

***PERCEPTIONS DES EFFETS D'UN PROGRAMME D'ALIMENTATION
CONSCIENTE SUR LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DE PERSONNES EN
SURPOIDS OU EN OBÉSITÉ : ÉTUDE QUALITATIVE***

LISTE DES AUTEURS :

VAN BEEKUM MARION

SORBONNE PARIS NORD UNIVERSITY, INSERM, INRAE, CNAM, NUTRITIONAL EPIDEMIOLOGY RESEARCH TEAM (EREN), EPIDEMIOLOGY AND STATISTICS RESEARCH CENTER, UNIVERSITY OF PARIS (CRESS), 93017 BOBIGNY, FRANCE.

MONTPELLIER RESEARCH IN MANAGEMENT (MRM), PLACE EUGÈNE BATAILLON – CC 19001 – BÂTIMENT 19, 34095 MONTPELLIER, FRANCE.

DESBREST INSTITUTE OF EPIDEMIOLOGY AND PUBLIC HEALTH, IDESP UMR UA11 INSERM, UNIVERSITÉ MONTPELLIER, MONTPELLIER, FRANCE.

RODHAIN ANGÉLIQUE

MONTPELLIER RESEARCH IN MANAGEMENT (MRM), PLACE EUGENE BATAILLON – CC 19001 – BATIMENT 19, 34095 MONTPELLIER, FRANCE.

GOURMELEN ANDRÉA

MONTPELLIER RESEARCH IN MANAGEMENT (MRM), PLACE EUGENE BATAILLON – CC 19001 – BATIMENT 19, 34095 MONTPELLIER, FRANCE.

SHANKLAND RÉBECCA

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY, UNIV. LUMIERE LYON 2, DIPHE, BRON CEDEX, FRANCE.

AVIGNON ANTOINE

DESBREST INSTITUTE OF EPIDEMIOLOGY AND PUBLIC HEALTH, IDESP UMR UA11 INSERM, UNIVERSITÉ MONTPELLIER, MONTPELLIER, FRANCE.

DEPARTMENT OF ENDOCRINOLOGY, DIABETES, AND NUTRITION, UNIVERSITY HOSPITAL OF MONTPELLIER, MONTPELLIER, FRANCE.

PÉNEAU SANDRINE

SORBONNE PARIS NORD UNIVERSITY, INSERM, INRAE, CNAM, NUTRITIONAL EPIDEMIOLOGY RESEARCH TEAM (EREN), EPIDEMIOLOGY AND STATISTICS RESEARCH CENTER, UNIVERSITY OF PARIS (CRESS), 93017 BOBIGNY, FRANCE

PERCETPTIONS DES EFFETS D'UN PROGRAMME D'ALIMENTATION CONSCIENTE SUR LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DE PERSONNES EN SURPOIDS OU EN OBÉSITÉ : ÉTUDE QUALITATIVE

Résumé :

L'alimentation consciente est une pratique qui consiste à être à l'écoute de ses sensations physiques et émotionnelles lors d'une prise alimentaire, sans porter de jugement. Des études ont montré une association avec un comportement alimentaire plus sain. Notre objectif était d'explorer le vécu de patients en surpoids ou en obésité ayant participé à un programme d'alimentation consciente au CHU de Montpellier. Onze entretiens semi-directifs ont été réalisés auprès de patients ayant participé aux deux derniers programmes d'alimentation consciente mis en place en mars 2021 et octobre 2021. Les entretiens ont été enregistrés par dictaphone et retranscrits manuellement. Une analyse de contenu thématique a été utilisée. La démarche de thématisation a été faite à l'aide du logiciel N'Vivo et a permis l'émergence de douze thèmes. L'étude actuelle se concentre sur le sous-sous-thème *Changements de comportement alimentaire* du thème « Changements après programme ». Les résultats permettent d'éclairer les perceptions des effets de l'alimentation consciente sur le comportement alimentaire.

Mots-clés :

Alimentation consciente ; Comportement alimentaire ; Programme ; Surpoids ; Obésité.

THE EFFECTS OF A MINDFUL EATING PROGRAM ON THE EATING BEHAVIOR OF OVERWEIGHT AND OBESE INDIVIDUALS: QUALITATIVE STUDY

Abstract:

Mindful eating defines a non-judgmental awareness of the physical and emotional sensations experienced while eating. Studies show promising evidence of an association with healthier eating behavior. Our objective was to explore the experiences of overweight or obese patients who participated in a mindful eating program at the University Hospital of Montpellier. Eleven semi-structured interviews were conducted with patients who participated in the last two mindful eating programs implemented in March 2021 and October 2021. The interviews were recorded by using a dictaphone and manually transcribed. A thematic content analysis was used. The thematization process was carried out using N'Vivo software and led to the emergence of twelve themes. The current study focuses on the sub-subtheme *Dietary Behavior Changes* of the theme "Post-Program Changes". Results shed light on perceptions of the effects of mindful eating on eating behavior.

Keywords:

Mindful eating; Eating behavior; Program; Overweight; Obesity.

Introduction

Qu'est-ce que « l'alimentation consciente » ? Les premières recherches sur ce sujet remontent aux années 1970 aux États-Unis. Ce concept a été popularisé par Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine à de l'Université du Massachusetts et pionnier de la méditation de pleine conscience (mindfulness). Kabat-Zinn a intégré des éléments de pleine conscience dans des programmes de gestion du stress, notamment dans son programme de Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR), développé en 1979 (Kabat-Zinn 2003). Dans les années qui ont suivi, l'alimentation consciente a attiré de plus en plus l'attention, en particulier dans le domaine de la psychologie, de la nutrition et de la santé. Des recherches ont commencé à explorer les effets de l'alimentation consciente sur les comportements alimentaires, la gestion du poids, la santé mentale et d'autres aspects du bien-être. Depuis lors, l'alimentation consciente est devenue un sujet de recherche de plus en plus étudié et de nombreux programmes, livres et ressources ont été développés pour aider les gens à adopter une approche plus consciente de l'alimentation.

En parallèle, des recherches ont commencé à émerger sur "l'alimentation intuitive", terme popularisé par Tribole et Resch (Tribole et Resch 2012). L'alimentation intuitive et l'alimentation consciente sont deux approches distinctes, bien qu'elles partagent certaines similitudes. L'alimentation intuitive met l'accent sur l'écoute et la réponse aux signaux internes du corps, sans prendre en considération les émotions qui influencent les choix alimentaires. En revanche, l'alimentation consciente se focalise sur l'attention et la pleine conscience portées lors d'une expérience alimentaire, en étant attentif à tous ses sens ainsi qu'aux sensations physiques et émotionnelles associées. Ces deux approches peuvent être complémentaires et contribuer à développer une relation saine avec la nourriture et son corps.

Depuis 2014, le service Nutrition-Diabète du CHU de Montpellier a mis en place un programme d'alimentation consciente proposé pour la prise en charge des patients en surpoids ou en obésité. L'objectif de cette étude était d'explorer l'expérience des participants du programme d'alimentation consciente et de comprendre les effets de cette approche sur leur comportement alimentaire. Cette recherche s'inscrit dans le cadre de la Transformative Consumer Research (Zeng et Botella-Carrubi 2023), dont l'intérêt est d'améliorer le bien-être des consommateurs en se concentrant notamment sur des solutions pratiques pour résoudre des problèmes sociétaux, dont l'obésité fait partie.

Pratique de la pleine conscience et alimentation : une revue de la littérature

D'après Rosenberg (2004), la pratique de la pleine conscience permet aux consommateurs d'avoir une meilleure connaissance de leurs attitudes et comportements, leur permettant de réduire leurs comportements automatiques ou impulsifs, et leur offrant une source de bien-être et de satisfaction qui ne dépend pas de la consommation mais plutôt des expériences quotidiennes, en étant ouvert à leur environnement et à leurs sensations (Rosenberg 2004). Des recherches ont notamment montré une corrélation entre pratique de la pleine conscience, qualité de vie et comportement pro-environnemental (Dhendra 2019; Jacob, Jovic, et Brinkerhoff 2009). Partant de ce constat, Bahl et al. (2016) considèrent la pratique de la pleine conscience comme un véritable défi qui peut complètement transformer la manière dont les consommateurs se comportent (Bahl et al. 2016).

Le programme MBSR du Pr Jon Kabat-Zinn a été initialement conçu pour réduire le stress dû aux maladies et aux traitements lourds (Kabat-Zinn 2003). Cette approche a récemment été adaptée à l'alimentation et à l'étude des comportements alimentaires. La tendance à la pleine conscience serait notamment associée à une baisse des comportements addictifs (Bowen et al. 2009). À partir de ce programme MBSR, d'autres ont vu le jour à travers

le monde, parfois centrés sur des comportements spécifiques ; certains ont particulièrement été adaptés au comportement alimentaire. Ces programmes, d'une durée de huit semaines, reposent sur une séance collective par semaine entrecoupée d'exercices quotidiens. Un programme nommé MB-Eating a été validé et a montré son efficacité sur les troubles du comportement alimentaire avec un effet sur la réduction de la consommation de produits sucrés (J. Kristeller, Wolever, et Sheets 2014; J. L. Kristeller et Wolever 2010). En 2010, Alberts et al. ont adapté et validé un programme pour les personnes souffrant de surpoids et d'obésité (Alberts et al. 2010). Les premiers résultats confirment l'efficacité des interventions basées sur la pleine conscience pour modifier les comportements alimentaires liés à l'obésité.

Cependant, il demeure un manque de connaissances dans ce domaine en raison de la nouveauté des interventions de pleine conscience sur le comportement alimentaire (Morillo et al. 2019). À ce jour aucun programme n'a été adapté et validé au contexte français, ce qui freine l'investigation et l'intervention en France. Les effets de l'alimentation consciente sur les changements de comportement alimentaire et la perte de poids méritent un approfondissement.

Méthodologie de la recherche

Cette recherche repose sur onze entretiens semi-directifs, d'une durée moyenne d'une heure, réalisés auprès de patients ayant participé aux deux dernières sessions du programme d'alimentation consciente au CHU de Montpellier en mars et octobre 2021.

Le programme mis en place au CHU de Montpellier consiste en une traduction du programme MBSR du Pr Jon Kabat Zinn avec une adaptation à la population en surpoids ou en obésité. Le programme d'alimentation consciente dure huit semaines et est composé d'une séance de groupe hebdomadaire de 2h30 pendant laquelle des exercices de méditation de pleine conscience, de yoga, et d'exploration des schémas de comportement, de pensée, de sentiment et d'action sont mis en œuvre pour développer un état de conscience plus apaisé. Chaque semaine un sujet différent est abordé, à savoir : Comprendre la faim et le corps, Satiété-Plaisir, Conditionnements liés à la nourriture, Émotions et stress, Réagir ou Répondre, Valeurs essentielles, Sérénité. En parallèle de ces séances de groupe, des exercices de méditation de pleine conscience formelle (méditation assis ou debout) et informelle (méditation associée à une activité, par exemple manger) sont à réaliser à domicile chaque semaine à l'aide d'audios fournis par l'instructeur.

Les participants ont été recrutés par le médecin référent (voir [Annexe 1](#) pour les informations démographiques). Un guide d'entretien centré sur le vécu du programme a été élaboré ([Annexe 2](#)). Les entretiens ont été enregistrés par dictaphone et retranscrits manuellement. Une analyse de contenu thématique a été utilisée, la démarche de thématisation a été réalisée à l'aide du logiciel N'Vivo (version 13).

Résultats

L'analyse thématique a permis l'émergence de douze thèmes ([Annexe 3](#)). Dans cette étude nous nous concentrons sur le sous-sous-thème *Changements de comportement alimentaire* du thème « Changements après programme ». Nous identifions tout d'abord des changements en termes de prise de conscience du comportement alimentaire ; puis sur l'évolution de l'écoute de ses sensations physiques et ses besoins, avec le développement du plaisir alimentaire ; pour terminer sur des changements liés aux choix d'achats et de consommation, ainsi que sur les techniques culinaires utilisées.

Prise de conscience sur la façon de s'alimenter. Ces changements dans le comportement alimentaire des participantes ont été la résultante d'une prise de conscience sur eux-mêmes, et

notamment sur leurs actions passées. Corinne déclare que ça lui a permis « *de découvrir* » quelle était sa façon de manger ; pour Christine ça lui a permis « *d'analyser comment ça se passe* » dans sa vie et d'avoir « *une vision plus globale de ce pourquoi* » elle peut être amenée « *à avoir envie de manger* ». Evelyne a notamment pu se rendre compte que pour elle la nourriture était « *sentimentale* », elle exprimait son amour à ses enfants à travers sa cuisine et elle pense aujourd'hui qu'elle a eu « *tort* » et « *qu'il faut écouter son corps* ». Cette prise de conscience a fait émerger une réflexion quant à la nécessité de mettre en place de nouveaux comportements alimentaires. Par exemple Corinne déclare : « *ne plus avoir juste ce côté automatique où on ne fait plus attention à ce qu'on a dans l'assiette* ». Christine parle de « *reconnexion au corps* », lui permettant aujourd'hui de « *savoir naturellement* » où en est son estomac. Nous retrouvons également le développement d'un nouveau regard sur l'alimentation, par exemple Corinne s'exprime en disant « *je pense que fondamentalement, on a envie de ce dont on a besoin* ». Cette notion d'être à l'écoute de son corps n'est pas à concevoir par le fait de manger de façon inconditionnelle tout ce que l'on aime, Corinne déclare que « *tout est bon dans la mesure où on le mange de manière réfléchie et raisonnable* ». Une prise de conscience a notamment été mise en exergue chez des participantes connaissant auparavant des épisodes de compulsions alimentaires. Ces épisodes compulsifs sont dorénavant révolus, par exemple Jeannine déclare « *je ne vais plus au placard manger une plaquette de chocolat d'un coup ou passer après aux sardines ou au camembert comme je le faisais* ». Christine exprime sa réflexion à ce sujet « *je ne me précipite plus, j'arrive à analyser la raison de pourquoi j'ai envie de manger, si ce n'est pas une raison alimentaire je fais en sorte de ne pas manger* ». La prise de conscience a porté pour d'autres sur le choix des aliments à consommer, Valérie indique qu'aujourd'hui les aliments gras « *l'écœurent* », elle ne « *peut plus en consommer* ».

Être à l'écoute de ses besoins, et de ses sensations. La prise de conscience est notamment liée au fait d'être davantage à l'écoute de soi. En effet, Corinne indique aujourd'hui être « *plus à l'écoute* » de ses envies alimentaires. L'envie de manger a été associée à une réflexion sur sa réelle nécessité à l'instant t, Amélie dit par exemple « *au lieu de grignoter je sais que j'ai juste envie de bouger* ». Cathie précise que pour elle « *c'est vraiment la faim qui décide du moment du repas* », ce qui l'amène parfois à dîner « *avant de se coucher* » mais cela lui convient car c'est à ce moment-là qu'elle ressent la faim. Le fait de ne pas ressentir la satiété est une problématique souvent rencontrée chez les personnes en surpoids ou obésité. Or, Cathie explique que désormais elle « *applique bien la sensation de faim et la satiété* ». Evelyne déclare à ce sujet : « *on le sent si on a vraiment faim ou pas* ». De plus, un développement de l'attention sur les cinq sens a été mis en évidence. Le goût a été décrit « *comme un guide de ses envies* » par Corinne, elle précise que l'attention portée au goût de ce que l'on est en train de manger permet de remarquer « *qu'un moment donné tout est bon et puis bizarrement ça devient moins bon* ». L'attention sur le goût a permis aussi la découverte de saveurs chez Amélie qui déclare : « *on n'a jamais imaginé qu'on pouvait avoir tant de saveurs et à quoi servaient nos papilles gustatives* ». Vient ensuite la vue, Evelyne explique qu'aujourd'hui lorsqu'elle prépare à manger, elle « *prend le temps de regarder les aliments, la couleur* ». Nous retrouvons l'attention sur l'odorat, de nouveau associée au fait de « *prendre le temps de sentir l'odeur* » (Corinne). Il reste alors « *l'ouïe, le craquant* » cité par Corinne comme étant devenue une source d'attention lors de ses repas. La notion de prendre le temps de manger est fortement liée au fait de pouvoir apprécier un repas avec tous ses sens.

Développement du plaisir alimentaire. L'écoute de ses sens permet aujourd'hui à Cathie de ressentir le repas avec un plaisir différent, elle indique que « *le repas c'est un moment qui est devenu important* ». Evelyne s'exprime sur l'importance d'écouter son corps en disant : « *si ton corps a envie d'un aliment, vas-y fais-toi plaisir* ». La sensation de prise de plaisir lors d'un

repas est apparue à plusieurs reprises, par exemple Jeannine déclare « *j'ai envie de déguster quelque chose pour me faire plaisir et l'apprécier, je n'ai plus envie d'avaler comme ça sans réfléchir* ». Corinne déclare : « *je suis plus axée sur le plaisir de ce que je mange* », elle a notamment comparé l'alimentation consciente à un « *restaurant gastronomique* » dans lequel « *on va prendre son repas avec un plaisir réel* » qu'elle met en opposition avec un « *fast-food* » dans lequel la manière de manger est différente avec « *une dimension plaisir derrière* » qui n'est pas la même. Cette métaphore reflète tout à fait la différence entre un repas classique et un repas en pleine conscience.

Modifications des choix d'achat et de consommation. La prise de conscience et l'écoute de son corps amènent les répondantes à faire de nouveaux choix alimentaires. Les premières modifications portent sur la qualité des aliments, que ce soit dans le recours à des aliments bruts ou dans la provenance des aliments achetés. Par exemple, Amélie déclare : « *les matins au lieu de m'acheter une brique de jus de fruits, maintenant je m'achète des oranges* ». Elle précise que cette décision concerne l'intérêt de la provenance des aliments en expliquant « *personnellement avant je m'en fichais d'où elles venaient les oranges, maintenant non* ». Ensuite, ces nouveaux choix d'achat et de consommation peuvent amener une diversification alimentaire. Prenons l'exemple de Christine qui indique : « *mon frigo avant y'avait des blancs de poulet, du riz cuit, et des pâtes, alors que maintenant y'a même des œufs durs, des salades, des queues de crevettes décortiquées, des endives, des tomates* », ainsi que de Valérie qui maintenant « *mange de tout* ». Dans ces exemples, la diversification provient d'une plus grande curiosité et ouverture face à un aliment inhabituel. Nous citons jusqu'ici la consommation d'aliments mais nous retrouvons également un effet sur la consommation des boissons et notamment de l'alcool, classé auparavant interdit chez Christine, qui déclare « *aujourd'hui ça m'arrive par exemple de boire un verre de vin blanc* ». Ces changements ont été mis en lumière par les participantes avec un sentiment de lâcher-prise. Christine l'exprime par le fait de dorénavant « *se l'autoriser* », en parlant d'aliments qu'elle s'était « *complètement interdits* ». La « *restriction alimentaire* », comme le cite Corinne, était très présente chez plusieurs participantes avant de suivre le programme d'alimentation consciente. Evelyne parle même de repas interdits : « *avant je m'interdisais de déjeuner le matin* », ce qu'elle s'autorise désormais. Ce lâcher-prise sur ces interdictions passées est nettement décelable. Par exemple Evelyne le met en valeur en déclarant « *maintenant si j'ai envie de manger un morceau de chocolat dans la journée, je ne vais pas me gêner* ». Pour Valérie aujourd'hui il n'y a « *surtout pas de frustrations* ». La motivation de changement vers un comportement alimentaire plus diversifié a pu faire suite à la disparition de craintes auparavant omniprésentes. Des craintes essentiellement liées à la composition nutritionnelle d'aliments jugés comme caloriques, et de ce fait, considérés comme interdits. Corinne déclare : « *je n'ai plus peur dans mes choix alimentaires ni de manger des choses dites caloriques* ». Le sentiment de culpabilité est un sentiment fréquemment retrouvé chez les personnes souffrant de surpoids ou obésité. Ainsi Christine exprime la disparition de ce sentiment lorsqu'elle fait ses courses « *maintenant j'achète presque dans tous les rayons sans culpabilité* ».

Modifications des techniques culinaires. Parmi les changements de comportement alimentaire, nous retrouvons le développement de la cuisine faite-maison qui a notamment induit l'achat d'ustensiles de cuisine. Amélie a acheté « *un presse-agrume* » pour remplacer sa consommation de jus du commerce. Christine a, quant à elle, acheté « *un robot monsieur cuisine* » et s'est mise à cuisiner de nouveaux plats « *du poulet basquaise, du chou* ». Evelyne de son côté s'est « *lancée dans la conserve, de sanglier, de poulet, rillettes de poulet, rillettes de maquereau, des plats préparés, des daubes, etc* ». Ces nouveaux modes de consommation avec le retour d'une cuisine maison font suite à une prise de conscience sur l'importance de la façon

de s'alimenter. Le suivi du programme a aussi eu un effet sur les quantités consommées et sur la qualité des plats cuisinés. Evelyne précise qu'aujourd'hui elle « *cuisine beaucoup moins gras* ». Valérie déclare « *ne plus manger les mêmes quantités qu'auparavant* ». Tout comme Cathie qui indique que pour elle aujourd'hui « *toutes les rations sont nettement plus petites* ». Evelyne aussi « *se sert beaucoup moins* » et « *laisse* » quand elle n'a plus faim. Christine donne l'exemple du dessert, qu'il lui arrive aujourd'hui de ne pas manger si elle n'a plus la sensation de faim. Cette prise de conscience a permis de mettre en place naturellement certains changements auparavant non envisageables ou forcés, donc non durables.

Discussion

L'analyse des entretiens tend à montrer que les patientes rencontrées ont développé une relation plus apaisée avec la nourriture suite au suivi du programme d'alimentation consciente. Plus à l'écoute de leur corps et de leurs sensations, plus confiantes en elles et moins critiques envers leurs moindres faits et gestes, elles sont plus à même d'associer l'alimentation à une source de plaisir. On voit ici que le plaisir vient en opposition à une pratique alimentaire jusqu'alors restrictive, résultant d'une approche uniquement basée sur les apports nutritionnels des aliments. Cette opposition vient en résonance avec Askegaard et al. (2014) mettant en garde les chercheurs contre les pratiques de prévention trop portées sur l'approche nutritionnelle, potentiellement contre-productives (Askegaard et al. 2014).

Ces résultats sont cohérents avec d'autres recherches qui ont également montré des améliorations significatives sur la gestion des comportements alimentaires chez des participants à des programmes d'alimentation consciente, notamment par l'amélioration de la régulation de l'appétit, la réduction des compulsions alimentaires, en favorisant des choix alimentaires plus sains, et en améliorant la satisfaction liée à la consommation de nourriture (J. L. Kristeller et Wolever 2011; O'Reilly et al. 2014; Timmerman et Brown 2012). La littérature indique que la pratique de la pleine conscience serait négativement corrélée avec la suralimentation et le fait de sauter des repas (Bahl et al. 2013). En identifiant ses déclencheurs émotionnels, on peut apprendre à développer de nouvelles stratégies pour faire face aux compulsions alimentaires. Selon Kristeller & Wolever (2011), l'alimentation consciente peut également aider à rompre le cycle de la honte et de la culpabilité associé aux compulsions alimentaires (J. L. Kristeller et Wolever 2011).

Outre un effet sur la santé, la pratique de la pleine conscience pourrait également avoir un effet sur les pratiques de consommation alimentaire responsable. Récemment, la pleine conscience a été étudiée en comportement alimentaire du consommateur pour expliquer la réalisation de comportements éthiques (Gentina, Daniel, et Tang 2021) et responsables (Dhandra 2019). Une prise de conscience sur la façon de s'alimenter peut encourager des choix alimentaires plus sains, responsables, durables et respectueux de soi et de la planète. Ainsi, en liant santé et comportement responsable, la pleine conscience pourrait plus globalement répondre à ce que Hémar-Nicolas et Hedegaard (2023) nomment la sobriété alimentaire (Hémar-Nicolas et Hedegaard 2023).

Limites et voies de recherche. Une limite de cette étude réside dans le fait que la participation était volontaire et que le nombre de participants était restreint. Une autre limite consiste à n'avoir pris en compte que la perception de participantes de sexe féminin. De façon générale nous retrouvons bien plus de femmes intéressées par le suivi de ces programmes mais il est important de pouvoir également connaître le vécu des hommes. Une voie de recherche consiste à évaluer l'efficacité à long terme des programmes d'alimentation consciente, qui permettront de ce fait de mieux comprendre les mécanismes sous-jacents à leurs effets sur les comportements alimentaires.

Références

- Alberts, Hugo J.E.M., Sandra Mulkens, Maud Smeets, et Roy Thewissen. 2010. « Coping with Food Cravings. Investigating the Potential of a Mindfulness-Based Intervention ». *Appetite* 55 (1): 160-63. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.05.044>.
- Askegaard, Søren, Nailya Ordabayeva, Pierre Chandon, Tracy Cheung, Zuzana Chytкова, Yann Cornil, Canan Corus, et al. 2014. « Moralities in Food and Health Research ». *Journal of Marketing Management* 30 (17-18): 1800-1832. <https://doi.org/10.1080/0267257X.2014.959034>.
- Bahl, Shalini, George R. Milne, Spencer M. Ross, et Kwong Chan. 2013. « Mindfulness: A Long-Term Solution for Mindless Eating by College Students ». *Journal of Public Policy & Marketing* 32 (2): 173-84. <https://doi.org/10.1509/jppm.11.008>.
- Bahl, Shalini, George R. Milne, Spencer M. Ross, David Glen Mick, Sonya A. Grier, Sunaina K. Chugani, Steven S. Chan, et al. 2016. « Mindfulness: Its Transformative Potential for Consumer, Societal, and Environmental Well-Being ». *Journal of Public Policy & Marketing* 35 (2): 198-210. <https://doi.org/10.1509/jppm.15.139>.
- Bowen, Sarah, Neharika Chawla, Susan E. Collins, Katie Witkiewitz, Sharon Hsu, Joel Grow, Seema Clifasefi, et al. 2009. « Mindfulness-Based Relapse Prevention for Substance Use Disorders: A Pilot Efficacy Trial ». *Substance Abuse* 30 (4): 295-305. <https://doi.org/10.1080/08897070903250084>.
- Dhandra, Tavleen Kaur. 2019. « Achieving Triple Dividend through Mindfulness: More Sustainable Consumption, Less Unsustainable Consumption and More Life Satisfaction ». *Ecological Economics* 161 (juillet): 83-90. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2019.03.021>.
- Gentina, Elodie, Carole Daniel, et Thomas Li-Ping Tang. 2021. « Mindfulness Reduces Avaricious Monetary Attitudes and Enhances Ethical Consumer Beliefs: Mindfulness Training, Timing, and Practicing Matter ». *Journal of Business Ethics* 173 (2): 301-23. <https://doi.org/10.1007/s10551-020-04559-5>.
- Hémar-Nicolas, Valérie, et Liselotte Hedegaard. 2023. « La Sobriété Alimentaire, Une Démarche Ancrée Dans l'éthique d'Épicure : Cadre d'analyse et Agenda de Recherche ». *Recherche et Applications En Marketing (French Edition)* 38 (2): 3-27. <https://doi.org/10.1177/07673701221141113>.
- Jacob, Jeffrey, Emily Jovic, et Merlin B. Brinkerhoff. 2009. « Personal and Planetary Well-Being: Mindfulness Meditation, Pro-Environmental Behavior and Personal Quality of Life in a

Survey from the Social Justice and Ecological Sustainability Movement ». *Social Indicators Research* 93 (2): 275-94. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9308-6>.

Kabat-Zinn, Jon. 2003. « Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. » *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2): 144-56. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.

Kristeller, Jean L., et Ruth Q. Wolever. 2010. « Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder: The Conceptual Foundation ». *Eating Disorders* 19 (1): 49-61. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.533605>.

———. 2011. « Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder: The Conceptual Foundation ». *Eating Disorders* 19 (1): 49-61. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.533605>.

Kristeller, Jean, Ruth Q. Wolever, et Virgil Sheets. 2014. « Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A Randomized Clinical Trial ». *Mindfulness* 5 (3): 282-97. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0179-1>.

Morillo, Sarto, Alberto Barcelo-Soler, Paola Herrera-Mercadal, Bianca Pantilie, Mayte Navarro-Gil, Javier Garcia-Campayo, et Jesus Montero-Marin. 2019. « Efficacy of a mindful-eating programme to reduce emotional eating in patients suffering from overweight or obesity in primary care settings: a cluster-randomised trial protocol. », novembre.

O'Reilly, G. A., L. Cook, D. Spruijt-Metz, et D. S. Black. 2014. « Mindfulness-Based Interventions for Obesity-Related Eating Behaviours: A Literature Review: Mindfulness Interventions for Eating Behaviours ». *Obesity Reviews* 15 (6): 453-61. <https://doi.org/10.1111/obr.12156>.

Rosenberg, Erika L. 2004. « Mindfulness and Consumerism. » In *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World.*, édité par Tim Kasser et Allen D. Kanner, 107-25. Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10658-007>.

Timmerman, Gayle M., et Adama Brown. 2012. « The Effect of a Mindful Restaurant Eating Intervention on Weight Management in Women ». *Journal of Nutrition Education and Behavior* 44 (1): 22-28. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2011.03.143>.

Tribole, Evelyn, et Elyse Resch. 2012. *Intuitive eating*. 3rd ed. New York: St. Martin's Griffin.

Zeng, Tian, et Dolores Botella-Carrubi. 2023. « Improving Societal Benefit through Transformative Consumer Research: A Descriptive Review ». *Technological Forecasting and Social Change* 190 (mai): 122435. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2023.122435>.

Annexes

Annexe 1 Informations démographiques des participantes.

| N° | Pseudonyme | Sexe | Âge | IMC | Profession | Foyer | Programme |
|----|------------|------|--------|------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|
| 1 | Amélie | F | 33 ans | 42,0 kg/m ² | Aide-soignante | Seule | Mars-2021 |
| 2 | Jeannine | F | 72 ans | 32,5 kg/m ² | Retraitée | En couple | Octobre-2021 |
| 3 | Valérie | F | 54 ans | 31,0 kg/m ² | En invalidité (assistante dentaire) | En famille | Mars-2021 |
| 4 | Christine | F | 51 ans | 30,3 kg/m ² | Gérante d'une entreprise | En couple | Octobre-2021 |
| 5 | Agnès | F | 44 ans | 32,7 kg/m ² | Infirmière anesthésiste | Seule | Octobre-2021 |
| 6 | Coralie | F | 66 ans | 39,7 kg/m ² | Retraitée – naturopathe | Seule | Mars-2021 |
| 7 | Cathie | F | 72 ans | 30,0 kg/m ² | Retraitée – gérante restaurant | En couple | Octobre-2021 |
| 8 | Evelyne | F | 61 ans | 25,2 kg/m ² | Sans emploi (photographe) | En famille | Mars-2021 |
| 9 | Nadine | F | 57 ans | 32,4 kg/m ² | Sans emploi (employée) | En couple | Octobre-2021 |
| 10 | Elodie | F | 44 ans | 32,3 kg/m ² | Femme de ménage | En famille | Octobre-2021 |
| 11 | Corinne | F | 59 ans | 50,7 kg/m ² | Retraitée – infirmière | En famille | Mars-2021 |

F : Féminin ; Mars-2021 : en vidéoconférence, Octobre-2021 : en présentiel.

Annexe 2 Guide d'entretien semi-directif sur le vécu du programme.

Tout d'abord pouvez-vous me dire ce qui vous a amené à faire partie de ce programme ?

Relances : Comment vous a-t-on présenté ce programme ?

Qu'est-ce qui vous a motivé dans ce que l'on vous a dit ?

Connaissiez-vous déjà l'alimentation pleine conscience ?

Relance : Avez-vous cherché à vous renseigner par ailleurs ?

Maintenant pouvez-vous me parler de l'alimentation en pleine conscience ?

Relance : Comment la définiriez-vous ?

Comment avez-vous vécu le déroulement du programme et son contenu ?

Relances : Pourriez-vous me décrire le programme ?

Quels ont été vos ressentis lors des séances ?

Qu'avez-vous particulièrement apprécié / moins apprécié ?

Comment viviez-vous les séances à domicile ?

Aujourd'hui suite au programme, entre Mme X avant Mme X après, qu'est-ce qui a changé ?

Relances : Et concernant votre rapport au corps, vos choix alimentaires, votre estime de soi, vos habitudes, vos objectifs initiaux ?

Comment définiriez-vous votre alimentation avant le programme ?

Quelles seraient vos suggestions de pistes d'amélioration du programme ?

Selon vous, si on souhaite conseiller ce programme à quelqu'un comment devrait-on le présenter ?

Annexe 3 Résultats de l'analyse thématique des données.

| THÈMES | SOUS-THÈMES | SOUS-SOUS-THÈMES |
|---------------------------------|--------------------------------|---|
| 1. AVIS SUR LE PROGRAMME | AVIS NEGATIFS SUR LE PROGRAMME | REPRISE DE POIDS BESOIN D'UN SUIVI PSYCHOLOGIQUE BESOIN DE CONSEILS NUTRITIONNELS MANQUE DE SUIVI INTERVENANT GROUPE EXERCICES À LA MAISON DURÉE CONTENU |
| | | SUJETS ABORDÉS PARTAGE SÉANCES DE MÉDITATION INTERVENANT GROUPE DURÉE CONTENU APPRENTISSAGE |
| | CHANGEMENTS NEGATIFS | REPRISE DE POIDS ASPECT PHYSIQUE APRÈS PERTE DE POIDS VIVRE ET PENSER AUTREMENT ESTIME DE SOI CONFIANCE EN SOI PRISE DE CONSCIENCE REPRISE DU SPORT PERTE DE POIDS NOUVELLES ACTIVITÉS ARRÊT DES ANTIDÉPRESSEURS CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE |
| | CHANGEMENTS POSITIFS | |

| | | |
|---|--|--|
| | ABSENCE DE CHANGEMENTS | |
| 3. CONNAISSANCES SUR LA PLEINE CONSCIENCE | ABSENCE DE CONNAISSANCES AVANT CONNAISSANCES AVANT PROGRAMME CONNAISSANCES APRES PROGRAMME | |
| 4. HABITUDES ALIMENTAIRES | HABITUDES ALIMENTAIRES AVANT HABITUDES ALIMENTAIRES APRÈS | |
| 5. MOTIVATIONS DE PARTICIPATION | INVITATION PAR LE MEDECIN INCITATION PAR LES PROCHES MOTIVATIONS PERSONNELLES | NOUVELLE MÉTHODE DE PERTE DE POIDS INTÉRÊT POUR LA MÉDITATION ÊTRE ACTEUR DE SA PRISE EN CHARGE SÉANCES EN GROUPE |
| 6. POURSUITE PRATIQUE APRÈS PROGRAMME | ABSENCE DE PRATIQUE APRES PRATIQUES APRES PROGRAMME | |
| 7. PRATIQUES À LA MAISON LORS DU PROGRAMME | ABSENCE DE PRATIQUE A LA MAISON PRATIQUE A LA MAISON | |
| 8. RESSENTIS LORS DU PROGRAMME | RESSENTIS NEGATIFS RESSENTIS POSITIFS | SECTE PAS À L'AISE DIFFICULTÉS POUR MÉDITER MANQUE DE SOUPLESSE BOULEVERSEMENT PSYCHOLOGIQUE DIMENSIONS DE L'ALIMENTATION CONSCIENTE VIE SEXUELLE SOUTIEN COLLECTIF |

*SATIÉTÉ
RECONNEXION AVEC SOI
ACCEPTATION DE SOI
DÉVELOPPEMENT D'UNE RÉFLEXIVITÉ*

**9. SUGGESTIONS
D'AMÉLIORATION**

AJOUTER UN SUIVI APRES PROGRAMME
AJOUTER UN SUIVI PSYCHOLOGIQUE
NOMBRE DE SEANCES ET LEUR DUREE
REDUCTION DU NOMBRE DE
PARTICIPANTS
REVOIR LE PASSAGE SUR L'ENFANCE
AVOIR SUIVI LES ATELIERS AVIITAM
AVANT
PERSONNALISER LE PROGRAMME
FAIRE LES SEANCES EN PRESENTIEL
REVOIR LE RECRUTEMENT DES
PARTICIPANTS
AUTRES SUGGESTIONS

10. HISTOIRE DU POIDS

TCA
PATHOLOGIE ASSOICÉE

PART PSYCHOLOGIQUE
LIÉ AUX ÉMOTIONS
DEPUIS L'ENFANCE
CHIRURGIE BARIATRIQUE
CHANGEMENT DE VIE (EMPLOI, COVID)

11. DÉFINITION

ALIMENTATION

CONSCIENTE

12. SOUVENIRS DU

PROGRAMME
