

Diététicienne

--

Jérôme COMBES

Médecin nutritionniste

Le 11 avril 2025

Objectifs :

- **S**avoir ce qu'est la restriction cognitive (RC)
- **R**epérer la RC chez un patient
- **R**epérez l'influence des soignants dans la RC
- **I**dentifier que la RC est intriquée à d'autres problématiques
- **C**onnaître des outils pour travailler sur la RC

Voici l'histoire d'Aurore ...

A travers ses propos...

C'est quoi
pour vous la
restriction
cognitive ?

Comment la
repérez vous
dans
l'histoire
d'Aurore?

Que pensez-
vous des
propos du
soignant ?



La restriction cognitive...

Quésaco ?

La restriction cognitive... Quésaco ?

Intention de contrôler consciemment
et rationnellement son comportement
alimentaire dans le but de maigrir
ou de ne pas grossir...

la restriction cognitive ...

Comment la repérez-vous dans l'histoire
d'**A**urore?

Elle classe les aliments en « bons, peu caloriques » ou « mauvais, très caloriques » ?

Elle pense que « bien manger » implique de se priver des aliments qu'elle aime ou manger des aliments qu'elle n'aime pas ?

Elle ressent de la culpabilité en mangeant certains aliments ?

Elle met en place des stratégies d'évitement

-Elle évite charcuterie, féculents, pain...
-Elle se force à manger des fruits
-Yaourt allégé, céréales light, compote sans sucre
-Se remplir avec salade et légumes

-Elle se force à faire un petit-déjeuner équilibré
-Elle se force à manger des fruits bien qu'elle n'aime pas

« Je sais que ce n'est pas bien je ne peux pas m'en empêcher »
« je craque »

-Elle prétexte une gastro pour ne pas manger.
-Elle est très active et ne s'arrête jamais
-Si je me pose, je pense à manger



La restriction cognitive...

Comment savoir ?

Regardez ces personnes ...

Quelles sont
celles qui sont
en restriction
cognitive ?

Classez-les de la
restriction la
plus importante à
la moins
importante...



Photo n°1



Photo n°2



Photo n°3



Photo n°4

La restriction cognitive... comment savoir ?

Ce n'est en regardant le poids d'une personne
que l'on peut identifier la RC ou son intensité...!

Regardez CE QUE mangent ces personnes ...

Quelles sont
celles qui
sont en
restriction
cognitive ?

Photo n°1



Photo n°2



Photo n°3



Photo n°4



La restriction cognitive... Comment savoir ?

Ce n'est pas en regardant ce que mange une
personne que l'on peut identifier si elle est en
restriction cognitive...!

Regardez COMMENT mangent ces personnes ...

Quelles sont
celles qui
sont en
restriction
cognitive ?

Photo n°1



Photo n°2



Photo n°3



Photo n°4



Photo n°5



La restriction cognitive... Comment savoir ?

Ce n'est pas en regardant manger une personne que l'on peut identifier si elle est en restriction cognitive ... !



La restriction cognitive...

Comment savoir ?

La restriction cognitive... Comment savoir ?



Par un entretien approfondi et une écoute attentive

Les propos des soignants ...

Que repérez-vous dans l'histoire d'Aurore ?

- *Conseils de rééquilibrage alimentaire proposé par son soignant*
 - *Elle se force à faire un petit déjeuner*
 - *Consommation de produits « dits » allégés*
- *Son soignant lui a conseillé de bien se remplir avec salade et légumes*

Les propos des soignants ...

Evitons d'aggraver la restriction cognitive des personnes en situation d'obésité avec des messages nutritionnels normatifs...

Dans l'immense majorité, elles savent ce qu'il faudrait faire.

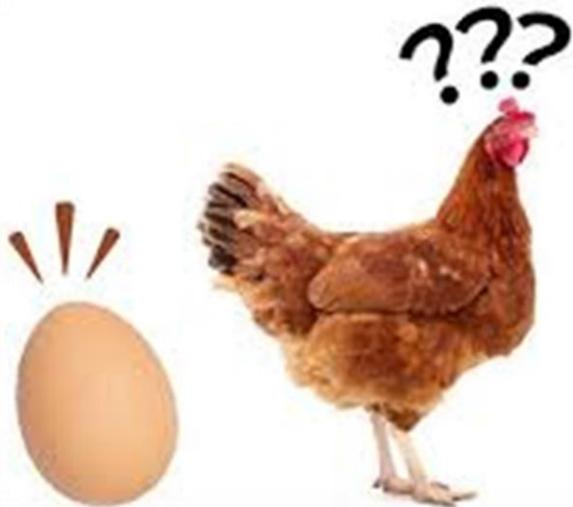
Elles n'y arrivent pas !!! ... Elles sont en restriction cognitive !!

Dans l'obésité..

La restriction cognitive.. l'œuf ou la poule ?

Ou

Pourquoi la restriction cognitive ?



Le triangle Infernal

Insatisfaction corporelle
(relation au corps)



Restriction cognitive
(relation à l'alimentation)



Alimentation émotionnelle
(extra alimentaire)
Relation à soi, aux autres, à
l'environnement...

La restriction cognitive ...

l'œuf ou la poule ?

La relation à
la nourriture

La relation à
soi /autres

Les différents
axes
d'accompagnement

La relation
aux émotions

La relation
au corps



La restriction cognitive...

que proposez-vous ?

La restriction cognitive ...

l'œuf ou la poule ?

La relation à la
nourriture :
Croyances, peurs,
sensations alimentaires,
plaisir ...

La relation aux
émotions :
Gestion des émotions,
Gestion du stress

Les différents
axes
d'accompagnement

La relation à soi/autres
Affirmation de soi,
Estime de soi,
Confiance en soi

La relation au corps
Image de soi,
acceptation de soi

La Restriction cognitive ... Que faire ? Les différents outils

- .Rétablir une relation positive avec la nourriture
- .Repérer et faire évoluer les croyances limitantes

Sur les régimes

- C'est quoi ?
- Leur efficacité ?
- Cq physiologiques et psychologiques
- Mécanisme de la RC
- L'équilibre alimentaire : son efficacité sur le poids

Sur les aliments

- Bons/mauvais
- Amaigrissants/grossissants
- Comment les rendre bons à penser
- Restaurer le plaisir alimentaire

Sur le poids

- Poids d'équilibre : Notion de set point
- Régulation naturelle du poids par les sensations alimentaires (faim, satiété, rassasiement, ...)
- Principaux déclencheurs de prise de poids

Vous pourrez retrouver
les supports :

- Sur le site du CSO

<https://www.cso-fc.fr/>



- Sur le site de la JRO

<https://jro-bfc.fr>



Merçi

de votre attention