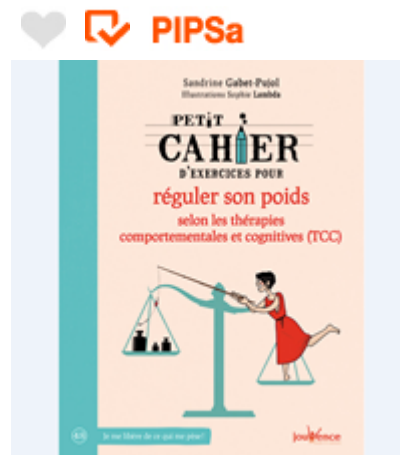


Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives (TCC)

2014 - fiche modifiée le 09 septembre 2015

Ce cahier d'exercices propose une approche concrète de l'alimentation, basée sur l'écoute des signaux de faim et de satiété du corps.

Support	Carnet d'activités
Âge du public	A partir de 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Alimentation, Corps
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	A partir de 1
Prix	6,90 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives (TCC)
Auteur : Sandrine Gabet-Pujol
Editions Jouvence, 2014
Collection "Petit Cahier", n° 48 - 63 pages

Concept :

Grignotages répétés, envies irrépressibles de sucré, de salé, de trop manger tout le temps... autant de dysfonctionnements alimentaires que peuvent résoudre les TCC (thérapies comportementales et cognitives). Cette approche concrète et courte appliquée à l'alimentation permet de retrouver des comportements adéquats et son poids de forme.

"L'alimentation se ressent au plus profond de notre être par le biais des sensations alimentaires : faim, satiété, appétits spécifiques".

Objectifs

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

Bon à savoir

Pour commander : site de [Jouvence éditions](#)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Éditions Jouvence
BP 90107
74161 - Saint-Julien-en-Genevois Cedex
France
+33 (0)4 50 43 28 60
<http://www.editions-jouvence.com>

Dans les centres de prêt :

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
<http://www.clpsnamur.be>
Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be
Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème : alimentation

Support : cahier d'activités

Description

Les "Petits cahiers d'exercices" invitent le lecteur à la mise en pratique concrète, ludique et interactive d'un travail avec soi. En effet, comme écrit dans leur introduction "aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à cuisiner". Conçu au départ pour une utilisation individuelle (sorte de carnet de bord personnel), chacun de ces cahiers se prête bien à une utilisation en groupe, à court ou moyen terme, en instituant un temps de parole et de partage après l'une ou l'autre des activités qui sont proposées.

Le présent cahier propose une approche concrète de l'alimentation, basée sur l'écoute des signaux de faim et de satiété du corps. Il n'est pas question ici de contenu de l'assiette (aliments "permis" ou "interdits"), mais de (re)découvrir puis d'interpréter les signaux corporels en vue retrouver des comportements adéquats et son poids de forme. Pas de régime miracle, mais invitation à une rééducation comportementale globale, émotionnelle et physiologique.

Contenu :

Journal de la faim et de la satiété, auto-observation du comportement alimentaire, le poids d'équilibre, gestion des envies, expériences sensorielles de dégustation d'aliments "interdits" (fromage, chocolat, ...) en pleine conscience, régulation du plaisir alimentaire, le réconfort alimentaire.

Comment l'utiliser ?

Le cadre et les objectifs d'utilisation des activités doivent être définis avec le groupe.

Public

Femmes et hommes adultes en surpoids, désireux de réguler leur comportement alimentaire.

Rôle de l'animateur

Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles.

A quel moment d'un projet ?

Le cahier peut soutenir un travail de personnes rassemblées par une commune envie de réfléchir sur leur comportement alimentaire. Cette démarche doit s'inscrire dans du moyen terme (temps nécessaire à l'auto-observation et la mise en place de nouvelles habitudes).

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Faut-il encore rappeler les effets délétères des régimes que nous ramènent chaque printemps les magazines féminins ? La présente démarche, en-dehors des diktats de la mode, propose à chacun de revenir à ses propres besoins, ses propres signaux de faim et de satiété, ses propres émotions, ...etc et de (ré)apprendre à se faire confiance dans l'acte alimentaire. Se faire confiance, c'est assurément un indiscutable levier de promotion de la santé !

Temps de préparation :**Points forts :**

Retour à ses propres besoins, ses propres signaux de faim et de satiété, ses propres émotions, ...etc. pour (ré)apprendre à se faire confiance dans l'acte alimentaire.

Points d'attention :

Démarche pédagogique à concevoir.

Sujets abordés :

Ecoute des signaux de faim et de satiété du corps.

Date de l'avis : 23 juin 2015

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139613987/petit-cahier-d-exercices-pour-reguler-son-poids-selon-les-therapies-comportementales-et-cognitives-tcc.html?export>

16-04-2024 20:04