

Atelier

Comportement alimentaire et Mode de vie

Dr Coupaye, Dr Pinto, Hélène Chantereau, Anne-Claire Rassemusse,
Sandrine Carabeux

Pr Dubern, Pr Poitou, Audrey Soquet, Caroline Borne, Anne Boucher



Situation de Rose

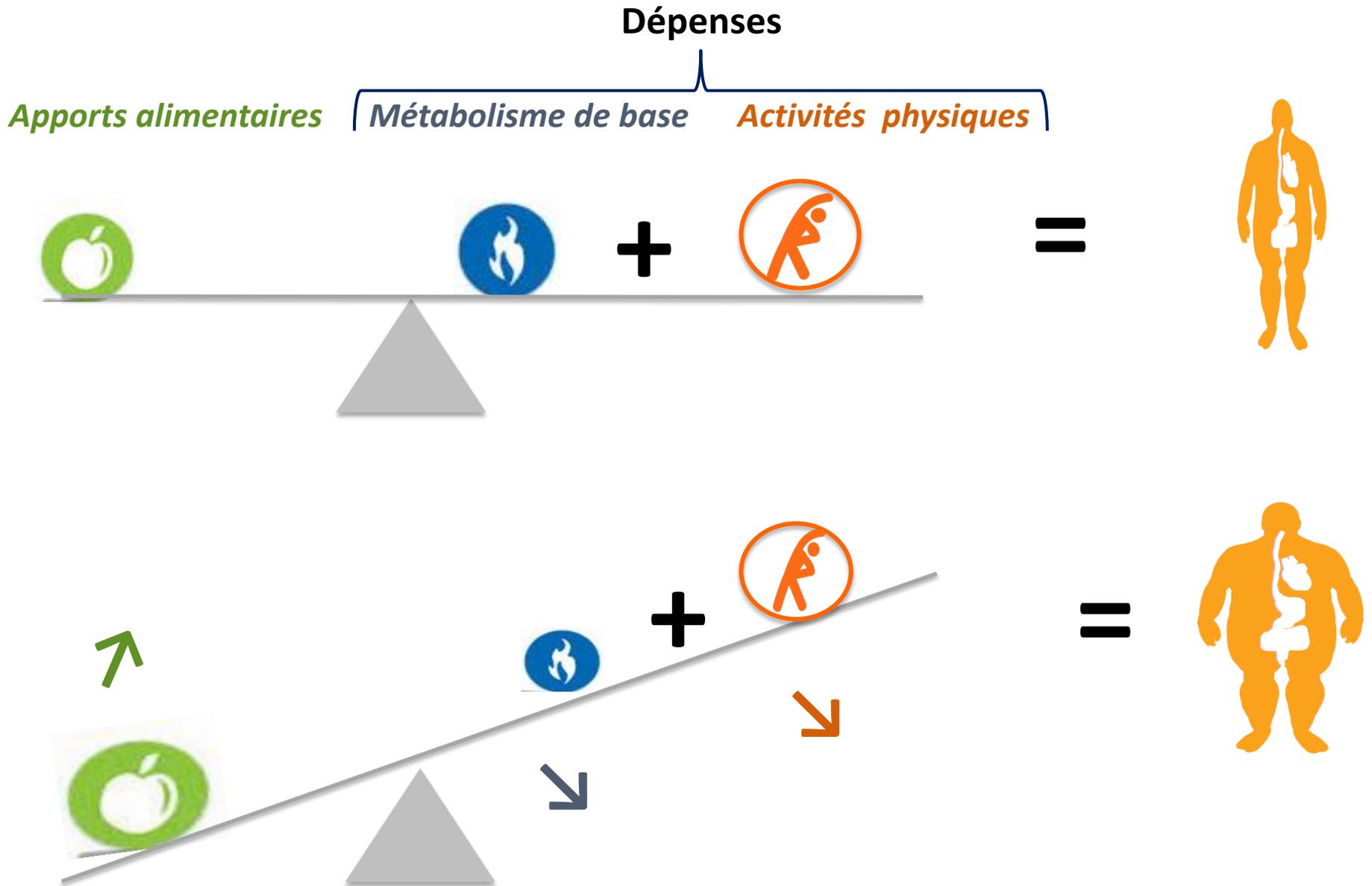
- Rose a 18 ans
- Elle a un syndrome de Prader-Willi
- Elle pèse 75 kg, mesure 1,50 m
- Son Indice de Masse Corporelle 33 kg/m² (Obésité si IMC>30)

Elle est accueillie dans un Institut Médico-Educatif

➤ Le nouvel éducateur se pose des questions:

« Pourquoi Rose a-t-elle des problèmes de poids? »

Syndrome de Prader Willi et poids



Les troubles du comportement alimentaire sont liés à des altérations du système nerveux central

Cortex inhibé

=

absence de self-contrôle



Système de récompense activé

=

addiction

**ghréline
ocytocine
dopamine**

...

Hypothalamus altéré

=

*dé-régulation
prise alimentaire (faim/satiété)*

Absence de satiété

Addiction alimentaire

Recherche de nourriture

Obsession alimentaire, impulsivité

Contrôle volontaire alimentaire impossible

Stratagèmes: vols/chapardages/stockage/négociation

Situation de Rose

- Rose a 18 ans
- Elle a un syndrome de Prader-Willi
- Elle pèse 75 kg, mesure 1,50 m
- Son Indice de Masse Corporelle 33 kg/m² (Obésité si IMC>30)

Elle est accueillie dans un Institut Médico-Educatif

➤ Le nouvel éducateur se pose des questions:

« Doit on la mettre au « régime »? »

« Quelle alimentation lui proposer? »

« Assurer pour rassurer »

Les repas à domicile ou en institution

- Ne pas parler de régime mais de **menus adaptés**
- **Des repas et une répartition comme prévu = cadre sans négociation possible**
 - ✓ respecter les horaires
 - ✓ repas complets en respectant la répartition
 - ✓ contrôle des quantités mais donner du volume avec aliments faible en énergie (légumes++) pour «alléger» l'assiette
- **Créer du plaisir avec repas visuellement agréables**
- **Protéger de l'impulsivité**
 - ✓ service à l'assiette, préférer une **petite assiette bien remplie**
 - ✓ repas sous forme d'un plateau
 - ✓ marquer la fin du repas en débarrassant la table, plier les serviettes



Exemple d'une répartition alimentaire

Chez le grand enfant et l'adolescent



Le petit déjeuner



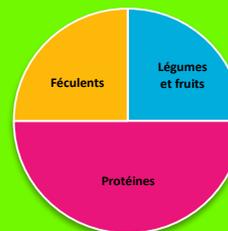
- 200 ml de lait + 1cc de cacao
- 2 biscuits simples (à discuter)



Déjeuner



- 50 g de crudités + 1 cc de vinaigrette
MAXIMUM
- 100 g de viande ou poisson ou œuf
- Dans l'idéal: ½ féculents ½ légumes
- 1 laitage nature au lait ½ écrémé



Gouter

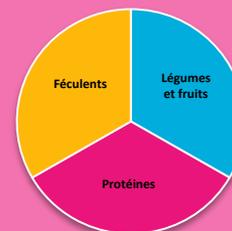


- 200 ml de lait + 1 cc de cacao
- 1 galette de riz OU 1 biscuit simple

Diner



- 100 g de viande ou poisson ou œuf
- 100 g légumes verts
- 100 g de féculents cuits
- 1 fruit ou équivalent



Exemple d'une répartition alimentaire

Fiche diététique SSR Hendaye (adulte)



Le petit déjeuner

- 250 ml de lait + 1 nuage de café ou 1cc de cacao + 1 dose aspartame



- 60 g de pain ou biscottes
- 10 g de beurre



- 1 yaourt nature + 1 dose d'aspartame



Déjeuner

- 200 g de crudités + 1 cs de vinaigrette allégée MAXIMUM
- 100 g de viande ou poisson ou œuf
- 400 g de légumes verts
- 50 g de féculents cuits
- 1 fruit ou équivalent



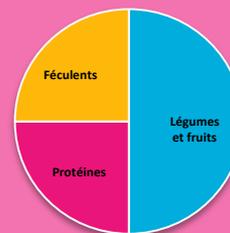
Gouter

- 1 boisson sans sucre (thé, café, tisane)
- 1 laitage sans sucre



Diner

- 200 ml de potage
- 100 g de viande ou poisson ou œuf
- 200 g de légumes verts
- 100 g de féculents cuits
- 1 fruit ou équivalent



« Baliser » angoisse et frustration

- Contrat écrit
- Pas de libre accès à la nourriture nuit et jour
- Pas de libre accès aux poubelles
- Pas de libre accès à la cuisine (placard, congélateur, frigo)
- Prévenir les accompagnants, voisins et commerçants
- Réduire les possibilités de choix
- Pas d'argent de poche
- Accompagner les trajets, occasion d'accès à la nourriture
- Pas de récompense avec l'alimentation
- Anticiper les changements
- Pas d'exclusion des repas festifs

Situation de Rose

- Rose a 18 ans
- Elle a un syndrome de Prader-Willi
- Elle pèse 75 kg, mesure 1,50 m
- Son Indice de Masse Corporelle 33 kg/m² (Obésité si IMC>30)

Elle est accueillie dans un Institut Médico-Educatif

➤ Le nouvel éducateur se pose des questions:

Un anniversaire est prévu à l'IME. Rose est très insistante sur la préparation des gâteaux et souhaite y participer. Elle pose beaucoup de questions en boucle sur ce qu'elle pourra manger.

« Quelles réponses lui donner? »

Anticiper les sorties et fêtes

- Prévenir et expliquer les événements
- Cohérence indispensable entre toutes les personnes de l'entourage du patient
- Identifier et définir un tiers référent durant le repas en cas de conflit, crise, colère lors d'évènements festifs
- Eviter les buffets à volonté
- Repas au maximum identiques pour l'ensemble des convives
- Possibilités de connaître le menu à l'avance
- Contrat écrit

Situation de Rose

- Rose a 18 ans
- Elle a un syndrome de Prader-Willi
- Elle pèse 75 kg, mesure 1,50 m
- Son Indice de Masse Corporelle 33 kg/m² (Obésité si IMC>30)

Elle est accueillie dans un Institut Médico-Educatif

➤ Le nouvel éducateur se pose des questions:

Rose parle continuellement de nourriture entre les repas et négocie auprès du nouvel éducateur qui vient d'arriver.

« Que proposer dans son accompagnement? »

« Confiance/Cohérence »

- **Cohérence** avec rappel du **cadre alimentaire** établi auparavant (écrit), et de l'adaptation du menu
- **Cohérence** indispensable de l'ensemble de l'entourage (famille, ami, accompagnant)
- Tenir ses engagements
- Instaurer un climat de **confiance**
- Pas de punition, ni récompense via l'alimentation
- Valorisation des efforts
- Pas de jugement si prise alimentaire non contrôlée

« Détourner de l'obsession alimentaire »

- Occupations entre les repas non en lien avec alimentation
- Pas d'atelier (travail ou loisir) autour des repas (ESAT cuisine, atelier pâtisserie)
- Pas de récompense alimentaire
- Accompagnement des situations à risque (trajets, courses)
- Activités physiques

« Education physique »

- Ne pas parler de “sport”
- Lutter contre la sédentarité (éviter les activités assises, sinon faire des pauses régulières en se levant, marchant etc.)
- Intégrer des activités physiques quotidiennes ludiques
- Nécessité d’un accompagnement car difficultés à la mise en route seule
- Pas de contre indication aux activités sportives, à adapter à la personne +++
- Aucune activité sportive n’est contre-indiquée
- Tenir compte de la fatigabilité, troubles de l’équilibre, hypotonie musculaire

Situation de Rose

- Rose a maintenant 20 ans
- Elle a un syndrome de Prader-Willi
- Elle pèse 81 kg, mesure 1,50 m
- Son Indice de Masse Corporelle 36 kg/m²

Elle est accueillie dans un Institut Médico-Educatif, elle rentre en septembre en ESAT après plusieurs stages.

Elle souhaite avoir un logement autonome, s'installer avec son petit ami et aller seule à l'ESAT.

En accord avec la famille, l'IME travaille l'autonomie. Rose continue à prendre du poids alors que l'alimentation est bien cadrée à l'IME et en famille.

« A quoi faut-il penser? »

« Failles » dans la capacité d'autonomie

- Prise de nourriture probable lors des trajets
- Autonomie alimentaire impossible
 - Pas d'argent de poche, pas de carte bleue, pas de course seule
 - Accompagnement des trajets car capacité importante de mise en œuvre de stratégies (manche, troc, chapardages ...)
- Mais rechercher d'autres autonomies



L'abécédaire... de l'accompagnement

- 1. Assurer pour rassurer**
- 2. Baliser l'angoisse et la frustration**
- 3. Confiance et Cohérence**
- 4. Détourner la pensée de la nourriture**

E, F...

Pour aller plus loin

- Vidéos:

<https://www.prader-willi.fr/formation/>



<http://guide-prader-willi.fr/>