

CONFIANCE EN SOI ET SENTIMENT DE LIBERTÉ, CLÉS DE SUCCÈS DE LA PRISE EN CHARGE DIÉTÉTIQUE DES PATIENTS

Modifier son alimentation n'est pas toujours facile. Perte de convivialité, de goût, de plaisir... Les craintes des patients sont nombreuses et peuvent interférer dans l'adoption des règles hygiéno-diététiques. Comment les accompagner vers un équilibre durable ?



3 QUESTIONS À NATHALIE GARNIER

Psychologue clinicienne spécialisée dans les Troubles du Comportement Alimentaire, du Diabète et des Maladies Métaboliques, qui partage son expérience à la demande de Canderel.

1

Dans quel état d'esprit sont les patients dont les problèmes de santé exigent qu'ils régulent leur alimentation ?

Cette annonce peut provoquer de l'anxiété chez les patients, qui se demandent ce qui va changer dans leur quotidien. Vais-je encore pouvoir aller au restaurant ? Manger ce que j'aime ? Ce n'est pas évident, surtout pour les bons vivants qui ont le sentiment que la vie s'arrête. D'une manière générale, qu'il s'agisse de personnes pré-diabétiques, diabétiques ou en surpoids, **la méconnaissance de la pathologie crée de l'angoisse**. Certains développent alors des troubles anxieux, voire dépressifs, qu'il est **important de prévenir et de prendre en charge**.

2

Quelles sont les conditions psychologiques permettant de mieux accepter et suivre les conseils hygiéno-diététiques ?

Avoir confiance en soi permet de retrouver une homéostasie émotionnelle importante pour affronter la situation. **Se sentir libre est crucial aussi**. En effet, la frustration ou la culpabilité de manger un aliment qu'on s'interdit mène à l'échec de la prise en charge. **Le patient doit comprendre qu'il ne s'agit pas de se restreindre mais de prêter attention à son alimentation**. S'accorder des repas conviviaux en famille et entre amis est aussi une clé de succès de la prise en charge. Enfin, il y a le sport. Quand le corps bouge, la tête bouge : le corps doit retrouver du sens. A partir de là, tout est possible.

3

Concrètement, quelle approche adopter avec ces patients ?

La pédagogie, l'écoute et l'empathie du médecin sont essentielles. Il faut aussi leur dire que le processus d'acceptation se fait souvent en dents de scie, que c'est normal. Enfin, **le plaisir de manger doit rester au cœur des recommandations**. Il est une émotion positive. Plus on l'éprouve, mieux on adhère à ce qu'on fait. C'est pour cela qu'on encourage les patients à ne rien s'interdire mais à discipliner leur alimentation. **Les édulcorants peuvent aider à cela. Il faut cuisiner, revenir au goût. Après tout, le goût c'est la vie !**



CANDEREL®, ACTEUR DU PLAISIR DE MANGER

Pour les patients dont l'alimentation doit trouver un cadre, conserver le plaisir de manger est essentiel. Canderel propose une gamme de produits au sucralose, un édulcorant au goût très proche du sucre résistant aux températures supérieures à 200 degrés, qui permet de continuer à cuisiner et profiter du goût sucré, avec une réponse glycémique postprandiale réduite*.

Et pour encore plus de plaisir, Canderel innove avec la Poudre Cristallisée, à la texture croquante si proche du sucre, et toujours 0 calorie.

*La consommation d'aliments/boissons contenant du sucralose à la place du sucre entraîne une hausse de la glycémie inférieure à celle qu'entraîne la consommation d'aliments/boissons contenant du sucre.

Rendez-vous sur notre nouveau site qui vous est entièrement dédié www.canderel-pro.fr
pour découvrir tous nos produits et nos brochures.