



HAL
open science

Fonctions exécutives versus alimentation intuitive

Sabrina Julien Sweerts, Rafika Zebdi, Lucia Romo, Damien Fouques

► **To cite this version:**

Sabrina Julien Sweerts, Rafika Zebdi, Lucia Romo, Damien Fouques. Fonctions exécutives versus alimentation intuitive. *Pratiques en Nutrition: santé et alimentation*, 2019, 15 (58), pp.28-29. 10.1016/j.pranut.2019.03.007 . hal-02294212

HAL Id: hal-02294212

<https://hal.parisnanterre.fr/hal-02294212v1>

Submitted on 20 Jul 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial 4.0 International License

Dothead nouvelles approches

Sous-dothead régulation

Fonctions exécutives *versus* alimentation intuitive

Sabrina Julien Sweerts^{a,*}

Doctorante en psychologie clinique

Rafika Zebdi^a

Maître de conférences

Lucia Romo^{a,b}

Professeur

Damien Fouques^a

Maître de conférences

^a Laboratoire de psychologie clinique, EA 4430 Clipsyd, université Paris-Nanterre, 200 avenue de la République, 92000 Nanterre, France

^b Clinique des maladies mentales de l'encéphale, Centre hospitalier Sainte-Anne, unité Inserm U 894 CPN, 1 rue Cabanis, 75014 Paris, France

**Auteur correspondant.*

Adresse e-mail : sabrinajuliensweerts@gmail.com (S. Julien Sweerts).

Résumé

L'organisme possède une régulation énergétique performante qui permet un équilibre pondéral sur le long terme. Cependant, la volonté de contrôler son poids entraîne une autre régulation effectuée par les fonctions exécutives qui mène souvent à un échec, expliquant pourquoi les régimes amaigrissants sont difficilement maintenables, et peut conduire à des compulsions hyperphagiques. Ainsi, il apparaît pertinent d'aider nos patients à revenir à la régulation physiologique en adoptant une alimentation intuitive.

© 2019

Mots clés – alimentation intuitive ; fonctions exécutives ; régulation énergétique ; restriction cognitive

Summary à venir

Keywords à venir

Depuis quelques années, l'alimentation intuitive semble être une alternative efficace aux régimes amaigrissants. Après avoir brièvement expliqué la régulation énergétique physiologique, nous verrons pourquoi les régimes basés sur des recommandations nutritionnelles quantitatives ou qualitatives ne peuvent pas être efficaces et pourquoi adopter une alimentation intuitive apparaît être l'unique option envisageable pour réguler efficacement et durablement son poids¹.

T1 Fonctions intuitives

TEG1 Manger de façon intuitive consiste, selon Evelyn Tribole et Elyse Resch, à manger "naturellement" et "simplement", en fonction de ses besoins physiologiques [1]. Le mangeur intuitif écoute et respecte ses sensations physiques de faim, de satiété et de rassasiement, mais aussi tous ses besoins, qu'ils soient physiques, émotionnels ou environnementaux, telles les obligations sociales ou familiales [2]. Ce comportement alimentaire est donc extrêmement flexible et adaptatif. En effet, par exemple, si un sujet mange au-dessus de ses besoins un soir parce qu'il est invité ou stressé, ou pour toute autre raison, alors, naturellement, il aura moins faim le lendemain et mangera moins.

TEG1 Derrière ce processus "naturel" existe un système de contrôle du comportement alimentaire extrêmement performant, dont le principal centre n'est autre que l'hypothalamus. Durant de nombreuses années, la littérature scientifique faisait état d'un centre de la faim et d'un centre de la satiété basés au niveau hypothalamique. Depuis ont été découverts un grand nombre de neuromédiateurs, de récepteurs et de populations neuronales complexifiant le modèle antérieurement décrit. Néanmoins, pour rester simple, retenons que l'organisme peut adapter les apports aux besoins avec une très grande précision grâce aux circuits neuronaux qui reçoivent, par voie nerveuse et hormonale, des informations sur le statut énergétique du corps au temps T.

T1 Fonctions exécutives

TEG1 Cependant, cette régulation physiologique est modulée par différents facteurs, psychologiques, sociaux et environnementaux, qui peuvent la perturber, comme la

restriction cognitive, l'intention de contrôler son alimentation dans le but de perdre du poids ou de ne pas en prendre [3]. Or, le terme d'intention implique l'utilisation des fonctions exécutives, cet ensemble de processus permettant à un individu de réguler de façon intentionnelle sa pensée et ses actions afin d'atteindre des buts [4].

TEG1 La revue de la littérature sur les fonctions exécutives met en exergue la grande variabilité des terminologies employées (fonctionnement exécutif, contrôle attentionnel, attention exécutive, attention contrôlée), de multiples définitions et de multiples modèles [5], dont certains incluant le contrôle des émotions [6]. Retenons qu'il s'agit des capacités nécessaires à une personne pour s'adapter à des situations nouvelles, non routinières, pour lesquelles il n'existe pas de solution toute faite.

TEG1 Quand le sujet est en restriction cognitive, quand il décide de manger tel ou tel aliment à tel moment et dans telle condition dans le but de perdre du poids, alors la régulation des fonctions exécutives remplace la régulation hypothalamique. Et le résultat est dichotomique : succès ou échec...

TEG1 Pour mieux comprendre ce qu'il se joue, deux concepts peuvent être définis : l'autocontrôle et l'autorégulation. L'autocontrôle correspond à l'effort volontaire réalisé pour contrôler ses propres états internes (pensées, désirs et émotions) ou ses comportements. L'autorégulation définit, pour sa part, un processus global et dynamique qui réfère à la capacité d'une personne à gérer tout ce qui exige un effort psychologique pour atteindre un but ou un standard précis [7]. Or, selon la théorie de "l'ego déplétion", tout acte d'autocontrôle nécessite de l'énergie psychologique, ressource limitée et commune à toutes les sphères de la vie (travail, loisir, relations interpersonnelles). De plus, toujours selon cette théorie, l'accomplissement de plusieurs actes d'autocontrôle consécutifs diminue l'énergie psychologique et donc la capacité d'autorégulation. Cet épuisement des ressources d'énergie psychologique conduit à l'échec de l'autorégulation menant, par exemple, à des compulsions alimentaires, une consommation abusive d'alcool ou de drogues, des dépenses excessives... [8]. Donc, en résumé, si un individu effectue une tâche non routinière avant de manger (travailler, par exemple, sur un nouveau dossier), l'énergie psychologique baisse, augmentant alors le risque d'échec de la régulation. *Idem*, en cas de stress, l'autocontrôle est amoindri du fait de la régulation émotionnelle en parallèle. Il en va de même en cas de fatigue ou de douleurs quelles qu'elles soient. Bref, tous les jours, à tout moment, les capacités d'autocontrôle sont réduites. Une surutilisation de

l'énergie psychologique résultant de la restriction cognitive, en combinaison à d'autres facteurs ou non, peut conduire à la désinhibition alimentaire, donc à l'échec de l'autorégulation [9].

T1 Comment revenir à la régulation physiologique

TEG1 La régulation hypothalamique paraît plus adaptée au contrôle pondéral que le contrôle exécutif, amoindri à chaque instant. Mais passer à la régulation physiologique n'est pas une tâche aisée. En effet, s'écouter est une décision faisant appel aux fonctions exécutives, tout comme choisir d'être attentif. L'attention est également une capacité qui requiert de l'énergie psychologique. Enfin, les fonctions exécutives sont déficitaires chez les personnes souffrant d'obésité [10,11].

TEG1 Alors comment faire ? Une étude canadienne nous apporte un début de solution. En effet, une action motivée de façon intrinsèque n'utiliserait pas d'énergie psychologique, contrairement à une motivation extrinsèque. Ce résultat semble mettre en évidence qu'agir pour le plaisir, la satisfaction et/ou pour et vers nos valeurs maintient notre stock d'énergie psychologique et donc nos capacités d'autorégulation. Ainsi, au fur et à mesure des jours, écouter ses besoins devient une activité routinière ne requérant plus les fonctions exécutives [8].

T1 Conclusion

La régulation physiologique est performante et précise, contrairement à la régulation des fonctions exécutives qui conduit à un succès ou un échec. Pour la remettre en place, plusieurs pistes thérapeutiques sont envisagées : le travail sur la restriction cognitive, sur les émotions, sur l'écoute, l'attention et un travail sur la motivation intrinsèque du patient, sur ses valeurs.

Les points à retenir

- Le corps humain possède un système de régulation énergétique très performant dont le centre se situe au niveau de l'hypothalamus.
- La restriction cognitive désigne l'intention de contrôler son alimentation dans le but de perdre du poids ou de ne pas en prendre. Ce contrôle peut être effectif ou non, seule l'intention compte.

- En cas de restriction cognitive, la régulation énergétique est assurée par les fonctions exécutives bien qu'elles ne soient pas prévues pour cette tâche. Il s'agit du contrôle exécutif.
- Le contrôle exécutif ne permet pas une régulation pondérale sur le moyen ou le long terme car les capacités d'autocontrôle et d'autorégulation sont amoindries.

Note

¹ D'après une communication lors du 20^e congrès du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (Gros), du 22 au 24 novembre 2018, à Paris.

Déclaration de liens d'intérêts

Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.

Références

- [1] Tribole E, Resh E. Intuitive eating. A revolutionary program that works. 3^e éd. New York (États-Unis): St. Martin's Griffin; 2012.
- [2] Brevers D, Rogiers A, Defontaine A et al. Implementation intention for initiating intuitive eating and active embodiment in obese patients using a smartphone application. *Front Psychiatry*. 2017;8:243.
- [3] Lowe MR, Thomas JG. Measures of restrained eating. Conceptual evolution and psychometric update. In: Allison DB, Baskin ML. *Handbook of assessment methods for eating behaviors and weight-related problems. Measures theory, and research*. New York (États-Unis): Sage; 2009. p. 137-85.
- [4] Miyake A, Friedman NP, Emerson MJ et al. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "Frontal Lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cogn Psychol*. 2000;41(1):49-100.
- [5] Chevalier N. Les fonctions exécutives chez l'enfant : concepts et développement. *Can Psychol*. 2010;51(3):149-63.
- [6] Marcovitch S, Jacques S, Boseovski JJ, Zelazo PD. Self-reflection and the cognitive control of behavior: Implications for learning. *Mind Brain Educ*. 2008;2(3):136-41.
- [7] Carver CS, Scheier MF. Self-regulation of action and affect. In: Vohs KD, Baumeister RF. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York (États-Unis): Guilford Press; 2011. p. 3-21.

- [8] Dupont M, Drapeau V, Sénécal C et al. Régulation de la prise alimentaire consécutive à un travail mental exigeant. Rev Can Sci Comport. 2017;49(1):18-31.
- [9] Herman CP, Polivy J. The self-regulation of eating: Theoretical and practical problems. In: Vohs KD, Baumeister RF. Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. New York (États-Unis): Guilford Press; 2011. p. 522-36.
- [10] Steward T, Mestre-Bach G, Vitró-Alcaraz C et al. Food addiction and impaired executive functions in women with obesity. Eur Eat Disord Rev. 2018;26(6):574-84.
- [11] Hayes JF, Eichen DM, Barch DM, Wilfley DE. Executive function in childhood obesity: Promising intervention strategies to optimize treatment outcomes. Appetite. 2018;124:10-23.

Illus1_Julien Sweerts.jpeg haut de page 29

© A. Cherkasov/stock.adobe.com

Légende : Le mangeur intuitif écoute et respecte ses sensations physiques de faim, de satiété et de rassasiement

Accroche p28 (si place disponible) :

L'intention de contrôler son alimentation dans le but de perdre du poids peut perturber la capacité de régulation naturelle de notre organisme.

