



Atelier **Plaisir de manger**

Sommaire des fiches « Chirurgie bariatrique »

Séance 1

Documents généraux	S1 - Annexe 1 : Questionnaire pré-atelier chirurgie bariatrique
Documents généraux	S1 - Carnet de bord chirurgie bariatrique
Fiches notion	S1 - Fiche notion « <i>Changements anatomiques et physiologiques</i> »
Fiches notion	S1 - Fiche notion « <i>Physiologie du goût</i> »
Fiches notion	S1 - Fiche notion « <i>Le plaisir</i> »
Fiches notion	S1 - Fiche notion « <i>Plat totem</i> »
Fiches pratiques	S1 - Fiche pratique « <i>S'interroger sur les thématiques de l'atelier</i> »
Fiches pratiques	S1 - Fiche pratique « <i>Recueillir les expériences difficiles</i> »
Fiches pratiques	S1 - Fiche pratique « <i>Les collations</i> »
Fiches recueil	S1 - Fiche recueil « <i>Quel aliment me rend heureux ?</i> »
Fiches recueil	S1 - Fiche recueil « <i>Ma fiche plaisir – Avant chirurgie</i> »
Fiches recueil	S1 - Fiche recueil « <i>Ma fiche plaisir – Post-chirurgie</i> »

Séance 2

Fiches pratiques	S2 - Fiche pratique « <i>Travailler la texture</i> »
Fiches pratiques	S2 - Fiche pratique « <i>Lien entre vue et goût</i> »
Fiches pratiques	S2 - Fiche pratique « <i>Goût et vue – Expérience avec la purée de pomme de terre</i> »
Fiches pratiques	S2 - Fiche pratique « <i>Goût et ouïe</i> »

Séance 3

Fiches notion	S3 - Fiche notion « <i>Idées reçues</i> »
Fiches pratiques	S3 - Fiche pratique « <i>Idées reçues</i> »
Fiches recueil	S3 - Fiche recueil « <i>Mon repas, un moment plaisir 1/2</i> »
Fiches recueil	S3 - Fiche recueil « <i>Mon repas, un moment plaisir 2/2</i> »

Séance 4

Documents généraux	S4 - Triptyque personnalisé à l'atelier
Documents généraux	S4 - Annexe 2 : Questionnaire post-atelier chirurgie bariatrique





Atelier Plaisir de manger



GUIDE D'ANIMATION

Formations animateurs

Avant de se lancer

Quel que soit le niveau d'expérience de chaque animateur, il est utile de définir les points suivants :

Nombre et profil des animateurs

Un binôme de professionnels aux profils différents est intéressant pour offrir une complémentarité des approches et couvrir le large spectre des questions et problématiques en post-chirurgie bariatrique : tolérances, troubles digestifs, organisation des repas et vécu émotionnel.

Exemples de binômes

- Médecin / diététicien(ne)
- Diététicien(ne) / orthophoniste
- Diététicien(ne) / psychologue
- Diététicien(ne) / assistant(e) social(e)
- Diététicien(ne) / enseignant(e) en activité physique adaptée (APA)

Nombre de participants idéal

Prévoir idéalement 8 participants, à ajuster selon la fatigue, le temps d'échange attendu et le nombre d'exercices pratiques. Un nombre pair facilite les activités en binôme.

Gestion du temps

- Prévoir des temps d'échange suffisants sans allonger excessivement les séquences. Anticiper les pauses, la fatigabilité, les émotions et le temps nécessaire aux dégustations en petites quantités.

Lieu envisagé

Choisir un lieu convivial, si possible peu médicalisé, accessible et confortable, permettant les exercices sensoriels et les dégustations (tables, point d'eau). Prévoir, si possible, un espace plus « cosy » pour favoriser les échanges. Éviter une connotation trop médicale ou paramédicale du lieu.

Profil des participants

Compte tenu de l'hétérogénéité des parcours après chirurgie bariatrique, un découpage en sous-groupes peut être pertinent. Découpage possible par problématiques : tolérances et textures, rythme des repas, mastication, lenteur, hydratation, priorisation des protéines, plaisir et émotions.



Se préparer

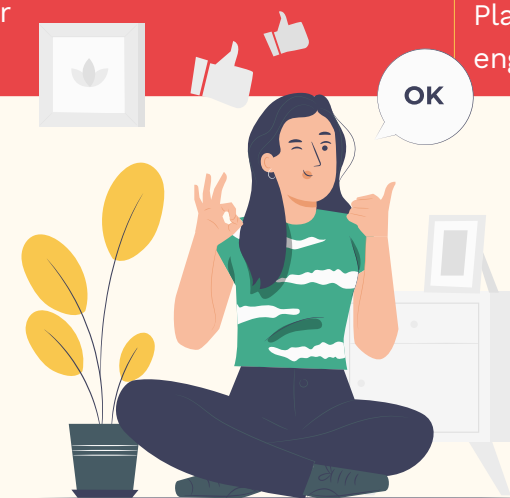


- **S'interroger en amont sur les thèmes abordés dans l'atelier** : plaisir, plaisir de manger, perte ou absence de plaisir de manger, rapport à l'alimentation après chirurgie.
- **Renforcer ses connaissances théoriques** pour être le plus réactif possible aux questions des participants.
- **Anticiper les thèmes** ou mises en situation qui peuvent être délicats pour les participants.
- **Questionner sa posture**, travailler sa flexibilité et anticiper le recueil d'expériences difficiles.
- **Répéter les séquences pratiques pour être à l'aise le jour J**, se détendre et profiter de l'animation.
- **Prendre en main tout le matériel** : support de présentation, carnet de bord, fiches-notions, fiches-pratiques, fiches-recueil.
- **Anticiper le temps de préparation**, d'installation et de désinstallation le jour J.

Fil rouge de l'atelier

Objectif global : retrouver un plaisir de manger compatible avec les contraintes post-chirurgie bariatrique, en passant progressivement de la compréhension à l'action.

Séance	Intitulé	Progression pédagogique
Séance 1	Comprendre et se repérer	Corps, faim, peurs et plat ressource.
Séance 2	Expérimenter	Cinq sens, textures et astuces concrètes.
Séance 3	Dédramatiser	Idées reçues, émotions et relation à l'alimentation.
Séance 4	Consolider	Plan plaisir personnalisé et engagements réalistes.





Transitions à annoncer en fin de séance

- **Fin de séance 1 :** « Aujourd'hui, nous avons posé les repères : corps, peurs et plat ressource. La prochaine fois, nous expérimenterons comment les sens et les textures peuvent redonner du plaisir, même avec de petites quantités. »
- **Fin de séance 2 :** « Nous avons identifié nos leviers sensoriels et des astuces. La prochaine séance permettra de dédramatiser certaines idées reçues, de travailler la mastication et d'apaiser la relation à l'alimentation. »
- **Fin de séance 3 :** « Nous avons transformé des freins en stratégies. La dernière séance permettra de consolider et d'écrire un plan plaisir réaliste à emporter. »
- **Début de séance 4 :** « Nous allons relire le chemin parcouru et transformer les apprentissages en plan d'action. »

Vigilances transversales - toutes les séances

- **Vérifier les allergies et intolérances avant toute dégustation.**
- **Prendre en compte les régimes particuliers** liés à d'autres pathologies ou à des pratiques religieuses.
- **Adapter les supports et les consignes** si certains participants ne sont pas francophones.
- **S'assurer de la bonne compréhension des consignes :** reformulation, démonstration, temps de questions.
- **Observer le non-verbal** afin de repérer les freins, émotions ou signes d'inconfort.
- **Être prêt à gérer un trop-plein émotionnel** et proposer une pause si besoin.
- **En séance pluridisciplinaire, se coordonner** en amont sur la répartition des temps, des rôles et des supports.
- **Adapter les quantités et les textures** aux capacités et aux tolérances de chacun.



Présentation générale de l'atelier

Le parcours de chirurgie bariatrique constitue une étape majeure vers une meilleure santé. Une fois l'intervention passée, de nombreux patients se retrouvent toutefois confrontés à de nouveaux défis alimentaires : adaptation des portions, contraintes nutritionnelles, peur de manger, perte de plaisir à table.

Cet atelier a été conçu pour accompagner les patients dans cette transition essentielle. Il vise à les aider à retrouver le plaisir de manger, tout en respectant les besoins spécifiques après une chirurgie bariatrique.

À travers des échanges, des conseils pratiques et des outils concrets, l'atelier propose de transformer la relation à l'alimentation, en alliant plaisir gustatif et adaptation bienveillante à la nouvelle vie alimentaire.

Les ateliers post-chirurgie bariatrique sont des outils essentiels d'accompagnement. Ils favorisent l'expression, le lien social et permettent à chacun de rester acteur de son parcours de soins, en tenant compte de son vécu et de ses capacités.

Dans ce contexte, l'atelier « *Plaisir de manger* » occupe une place particulière. Ce guide propose des repères et des outils pratiques pour mettre en place des activités favorisant le partage, la convivialité et la redécouverte du plaisir alimentaire, au service de la qualité de vie du patient.

Certaines animations devront être adaptées en fonction du type de chirurgie, du délai post-opératoire, des tolérances individuelles et des recommandations de l'équipe de suivi.

Organisation du guide

- Ce guide d'animation se décompose en 4 grandes parties correspondant aux 4 séances de l'atelier.
- Public concerné : patients en post-opératoire, idéalement entre 3 et 6 mois après l'intervention, selon validation de l'équipe de suivi.
- Chaque séance comporte des fiches pratiques d'animation, des fiches notions et des fiches recueil.
- Lors de la première séance, l'animateur remet à chaque participant un questionnaire pré-atelier et un carnet de bord.
- Le carnet de bord est complété au fur et à mesure des séances.
- Lors de la dernière séance, un questionnaire post-atelier et un triptyque reprenant les points essentiels sont remis aux participants.

Important !

Des dégustations étant prévues sur certaines séances, il est impératif de vérifier que les participants ne présentent aucune allergie alimentaire. Cette vérification doit idéalement être réalisée avant chaque dégustation.



Prérequis pour l'animateur

En pratique

- **Identifier les professionnels impliqués dans l'animation** : diététicien(ne), orthophoniste, psychologue, sophrologue, autre professionnel de santé ou intervenant.
- **Définir le rôle de chacun et la répartition des interventions** durant les différentes séances.
- **Vérifier que le lieu choisi est adapté au nombre de participants**, au bien-être de chacun et à la qualité des échanges.
- **Connaître en amont le nombre de participants et, si possible, les profils** : âge, type de chirurgie, délai post-opératoire, pathologies associées, traitements, difficultés dominantes.
- **Connaître les modalités d'évaluation** : questionnaire pré/post-atelier et recueil à chaud, à l'oral ou via fiche recueil.

En théorie

S'interroger en amont sur les concepts abordés dans l'atelier « Plaisir de manger » : plaisir, perte de plaisir, manger, plaisir de manger.

Travail sur le terme « plaisir »

- Définir le plaisir : est-ce une sensation physique, une émotion, une expérience mentale ?
- Identifier les sources de plaisir : quelles activités, personnes ou situations procurent du plaisir ? Comment ces éléments influencent-ils le bien-être ?
- Réfléchir à la durée : le plaisir est-il éphémère ou durable ? Comment cela influence-t-il la perception de la vie ?
- Évaluer l'impact du plaisir sur les choix et les comportements.
- Explorer les situations où la recherche de plaisir peut entrer en tension avec le confort digestif, les consignes de suivi ou le vécu émotionnel.

Travail sur le terme « manger »

- Manger engage le corps, l'esprit et les émotions.
- La nourriture peut être associée aux souvenirs, aux rassemblements, à une culture ou à une tradition.
- Questionner les choix alimentaires : qu'est-ce qui pousse à choisir certains aliments plutôt que d'autres ?
- Explorer les influences : environnement, éducation, valeurs, habitudes alimentaires.
- Interroger la relation entre nourriture, santé, éthique, durabilité et bien-être.

Travail sur l'absence ou la perte du plaisir de manger

- **Manger peut être un acte de plaisir**, une forme d'art et une manière d'explorer de nouvelles saveurs et textures.
- **L'éducation alimentaire peut transmettre une neutralité** ou une indifférence aux goûts, voire une absence de gourmandise.
- **Certaines normes sociales ou culturelles peuvent transformer le plaisir en obligation** et diminuer l'appréciation de l'acte de manger.
- **Une alimentation déséquilibrée, monotone ou trop contrainte** peut empêcher de développer ou de maintenir un intérêt pour la nourriture.
- **Le stress et l'anxiété peuvent affecter la capacité à apprécier les repas**. Lorsque l'esprit est préoccupé, le repas peut devenir automatique et dépourvu d'affect.
- **En post-chirurgie bariatrique**, la variabilité des tolérances et les contraintes liées aux petites portions ou au fractionnement peuvent renforcer la monotonie. D'où l'intérêt de travailler les leviers sensoriels et les alternatives.

Questionner sa posture

Il s'agit d'une prise en soins : accueil des différentes expériences, guidance, modération et accompagnement. **La dynamique est différente d'un groupe grand public** : elle implique un groupe de patients, un vocabulaire adapté et une attention particulière au vécu de la chirurgie, aux contraintes post-opératoires, au suivi et aux difficultés à s'alimenter de nouveau avec plaisir.

Travailler sa flexibilité

L'animateur doit être prêt à adapter son plan en fonction des réactions et des besoins des participants. Des témoignages ou échanges inattendus peuvent enrichir l'atelier ; il est donc utile d'anticiper le recueil d'expériences difficiles.

Connaissances spécifiques à consolider

- **Les principales chirurgies bariatriques et leurs impacts** : satiété rapide, modifications du transit, intolérances, dumping syndrome, vomissements en cas de prise trop rapide, hydratation à distance des repas, priorisation des apports protéiques, adaptation des textures et fractionnement.
- **Les idées reçues les plus fréquentes** en post-chirurgie bariatrique.
- **Les fiches notions** : « *Changements anatomiques et physiologiques* », « *Physiologie du goût* », « *Plat totem* »



Séance 1

Mon corps, ma faim, mes peurs

Table with 2 columns: Activity/Duration and Instructions. Rows include: Objectifs de la séance, Durée (2 H 00), Déroulé de la séance (6 steps: 1. Présentation des animateurs, 2. Présentation des participants, 3. Présentation de l'atelier et du calendrier, 4. Questionnaire pré-atelier, 5. Carnet de bord, 6. Rappels théoriques : chirurgie et alimentation).

Table with 2 columns: Activity/Duration and Instructions. Rows include: 7. Évocation sur le goût, 8. Évocation du plaisir et du plat totem, 9. Conclusion et évaluation.

Messages-clés section containing 4 bullet points about the consequences of surgery on eating habits, the five senses, and the role of the food totem.

Points de vigilance section containing 2 bullet points about vigilance transversals and specific session 1 attention.

Check-list logistique section containing 5 bullet points about chairs, paperboard, welcome, and printed supports.

Séance 2

Explorer les sens

Redécouvrir le goût

Objectifs de la séance

- Comprendre le rôle de chaque sens dans le plaisir de manger.
- Réaliser que chaque sens peut procurer du plaisir au repas.
- Réinvestir les cinq sens pour retrouver du plaisir avec des quantités réduites.
- Identifier les textures et saveurs qui procurent du plaisir et celles qui sont plus difficiles.
- Repérer des solutions et astuces concrètes pour rendre les repas plus plaisants.

Durée

1 H 30

Déroulé de la séance

1. Présentation de la séance

15 min

- Présenter le programme de la séance.
- Faire un retour sur la pratique de la sophrologie si des exercices ont été proposés.
- Revenir sur la carte mentale réalisée en séance 1.
- Reprendre la question : « Qu'est-ce que le plaisir de manger signifie maintenant pour moi ? »

2. Travail sur les sens et dégustations

40 min

- Travailler la vue et le plaisir de manger à partir de purées colorées et/ou de photos de plats.
- Travailler le son (ouïe) avec un blind-test sonore ou une dégustation croquante.
- Travailler la texture en binôme à partir de la fiche pratique « Travailler la texture ».
- Faire évoquer les émotions et les ressentis.
- Proposer un atelier de dégustation en pleine conscience.

3. Conclusion et évaluation

15 min

- Chaque participant répond à la question : « Comment rendre mes repas plus plaisants ? »
- Réaliser un recueil spontané au paperboard.
- Rédiger une fiche individuelle ou une carte mentale.
- Chaque participant complète la partie séance 2 de son carnet de bord.

Séance 2

4. Carnet de bord / retour sur la séance

20 min

- Chaque participant note ce qu'il retient et une piste réaliste à tester.

Messages-clés

- Avec de petites quantités, je peux augmenter le plaisir en jouant sur la vue, l'odeur, la texture et le son, pas seulement sur le fait de manger plus.
- Je repère mes textures amies et mes textures difficiles : j'identifie ce qui passe bien pour moi et je cherche des alternatives.
- Ralentir et décrire le moment améliore les sensations et l'écoute des signaux.
- Je repars avec deux ou trois astuces concrètes pour rendre mes repas plus plaisants : présentation, ambiance, croquant/fondant, température, arômes.
- Mon plan plaisir est personnalisable : je teste, j'ajuste et je garde ce qui fonctionne.

Points de vigilance

- Voir le bloc « Vigilances transversales ».
- Spécifique séance 2 : vérifier en amont les aliments utilisés et leurs allergènes ; adapter les dégustations aux tolérances post-opératoires.

Check-list logistique

- Chaises, espace de projection ou mur adapté.
- Paperboard ou support PPT avec vidéoprojecteur.
- Post-it de couleurs différentes, stylos et feutres.
- Supports imprimés : fiches pratiques, carnet de bord et feuille de présence.
- Matériel : colorants alimentaires, purées colorées, boissons pétillantes, crêpes dentelle ou enregistrements de sons.
- Vérification des allergènes et des textures avant dégustation.



Page 11



Séance 3

Réapprendre à manger avec plaisir

Objectifs de la séance

Intervenant : Séance idéalement pluridisciplinaire : orthophoniste, diététicien(ne) et psychologue, notamment pour le travail sur les émotions.

- Renforcer la mastication et le rythme des repas comme leviers de confort et de plaisir.
- Favoriser la convivialité des repas.
- Déconstruire les interdits alimentaires et les idées reçues en post-chirurgie bariatrique.
- Exprimer les émotions liées aux repas et repérer leurs effets.
- Réduire la culpabilité alimentaire et identifier des pensées alternatives utiles.
- Intégrer les contraintes nutritionnelles tout en conservant le plaisir de manger.

Durée	2 H 00
Déroulé de la séance	Consignes
1. Présentation de la séance et des intervenants	- Présenter le programme et le rôle de chaque intervenant. - Définir en amont les supports, le temps d'intervention et la coordination entre professionnels.
2. Mastication et rythme des repas	- Travailler idéalement en binôme avec un(e) orthophoniste. - Mettre en lien mastication, lenteur, confort digestif et plaisir.
3. Idées reçues et mythes alimentaires	- Recueillir les représentations spontanées sur post-it ou via un jeu de cartes. - Utiliser la fiche pratique « Idées reçues » et la fiche notion « Idées reçues ». - Adapter et développer les cartes selon les besoins du groupe.
4. Travail sur les émotions	- Proposer un mini-repas en groupe si les conditions le permettent. - Si un mini-repas est proposé, vérifier allergies, textures, quantités, rythme de dégustation et tolérances individuelles. - Recueillir les émotions : peur de vomir, bien-être, frustration, culpabilité, plaisir. - Cadrer la parole et favoriser un climat sécurisant.

Séance 3

5. Culpabilité alimentaire et pensées limitantes

20 min

- Travailler si possible avec un psychologue.
- Reformuler les pensées limitantes : « Je ne peux plus me faire plaisir avec... » vers « Je peux savourer autrement... ».
- Support : fiche recueil « Mon repas, un moment plaisir 1/2 ».

6. Identification d'un moment plaisir

20 min

- Utiliser un photolangage : environnement, convivialité, ambiance, gestes, repas du quotidien.
- Chaque participant rédige une fiche « Mon repas, un moment plaisir ».
- Support : fiche recueil « Mon repas, un moment plaisir 2/2 ».

7. Conclusion et carnet de bord

10 min

- Échanger avec les participants.
- Faire compléter la partie séance 3 du carnet de bord.
- Identifier une ou deux actions concrètes à tester.

Messages-clés

- Après la chirurgie, je peux retrouver du plaisir : il change, mais il reste possible.
- Mastication et lenteur sont des leviers de confort, de tolérance et de plaisir, pas une punition.
- Je me méfie des idées reçues : je teste avec méthode et j'adapte les quantités et les textures.
- Nommer mes émotions diminue la tension et m'aide à choisir une stratégie.
- La convivialité et l'environnement comptent : le plaisir est multifactoriel.
- Je peux identifier mes facteurs de plaisir et choisir une ou deux actions concrètes.

Points de vigilance

- Voir le bloc « Vigilances transversales ».
- Spécifique séance 3 : séance avec forte dimension émotionnelle ; cadrer la parole, prévoir des temps de pause et se coordonner entre intervenants.

Check-list logistique

- Chaises, espace de projection ou mur adapté.
- Paperboard ou support PPT avec vidéoprojecteur.
- Post-it de couleurs différentes, stylos et feutres.
- Supports imprimés : fiches recueil, fiches notion/pratique, carnet de bord et feuille de présence.
- Éventuel photolangage ou cartes d'idées reçues.

Séance 4



Trucs et astuces à partager

Objectifs de la séance

- Évaluer les acquis et le ressenti depuis le début de l'atelier.
- Recueillir les notions perçues et les changements observés par les participants.
- Répondre aux dernières questions et lever les points d'incertitude.
- Rédiger un support synthétique ou un plan plaisir personnalisé à emporter.
- Remettre le triptyque et le questionnaire post-atelier.

Durée

1 H 30

Déroulé de la séance

1. Présentation et retour sur les séances précédentes

15 min

- Présenter l'objectif de la séance.
- Faire relire le chemin parcouru.
- Reprendre les cartes mentales et fiches rédigées lors des séances précédentes.

2. Synthèse des notions et questions

15 min

- Recueillir ce que chacun a découvert et ce qu'il retient.
- Faire un tour de table ou un recueil au paperboard.
- Répondre aux dernières questions.

3. Nouveau plaisir alimentaire et plan d'action

40 min

- Rédiger la fiche plaisir ou le plan plaisir personnalisé.
- Identifier les actions concrètes : comment créer une bonne ambiance, adapter les textures, choisir les moments et sécuriser les repas.
- Possibilité d'utiliser un outil numérique ou une IA pour créer un visuel personnalisé à partir de mots, notions, ambiance, couleur, texture ou recette, si cela est pertinent et accepté par le groupe.
- Reprendre la fiche recueil de la séance 3 pour créer un support personnalisé.

Séance 4

4. Conclusion, évaluation et clôture

20 min

- Chaque participant répond à la question : « Ce que j'ai envie de poursuivre ou de développer davantage ? »
- Réaliser un recueil spontané au paperboard.
- Chaque participant complète la partie séance 4 du carnet de bord.
- Remettre et faire remplir l'Annexe 2 - Questionnaire post-atelier.
- Remettre le triptyque.
- Clôre l'atelier par un moment convivial sécurisé avec petites quantités, textures adaptées, allergènes vérifiés et respect des consignes de l'équipe de suivi.

Messages-clés

- Je fais le point sur mes acquis : ce que je retiens et ce qui m'aide vraiment.
- Mon plaisir alimentaire se construit : j'ai le droit d'essayer, d'ajuster et de garder ce qui fonctionne.
- Plaisir et chirurgie bariatrique sont compatibles : je concilie contraintes, tolérances et satisfaction.
- Je repars avec un plan concret : deux ou trois actions réalistes, mes signaux d'alerte et mes solutions.
- Le soutien et la convivialité sont des ressources : partager aide à tenir dans la durée.

Points de vigilance

- Voir le bloc « Vigilances transversales ».
- Spécifique séance 4 : sécuriser le temps de synthèse et d'engagement afin de formuler des actions réalistes et non culpabilisantes.



Check-list logistique

- Chaises, espace de projection ou mur adapté.
- Paperboard ou support PPT avec vidéoprojecteur.
- Post-it de couleurs différentes, stylos et feutres.
- Ordinateur ou tablettes si travail numérique ou visuel personnalisé.
- Connexion Wi-Fi si un outil numérique est utilisé.
- Accueil : verres et boissons adaptées.
- Supports imprimés : Annexe 2 - Questionnaire post-atelier, triptyque, carnet de bord et feuille de présence.



Atelier Plaisir de manger

Composé de :

Ce kit a été élaboré sous l'impulsion de l'**ARS Île-de-France** et du groupe de travail pluriprofessionnel « Dénutrition ».

- **AFDN** - Association Française des Diététiciens Nutritionnistes
- **ANOSMIE.org** - Association de patients
- **URPS** - Orthophonistes Île-De-France
- **ROMDES** - Le Réseau Obésité Dénutrition

Rédacteurs :

- **Florence FOUCAUT** - Diététicienne
- **Stéphanie COUESNON** - Orthophoniste

Romdes





Atelier Plaisir de manger

Questionnaire pré-atelier Version Chirurgie bariatrique

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

Informations

Code du participant : _____

Ce questionnaire est anonyme.

Les réponses sont utilisées uniquement pour adapter et évaluer l'atelier, puis conservées pendant la durée nécessaire à cette évaluation. Afin de comparer les réponses avant et après l'atelier, renseignez le même code personnel sur les deux questionnaires.

Vos habitudes alimentaires depuis l'intervention

Comment décririez-vous votre appétit actuellement ?

(Cocher les cases correspondantes)

☐ Bon ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Très faible

Avez-vous modifié votre alimentation depuis votre intervention ?

☐ Oui ☐ Non

Si oui, précisez comment :

Mangez-vous seul(e) ou accompagné(e) le plus souvent ?

☐ Seul(e) ☐ Avec des amis ou proches ☐ En famille / en couple

☐ Autre : _____

Suivez-vous actuellement les conseils d'un(e) diététicien(ne) ou d'un professionnel de santé ?

☐ Oui ☐ Non

Avez-vous rencontré des difficultés pour manger ces derniers temps ?

(nausées, vomissements, perte de goût, douleurs, difficultés à avaler, fatigue, etc.)





Atelier Plaisir de manger

Questionnaire pré-atelier Version Chirurgie bariatrique

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

Vos connaissances et attentes

Avez-vous déjà assisté à un atelier ou à une séance sur l'alimentation pendant votre hospitalisation ou en post-chirurgie ?

☐ Oui ☐ Non

Comment évalueriez-vous vos connaissances sur le sujet ?

☐ Faibles ☐ Moyennes ☐ Bonnes

Qu'aimeriez-vous apprendre ou mieux comprendre grâce à cet atelier ?

- ☐ Que manger en post-chirurgie
- ☐ Gérer les effets secondaires (dumping syndrome, nausées, perte de goût, fatigue, etc.)
- ☐ Retrouver l'appétit ou le plaisir de manger
- ☐ Trouver des idées de repas et de collations simples et adaptés
- ☐ Mieux comprendre les liens entre alimentation, confort digestif et chirurgie bariatrique
- ☐ Autre : _____

Qu'attendez-vous principalement de cet atelier ? (plusieurs réponses possibles)

- ☐ Recevoir des conseils pratiques
- ☐ Échanger avec d'autres patients
- ☐ Poser mes questions à un(e) spécialiste
- ☐ Découvrir des recettes adaptées
- ☐ Mieux comprendre le lien entre alimentation et chirurgie bariatrique

Organisation et logistique

Quel(s) format(s) vous conviendrait(en)t le mieux ? (plusieurs réponses possibles) :

☐ Théorique / informatif ☐ Pratique / démonstration culinaire ☐ Échanges / discussion libre

Avez-vous des allergies, intolérances ou régimes particuliers à signaler ?

Y a-t-il des sujets que vous ne souhaitez pas aborder pendant l'atelier ?

Questionnaire pré-atelier *Version Chirurgie bariatrique*

A stylized illustration of a woman with long dark hair, wearing a green patterned top, holding a cupcake in her right hand and an apple in her left. Above her head is a thought bubble containing a question mark. In the background, there is a bookshelf with several books and a question mark floating above it. The entire scene is set against a background of horizontal lines.

A stylized illustration of a woman with dark hair and a yellow headband, wearing a green dress with white cloud patterns. She is holding a cupcake in her right hand and a yellow apple in her left hand. She has a confused expression on her face. Above her head is a large white thought bubble containing a yellow question mark. The background is white with horizontal lines. To the left is a shelf with several books in orange and yellow. In the bottom left corner is a potted plant with orange spiky leaves. In the bottom right corner is a potted plant with a single yellow apple and two orange leaves. There are also some floating orange shapes in the background.



Atelier **Plaisir de manger**



CARNET DE BORD

Réflexion individuelle

CARNET DE BORD

Réflexion individuelle

Important : Ce carnet est un outil personnel. Vous choisissez ce que vous souhaitez partager. En cas de symptômes importants ou persistants, contactez votre équipe de suivi.



Objectifs de cet atelier

- Comprendre les changements liés à la chirurgie (physiologiques, sensoriels et émotionnels).
- Apprendre et partager des stratégies concrètes pour retrouver du plaisir à manger après une chirurgie bariatrique.

Ce cycle se compose de 4 séances

- Séance 1 : Mon corps, ma faim, mes peurs
- Séance 2 : Explorer les sens – Redécouvrir le goût
- Séance 3 : Réapprendre à manger avec plaisir
- Séance 4 : Trucs et astuces à partager

Mes informations

Important : Ce carnet est personnel et conservé par le participant ; il n'est pas collecté par l'animateur.

Nom / prénom : _____

Téléphone (facultatif) : _____

Personne à prévenir (facultatif) : _____

Ce qui m'a motivé(e) à venir : _____

Mes attentes principales : _____

4 séances

Séance 1 _____ *Date*...../...../.....

Séance 2 _____ *Date*...../...../.....

Séance 3 _____ *Date*...../...../.....

Séance 4 _____ *Date*...../...../.....



Atelier
Plaisir de manger

Version
Chirurgie bariatrique

Mes repères au quotidien

- Je mange lentement, en petites bouchées, et je fais des pauses.
- Je m'arrête dès les premiers signes d'inconfort (pression, douleur, nausée).
- Je repère mes textures amies et j'adapte (cuisson, découpe, liaison).
- Je priorise les apports recommandés par l'équipe (souvent : protéines en premier).
- Hydratation : je respecte les consignes de mon équipe (par exemple : boire à distance des repas).

Signaux d'alerte à discuter avec l'équipe

- Vomissements répétés ou incapacité à s'alimenter / s'hydrater.
- Douleurs importantes, malaise, hypoglycémies, dumping sévère.
- Perte de plaisir majeure associée à une détresse (anxiété, isolement).

Mon échelle de confort

0 = très inconfortable / 10 = très confortable

Après un repas testé	Mon confort (0-10)	Ce qui a aidé / ce qui a gêné



Séance 1

Animateurs _____ Date/...../.....

Mon corps, ma faim, mes peurs

Mes informations

Âge : _____

Ancienneté post-op (ex. : 4 mois) : _____

Type de chirurgie (facultatif) : _____

Objectif personnel pour cet atelier : _____

Mes principales difficultés

☐ Difficulté à manger lentement ou à prendre de petites bouchées☐ Blocage alimentaire (ça coince)☐ Nausées☐ Vomissements☐ Reflux / brûlures☐ Dumping / malaise après certains aliments☐ Hypoglycémies / fringales atypiques☐ Intolérances (laitages, viandes, pain, sucres, etc.)☐ Protéines difficiles à atteindre☐ Hydratation difficile☐ Transit (constipation / diarrhées / ballonnements)☐ Fatigue☐ Peur de manger / anxiété au repas☐ Perte de plaisir / frustration / sentiment de deuil alimentaire☐ Vie sociale compliquée (restaurant, invitations)☐ Autre : _____

Aliments / textures que j'apprécie : _____

Aliments / textures que j'évite ou ne supporte pas : _____

Mon rapport à l'alimentation aujourd'hui

Mon appétit actuel :

☐ Bon☐ Moyen☐ Faible

Mon plaisir à manger :

☐ Oui☐ Parfois☐ Non

Séance 1

Animateurs _____ Date/...../.....

Mon corps, ma faim, mes peurs

Mon rapport à l'alimentation aujourd'hui

Thème abordé	Ce que j'ai appris	Ce que j'ai mis en pratique	Mes ressentis / observations

Conclusion de la séance 1

Ce que je retiens _____

Ce que je veux tester d'ici la prochaine séance _____

Notes personnelles



Messages-clés

- Après la chirurgie, mon corps change (faim, satiété, tolérances, sensations) : c'est normal, et cela s'approprie.
- Mes peurs et mes inconforts ont du sens : les exprimer aide à trouver des stratégies adaptées.
- Le plaisir ne disparaît pas : il se transforme (moins de quantité ne signifie pas moins de plaisir).
- Mon plat totem est une ressource : je repère ce qui me fait du bien et comment l'adapter.
- Le plaisir dépend aussi du contexte (souvenirs, émotions, environnement) : on l'explorera en séance 2.

Séance 2

Animateurs

Date

Explorer les sens - Redécouvrir le goût

Thème abordé	Ce que j'ai appris	Ce que j'ai mis en pratique	Mes ressentis / observations

Ce que je retiens :

Ce que je veux tester d'ici la prochaine séance :

Mes 2 astuces plaisir à tester

Astuce	Quand / où je la teste	Ce que j'observe



Notes personnelles

Messages-clés

- Avec de petites quantités, je peux augmenter le plaisir en jouant sur la vue, l'odeur, la texture, le son... pas seulement en mangeant davantage.
- Je repère mes textures amies et mes textures difficiles : j'identifie ce qui passe bien pour moi et je cherche des alternatives.
- Ralentir et décrire ce que je ressens améliore les sensations et l'écoute des signaux.
- Je repars avec 2 à 3 astuces concrètes pour rendre mes repas plus plaisants.
- Mon plan plaisir est personnalisable : je teste, j'ajuste, je garde ce qui fonctionne.

Séance 3

Animateurs

Date

Réapprendre à manger avec plaisir

Thème abordé	Ce que j'ai appris	Ce que j'ai mis en pratique	Mes ressentis / observations

Ce que je retiens :

Ce que je veux tester d'ici la prochaine séance :

Idées reçues : je clarifie et je remplace

Idée reçue / pensée automatique	Ce que je comprends aujourd'hui	Ce que je fais à la place

Notes personnelles



Messages-clés

- Après la chirurgie, je peux retrouver du plaisir : il change, mais il reste possible.
- Mastication et lenteur favorisent le confort, la tolérance et le plaisir.
- Je me méfie des idées reçues : je teste avec méthode et j'adapte.
- Nommer mes émotions diminue la tension et aide à choisir une stratégie.
- La convivialité et l'environnement comptent : le plaisir est multifactoriel.

Séance 4

Animateurs

Date

Trucs et astuces à partager

Thème abordé	Ce que j'ai appris	Ce que j'ai mis en pratique	Mes ressentis / observations

Ce que je retiens aujourd'hui :

Mes questions :

Mon plan plaisir (2-3 actions réalistes)

Mes leviers	Mes 2-3 actions	Mes obstacles	Mes solutions



Notes personnelles

Messages-clés

- Je fais le point sur mes acquis : ce que je retiens et ce qui m'aide vraiment.
- Mon plaisir alimentaire se construit : j'ai le droit d'essayer, d'ajuster et de garder ce qui fonctionne.
- Plaisir et chirurgie bariatrique sont compatibles : je concilie contraintes et satisfaction.
- Je repars avec un plan concret : 2 à 3 actions réalistes, mes signaux d'alerte et mes solutions.
- Le soutien et la convivialité sont des ressources : partager aide à tenir dans la durée.

Séance 4

Animateurs

Date

Trucs et astuces à partager

Mes apprentissages et découvertes

Conseils que je souhaite retenir :

Mon ressenti global

- ☐ Plus à l'aise avec mon alimentation
 ☐ Plus confiant(e) pour préparer mes repas
 ☐ Plus apaisé(e) au moment des repas
 ☐ Moins isolé(e) / plus soutenu(e)
 ☐ Autre :

Ce que j'ai le plus aimé dans l'atelier

Ce que j'aimerais encore approfondir

Mon message à l'équipe / à l'intervenant(e)

Mes prochains objectifs

Ce que je veux continuer à faire :

Ce que je veux essayer :

Une petite action concrète que je peux mettre en place dès maintenant :

Notes personnelles





Atelier Plaisir de manger

Composé de :

Ce kit a été élaboré sous l'impulsion de l'**ARS Île-de-France** et du groupe de travail pluriprofessionnel « Dénutrition ».

- **AFDN** - Association Française des Diététiciens Nutritionnistes
- **ANOSMIE.org** - Association de patients
- **URPS** - Orthophonistes Île-De-France
- **ROMDES** - Le Réseau Obésité Dénutrition

Rédacteurs :

- **Florence FOUCAUT** - Diététicienne
- **Stéphanie COUESNON** - Orthophoniste

Romdes





Atelier Plaisir de manger

Changements anatomiques et physiologiques

Version Chirurgie bariatrique

Modifications physiologiques et hormonales

- **Réduction du volume gastrique** : diminution du contact entre les aliments et les récepteurs sensoriels digestifs.
- **Altérations hormonales** : baisse de la ghréline (faim) et hausse du GLP-1 et du PYY (satiété), avec une influence sur les circuits cérébraux du plaisir.
- **Accélération de la vidange gastrique** : signaux post-ingestifs plus rapides (plénitude, nausées, dumping).

Altérations du goût et de l'odorat

- **Hypersensibilité aux saveurs sucrées et grasses** ; une dysgueusie peut parfois être observée (goût métallique).
- **Changement des préférences gustatives** : rejet du gras ou du sucré, attrait pour des saveurs plus simples.
- **Influence hormonale sur les récepteurs gustatifs (ghréline, leptine, GLP-1).**
- **Diminution transitoire de l'odorat ou modification de la perception olfactive.**

Transformation du système de récompense et du plaisir

- Diminution de l'activité du striatum ventral face aux aliments riches en sucre ou en gras.
- Réduction du craving alimentaire et du plaisir immédiat.
- Le plaisir devient davantage sensoriel (textures, odeurs, ambiance) que quantitatif.
- Réorganisation des circuits dopaminergiques impliqués dans la motivation alimentaire.

Conséquences psychologiques et comportementales

- Perte du repère émotionnel lié à la nourriture (deuil du réconfort alimentaire).
- Anxiété ou culpabilité autour des repas (peur de vomir, de mal manger).
- Risque de transfert de plaisir ou d'addictions compensatoires.
- Importance du travail sur la bienveillance, la lenteur et la redécouverte sensorielle.

Axes de prise en charge sensorielle et thérapeutique

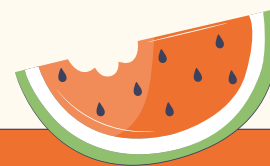
- **Rééducation sensorielle** : dégustation consciente, éveil des sens, variations de textures et de températures.
- **Travail psychocorporel** : respiration, relaxation, écoute des signaux internes.

Point d'attention : Ces éléments ont une vocation pédagogique. Ils ne remplacent pas les consignes personnalisées de l'équipe de suivi médico-chirurgical.



Atelier Plaisir de manger

Physiologie du goût



Définition

Le goût est un sens qui permet de percevoir certaines saveurs (sucré, salé, acide, amer et umami) grâce aux papilles gustatives, situées principalement sur la langue. Il est fortement associé à l'odorat, qui joue un rôle majeur dans la perception des arômes et des saveurs complexes.

Deux voies complémentaires

- **La voie orthonasale** permet la perception des odeurs par le nez.
- **La voie rétronasale** permet la perception des arômes par l'arrière du nez, lorsque l'on mange.

Fonctionnement de la voie rétronasale

La voie rétronasale correspond au chemin emprunté par les molécules volatiles libérées par un aliment dans la bouche. Ces molécules remontent par l'arrière du palais jusqu'à la cavité nasale, où elles stimulent les récepteurs olfactifs. Cette voie est essentielle dans ce que nous appelons couramment le « goût », même si elle relève en grande partie de l'odorat.

1 Mastication :
en mâchant un aliment, des composés volatils sont libérés.

2 Réchauffement :
la température corporelle aide à évaporer ces composés.

3 Remontée par l'arrière :
les molécules passent par la gorge vers le nez, à travers le nasopharynx.

5 Intégration au cerveau : le cerveau associe ces signaux à ceux du goût, du toucher, de la texture et de la température pour créer la perception globale de la saveur.

4 Perception olfactive : les récepteurs de l'olfaction captent les arômes dans la cavité nasale.



Exemple : c'est grâce à la voie rétronasale que nous faisons la différence entre un yaourt à la fraise et un yaourt à la vanille.

Source : SNIAA.



Atelier **Plaisir de manger**

Le Plaisir



Définitions

?



Le plaisir est un état émotionnel agréable, durable.

Il peut se déclencher pendant l'action, mais aussi par anticipation de la satisfaction à venir.

Contrairement à d'autres sensations, le plaisir est activement recherché.



Le plaisir correspond à un état émotionnel agréable né spontanément d'une situation donnée, de la satisfaction d'un désir ou de la perspective de cette satisfaction.

Physique, psychique ou intellectuel, il concerne tous les âges et est, comme le désir, indispensable à l'équilibre d'un être humain.

« Son refus, conscient ou inconscient, peut révéler une difficulté psychique. »

Plaisir / Équilibre émotionnel

Consacrer chaque jour un moment à l'un de ses plaisirs permet de renforcer son équilibre émotionnel.

Plaisir

- Le plaisir est un élément essentiel de l'équilibre émotionnel ; il n'est pas une denrée superficielle ou optionnelle.
- L'imagerie cérébrale a montré que la stimulation de la zone du cerveau associée au plaisir inhibait celle déclenchant le stress.
- Le plaisir peut être un moyen de compensation, mais aussi un moyen d'apaisement.

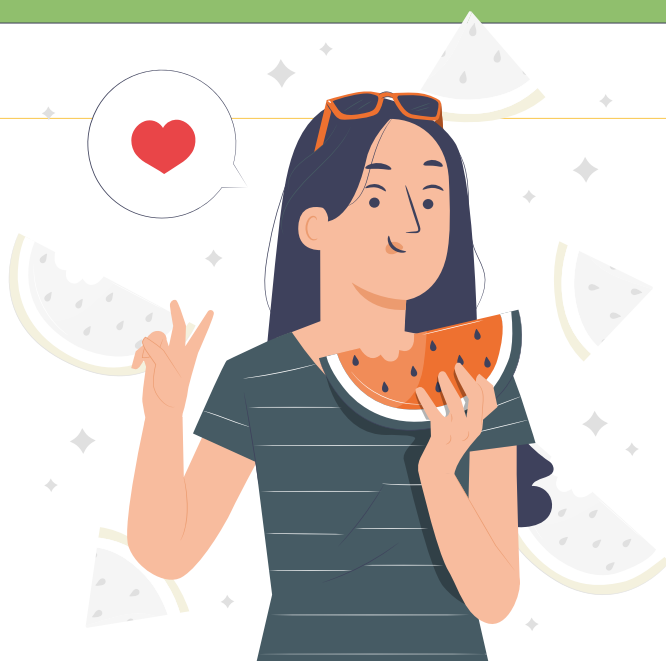
Plaisir = personnel

Le plaisir naît quand les besoins sont satisfaits

Prendre en compte les conditions de vie de chacun pour assurer la satisfaction des besoins essentiels

Pas de recette miracle pour éprouver du plaisir mais s'autoriser à le ressentir (freins internes / externes : familiaux, culturels, environnementaux...)

- **Le plaisir est un ressenti personnel**
Il ne dépend pas du regard des autres.
- **Plaisir = source essentielle de motivation**
Les petits plaisirs sont aussi importants que les grands dans le maintien de la motivation





Atelier **Plaisir de manger**

Plat totem



Quel est votre plat totem ?

Définitions

- Un plat totem est un mets symbolique fort qui incarne l'identité d'un groupe, d'un territoire, d'une culture ou d'une communauté.
- Il dépasse la simple fonction alimentaire pour devenir un emblème culturel, porteur de valeurs, de traditions et d'affectivité.
- Le mot « **totem** » vient des cultures amérindiennes, où il désigne un symbole sacré représentant un groupe. Transposé à l'alimentation, un plat totem est donc un plat autour duquel se cristallise un sentiment d'appartenance collective.

Caractéristiques d'un plat totem

Identitaire :

Il représente un territoire, une histoire ou une communauté.

Exemple : la bouillabaisse à Marseille.

Chargé d'émotion :

Il est souvent lié à l'enfance, à des rituels familiaux ou à des souvenirs affectifs.

Reconnaissable collectivement :

Même si chacun a sa recette, le plat est reconnu et valorisé par un groupe.

Quelques exemples de plats totems

Cassoulet
(Sud-Ouest de la France)

Poutine
(Québec)

Choucroute
(Alsace)

Couscous
(Maghreb)

Pot-au-feu
(France)

Pizza napolitaine
(Italie)

Sushi
(Japon)

À vous : mon plat totem



Atelier Plaisir de manger

S'interroger sur les thématiques de l'atelier

Outil de préparation de l'animateur - non destiné à être remis aux participants

Plaisir

Définir le plaisir

Qu'est-ce que le plaisir pour vous ?

Est-ce une sensation physique, une émotion, une expérience mentale ?

Identifier les sources de plaisir

Quelles activités, personnes ou situations vous procurent du plaisir ? Comment ces éléments influencent-ils votre bien-être ?

Réfléchir à la durée

Le plaisir est-il éphémère ou durable ?

Comment cela influence-t-il votre perception de la vie ?

Repérer les influences

Comment le plaisir influence-t-il vos choix et vos comportements ?

Quels repères vous aident à faire des choix qui vous conviennent ?

Trouver un équilibre

Quels éléments soutiennent ou freinent votre plaisir ?

Comment trouver un équilibre entre plaisir, besoins, valeurs et contexte ?

Manger

Manger : se nourrir ou plus encore ?

Manger peut être une expérience sensorielle qui engage le corps, l'esprit et les émotions.

La nourriture est souvent associée aux souvenirs, aux rassemblements, à une culture ou à une tradition.

Choix

Qu'est-ce qui nous pousse à choisir certains aliments plutôt que d'autres ?

Influences

Comment notre environnement, notre éducation et nos valeurs influencent-ils nos habitudes alimentaires ?

Nourriture, santé, éthique, durabilité

Quelle est notre relation avec la nourriture, son impact sur notre bien-être et celui de la planète ?

Plaisir / art

Manger peut également être un acte de plaisir, une forme d'art et une manière d'explorer de nouvelles saveurs et textures.



Atelier Plaisir de manger

S'interroger sur les thématiques de l'atelier

Notes personnelles





Atelier Plaisir de manger

Recueillir les expériences difficiles

Outil de préparation de l'animateur - non destiné à être remis aux participants

Créer un cadre sécurisant

Établir des règles au début de l'atelier : respect mutuel et écoute sans interruption, pour instaurer un climat de confiance.

Confidentialité

Rappeler que ce qui est partagé dans l'atelier est et reste confidentiel.
Demander à tous les participants de respecter cette confidentialité.

Écoute active

Être pleinement présent et attentif
Reformuler pour s'assurer de la bonne compréhension. Utiliser des gestes d'encouragement pour montrer l'intérêt porté aux expériences confiées.

Neutralité

Rester neutre, éviter de porter des jugements.
Créer un espace de liberté d'expression et de partage sans crainte de critiques, réactions négatives.

Encourager l'expression des vécus difficiles

Encourager les participants à partager leurs expériences, même difficiles, en soulignant que cela peut être une étape dans la compréhension, l'évolution.

Être conscient de soi

Réfléchir à votre propre posture et à vos émotions.
Être conscient de l'impact que votre attitude peut avoir sur les participants et s'ajuster en conséquence.

Techniques de facilitation

Partage en petits groupes

L'utilisation de supports visuels peut faciliter le partage d'expériences difficiles.

Respect des limites

Être attentif aux signaux non verbaux et respecter les limites des participants.
Proposer des alternatives à la prise de parole comme d'écrire son témoignage pour qu'il soit lu par l'animateur ou une personne de son choix par exemple.

Clôturer avec soin

Prendre le temps de remercier les participants pour leur partage. Rappeler que la prise de parole reste facultative. Proposer, si besoin, un temps d'échange individuel après l'atelier. Orienter vers un professionnel adapté lorsque la situation le nécessite.

Empathie

Reconnaître les émotions des participants et valider leurs sentiments
ex : « Je comprends que cela a dû être très difficile pour vous »



Atelier

Plaisir de manger

Recueillir les expériences difficiles

Notes personnelles





Atelier Plaisir de manger

Les collations

Quelques idées à adapter aux capacités et aux consignes de chaque patient

Point de vigilance

Les propositions de collations et d'enrichissements doivent être adaptées aux consignes de l'équipe de suivi, aux capacités du patient, à la phase post-opératoire, aux tolérances et aux objectifs nutritionnels.

Quelques idées de collation

Yaourt grec ou fromage blanc (100-150 g)

- Éventuellement : 1 c. à café de graines de chia ou 2-3 amandes, si cela est toléré.
- Riche en protéines.
- Facile à digérer selon les tolérances.
- Bonne satiété.

Un œuf dur

- Très riche en protéines.
- Texture simple, à adapter si besoin.
- Pratique à emporter.
- Astuce : ajouter une pincée de sel ou un peu de fromage frais

Houmous (2 c. à soupe) + bâtonnets de légumes cuits

- **Exemples** : carottes vapeur refroidies, courgettes tendres.
- Apport en protéines végétales.
- Texture douce, selon les tolérances.

Un smoothie protéiné maison (100-150 ml)

- Exemple : lait animal ou végétal enrichi, 1 cuillère de lait en poudre ou de protéine en poudre adaptée, 1/2 banane ou fruits rouges.
- Adapté aux jours où l'appétit est faible.
- Attention aux calories liquides : privilégier une petite portion et les consignes de l'équipe.

Autres idées simples

- Mini-portion de thon ou de poulet en rillettes maison.
- Fromage frais type carré ou portion (10-15 g).
- Skyr, riche en protéines.
- Petite compote sans sucre ajouté + fromage blanc.
- 1 tranche de jambon découennée et dégraissée.

Un fruit + une source de protéines

- Exemples : 1/2 pomme + mini-portion de fromage (10 g) ; 1 petit fruit + 1 yaourt nature.
- Apporte fibres + protéines.
- Peut aider à limiter les pics glycémiques selon le contexte.

Rappels importants

- Toujours privilégier les protéines selon les recommandations reçues.
- Petites quantités, mastication lente et pauses régulières.
- Prendre une collation seulement si elle est indiquée ou utile dans l'organisation alimentaire.
- Boire en dehors de la collation, selon les consignes de l'équipe.
- Limiter les sucreries, gâteaux, chips, chocolat chaud, jus, etc., sauf indication spécifique.



Atelier Plaisir de manger

Les collations

Quelques idées à adapter aux capacités et aux consignes de chaque patient

S1 - Fiche Pratique

Enrichissement énergétique

Point de vigilance

Les enrichissements énergétiques sont à envisager uniquement lorsqu'ils sont pertinents pour la situation du patient et validés par l'équipe de suivi.

Matières grasses

- Beurre ajouté en fin de cuisson dans les pâtes, purées ou légumes.
- Crème fraîche dans les soupes, sauces ou gratins.
- Huile (olive, colza, noix) sur les salades, les légumes ou le poisson.

Produits sucrés

- Miel, confiture ou sucre dans les yaourts, fromages blancs ou boissons chaudes, si cela est adapté.
- Chocolat fondu ou poudre chocolatée dans le lait, les crèmes ou les céréales, selon les tolérances.

Autres idées

- Avocat dans les salades, toasts ou smoothies.
- Fruits secs (noix, amandes, raisins) dans les salades, desserts ou céréales, si cela est toléré.

Enrichissements protéiques

Produits laitiers

- Lait en poudre dans les soupes, purées, sauces ou yaourts.
- Fromage râpé dans les pâtes, gratins ou omelettes.
- Skyr ou yaourt grec à mélanger dans les sauces ou desserts.

Sources animales

- Jambon, poulet ou thon en petits morceaux dans les pâtes, le riz ou les salades.
- Œuf dur écrasé dans les salades.
- Blanc d'œuf dans les omelettes ou préparations.

Sources végétales

- Lentilles, pois chiches, haricots ou tofu dans les plats mijotés ou salades.
- Graines (chia, courge) dans les yaourts, salades ou soupes, si elles sont tolérées.



Atelier Plaisir de manger

Quel aliment me rend heureux ?

Version oncologie

Quel aliment me rend heureux ? Et pourquoi ?

Consigne

Choisir spontanément un aliment, un plat, une odeur, une texture ou un souvenir alimentaire qui évoque quelque chose de positif.

Recueil spontané



Atelier

Plaisir de manger

Quel aliment me rend heureux ?

Version oncologie

Questions pour approfondir

- Qu'est-ce que cet aliment évoque pour moi ?
- Est-ce lié à une personne, un lieu, une période de ma vie ou un souvenir ?
- Qu'est-ce que j'aime dans cet aliment : le goût, l'odeur, la texture, la couleur, l'ambiance ?
- Est-ce que je peux encore le consommer tel quel ? Sinon, comment pourrais-je l'adapter ?
- Qu'aimerais-je garder de ce souvenir alimentaire ?

Mes idées d'adaptation

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Atelier Plaisir de manger

Ma fiche plaisir

Avant chirurgie



Avant chirurgie

Mes aliments préférés : _____

Quelle recette ? _____

Sous quelle forme ? _____

Avec qui ? _____

Où ? _____

Dans quelle ambiance ? _____

Ce que ce souvenir m'apprend

- Qu'est-ce qui me faisait plaisir dans cette expérience ?
- Était-ce le goût, l'odeur, le lieu, les personnes présentes, l'ambiance, le souvenir ?
- Que puis-je essayer de retrouver autrement aujourd'hui ?

Mes repères plaisir





Atelier Plaisir de manger

Ma fiche plaisir

Post-chirurgie



Post-chirurgie

Mes aliments préférés : _____

Quelle recette ? _____

Sous quelle forme ? _____

Avec qui ? _____

Où ? _____

Dans quelle ambiance ? _____

Ce que ce souvenir m'apprend

- Qu'est-ce qui peut rester identique ?
- Qu'est-ce qui doit être adapté : quantité, texture, rythme, présentation, accompagnement ?
- Quel petit changement pourrait préserver le plaisir tout en respectant mon confort ?

Mes repères plaisir





Atelier **Plaisir de manger**

Travailler la texture



Objectif

Expérimenter différentes manières de modifier la texture d'un aliment afin de transformer son appréhension et son plaisir de dégustation.

Comment modifier une texture ?

Cuisson

Les légumes peuvent être bouillis pour devenir plus tendres, ou rôtis pour obtenir une texture plus croustillante.

Mixage

Le mixeur ou le robot permet de transformer des aliments solides en purées, soupes, compotes ou smoothies, ce qui modifie complètement leur texture et leur perception.

Marinade

Une marinade acide, avec du citron ou du vinaigre par exemple, peut attendrir certains aliments et les rendre plus moelleux.

Congélation et décongélation

La congélation, puis la décongélation, peut altérer la texture d'un aliment, souvent en le rendant plus mou.

Friture

La friture apporte une texture croustillante à l'extérieur, tout en conservant parfois un intérieur plus moelleux.

Séchage

La déshydratation des fruits ou des légumes peut les rendre croustillants et concentrer leurs saveurs.

An illustration of a woman with long dark hair, wearing an orange patterned t-shirt and a dark apron, cooking. She is holding a black spoon with orange food on it, bringing it to her mouth to taste. In front of her is a black pot on a stove with orange food inside and steam rising from it. To the left of the pot is a white bottle and a tall, thin, light brown vase containing a plant with green leaves and orange flowers. The background is white with horizontal grey lines.



Atelier Plaisir de manger

Lien entre vue et goût

S2 - Fiche Pratique

Objectif

Faire expérimenter l'influence de la couleur sur l'identification d'un arôme et sur la perception du goût.

Matériel

- 4 yaourts nature non sucrés.
- Arômes naturels de menthe et de citron.
- Colorants alimentaires jaune et vert.
- 4 pots numérotés.

Attention : veiller à ne pas trop doser les arômes.

Préparation

pot 1 Yaourt + arôme de menthe + colorant jaune.

pot 2 Yaourt + arôme de menthe + colorant vert.

pot 3 Yaourt + arôme de citron + colorant vert.

pot 4 Yaourt + arôme de citron + colorant jaune.

Déroulé

- Faire déguster les pots 1 et 2 et demander aux participants de retrouver l'arôme.
- Réaliser le même exercice avec les pots 3 et 4.
- Demander aux participants ce qu'ils en concluent.
- Échanger sur l'influence de la couleur dans les attentes et la perception du goût.

Question de conclusion

Qu'en concluez-vous ?



Atelier **Plaisir de manger**

Lien entre vue et goût

S2 - Fiche Pratique

Notes personnelles





Atelier Plaisir de manger

Goût et vue

Expérience avec la purée de pomme de terre

Objectif

Montrer que la couleur, la présentation et le contenant peuvent modifier les attentes et influencer la perception du goût.

Matériel

- Purée de pomme de terre.
- Colorants alimentaires.
- Contenants identiques.
- Photos de plats avec des présentations différentes, si l'activité est réalisée avec des images.

Déroulé

1. Proposer aux participants une purée classique, puis des purées colorées : rouge, orange, violette et bleue.
2. Demander aux participants de les déguster.
3. Demander de les classer par ordre de préférence, de la meilleure à la moins bonne.
4. Échanger sur les ressentis et sur l'influence de la couleur dans l'appréciation du plat.

Classement :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Variante avec photos

Réaliser le même exercice avec des photos de plats ayant des présentations différentes : assiette gastronomique, plat mixé peu appétissant, différents types de contenants, etc.

Banques d'images libres de droits :

[Pixabay](#)

[Pexels](#)

[Unsplash](#)

[Flickr](#)

[Creative](#)

[Commons](#)

Notes personnelles





Atelier **Plaisir de manger**

Goût et ouïe

S2 - Fiche Pratique

Objectif

Faire prendre conscience aux participants que les sons associés aux aliments peuvent influencer les sensations, les attentes et le plaisir de manger.

Consigne

Demander aux participants de fermer les yeux, puis de se concentrer sur les sons proposés. Recueillir ensuite spontanément leurs sensations et leurs associations d'idées.

Option 1 - Écoute d'enregistrements

Utiliser une bibliothèque de sons gratuits et libres de droits.

Exemple de recherche : bouchon de champagne, boisson gazeuse, croquant, cuisson, eau pétillante.

Exemple de bibliothèque : Pixabay - effets sonores

Option 2 - Test à l'aveugle

Faire entendre ou déguster des aliments et boissons en insistant sur le son produit.



Chocolat



Eau pétillante



Chips ou aliments croquants



Boisson gazeuse



Biscuits

Recueil spontané des sensations

Notes personnelles





Atelier Plaisir de manger

Idées reçues : questions - réponses



Objectif des cartes questions

- Clarifier les principales idées reçues qui peuvent persister plusieurs mois après une chirurgie bariatrique.
- Aider les participants à comprendre que les adaptations alimentaires restent personnalisées et s'inscrivent dans la durée.
- Rappeler que les consignes médicales et nutritionnelles de l'équipe de suivi restent prioritaires.

Objectif des cartes réponses

- Faire émerger les représentations des participants autour de l'alimentation après chirurgie bariatrique.
- Permettre l'échange entre pairs, sans jugement.
- Transformer les idées reçues en stratégies concrètes et adaptées au quotidien.

Consigne

Pour chaque affirmation, les participants indiquent d'abord leur avis spontanément, puis complètent la colonne de droite après l'échange collectif.



Correction rapide pour l'animateur

À 6 mois, je peux manger comme avant, mais en petites quantités.

Réponse attendue : plutôt faux / à nuancer selon les consignes de l'équipe de suivi :

Le fonctionnement digestif reste modifié ; il s'agit d'un nouveau modèle alimentaire durable.

Si je n'ai plus de vomissements, je peux arrêter de faire attention.

Réponse attendue : plutôt faux / à nuancer selon les consignes de l'équipe de suivi :

L'absence de symptômes ne signifie pas que tout est toléré.

Les compléments vitaminiques ne sont plus nécessaires.

Réponse attendue : plutôt faux / à nuancer selon les consignes de l'équipe de suivi :

Le risque de carences persiste et le suivi reste indispensable.

Boire durant les repas ne pose plus de problème.

Réponse attendue : plutôt faux / à nuancer selon les consignes de l'équipe de suivi :

Les consignes de l'équipe de suivi restent prioritaires, avec le plus souvent une hydratation à distance des repas.

Le sucre ne pose plus de problème après quelques mois.

Réponse attendue : plutôt faux / à nuancer selon les consignes de l'équipe de suivi :

Le dumping syndrome et les apports sucrés liquides restent des points de vigilance.

Si la perte de poids ralentit, c'est que j'ai fait quelque chose de mal.

Réponse attendue : plutôt faux / à nuancer selon les consignes de l'équipe de suivi :

Le ralentissement est attendu et physiologique.





Atelier Plaisir de manger

Idées reçues : questions



1

À 6 mois, je peux manger comme avant, mais en petites quantités.

- ☐ Plutôt vrai
- ☐ Plutôt faux
- ☐ Je ne sais pas

2

Si je n'ai plus de vomissements, je peux arrêter de faire attention.

- ☐ Plutôt vrai
- ☐ Plutôt faux
- ☐ Je ne sais pas

3

Les compléments vitaminiques ne sont plus nécessaires.

- ☐ Plutôt vrai
- ☐ Plutôt faux*
- ☐ Je ne sais pas

* à nuancer selon les consignes de l'équipe de suivi.

4

Boire durant les repas ne pose plus de problème.

- ☐ Plutôt vrai
- ☐ Plutôt faux*
- ☐ Je ne sais pas

* à nuancer selon les consignes de l'équipe de suivi.

5

Le sucre ne pose plus de problème après quelques mois.

- ☐ Plutôt vrai
- ☐ Plutôt faux*
- ☐ Je ne sais pas

* à nuancer selon les consignes de l'équipe de suivi.

6

Si la perte de poids ralentit, c'est que j'ai fait quelque chose de mal.

- ☐ Plutôt vrai
- ☐ Plutôt faux*
- ☐ Je ne sais pas

* à nuancer selon les consignes de l'équipe de suivi.



Atelier Plaisir de manger

Idées reçues : réponses



3

FAUX

Après un bypass gastrique, le risque de carences est permanent. Après une sleeve gastrectomie, il reste significatif.

- Les compléments sont généralement poursuivis au long cours, en particulier pour la vitamine B12, le fer, le calcium et la vitamine D, selon les prescriptions de l'équipe de suivi.

Même si l'on se sent bien, les carences peuvent être silencieuses.

2

FAUX

L'absence de symptômes ne signifie pas que l'estomac tolère tout.

- Manger trop vite ou en trop grande quantité peut entraîner des douleurs, des blocages alimentaires ou du reflux, fréquent après une sleeve. À 6 mois, la vigilance reste importante, même si tout semble aller bien.

1

FAUX

Même si la texture alimentaire est redevenue normale, le fonctionnement digestif reste modifié après une sleeve gastrectomie ou un bypass gastrique.

- Les portions restent petites (150 à 250 g en moyenne, selon les patients).
- La mastication lente reste indispensable.

- Les boissons pendant les repas peuvent provoquer un inconfort ou des vomissements.

Ce n'est pas un retour à l'ancienne alimentation en miniature : c'est un nouveau modèle alimentaire durable.

6

FAUX

À 6 mois, la perte de poids commence naturellement à ralentir. C'est physiologique.

- Le métabolisme s'adapte.
- Le corps atteint une phase de stabilisation progressive.
- Une légère fluctuation de poids est normale.

Ce qui compte : la qualité des apports, l'activité physique et le suivi médical régulier.

5

FAUX

À distance de l'opération, certains patients tolèrent mieux le sucre, mais le dumping syndrome peut toujours survenir, surtout après un bypass.

Les produits sucrés liquides peuvent favoriser les apports sucrés rapides, l'inconfort digestif et, selon les situations, une reprise pondérale.

Le sucre liquide est particulièrement problématique, car il ne rassasie pas.

4

FAUX

Même à distance de l'intervention, boire pendant les repas peut favoriser une satiété trop rapide, un inconfort, des nausées ou des vomissements.

Il est préférable de respecter les consignes transmises par l'équipe de suivi, le plus souvent en buvant à distance des repas.



Atelier Plaisir de manger

Idées reçues « Alimentation et cancer »

Version oncologie

Animation du jeu de cartes

Objectif

- Faire émerger les représentations et croyances autour de l'alimentation et du cancer.
- Distinguer les informations fiables des promesses « miracles ».
- Transformer les idées reçues en stratégies réalistes et adaptées à chaque situation.

Déroulé proposé

1. Faire piocher une carte au premier participant.
2. Le participant lit l'idée reçue et partage ce qu'il en pense : vrai, faux, plutôt vrai, plutôt faux, doute.
3. Organiser un tour de table pour recueillir les réactions du groupe.
4. L'animateur reformule, apporte des éléments de réponse et renvoie vers des sources fiables ou vers l'équipe soignante lorsque nécessaire.
5. Noter collectivement une piste concrète à tester ou une information fiable à retenir.

Consignes d'animation

- **Ne pas mettre en difficulté les participants en cas de gêne à la lecture** : l'animateur peut lire la carte.
- **Favoriser le non-jugement** : une idée reçue peut avoir une fonction rassurante ou venir d'une expérience personnelle.
- **Éviter les débats trop longs sur les pratiques non validées** : revenir au vécu, aux besoins et aux recommandations de l'équipe.
- **Prévoir un jeu de cartes imprimé, découpé et plastifié.**



1

VRAI ou FAUX ?



Éviter les produits laitiers
prévient le cancer

2

VRAI ou FAUX ?



Viandes rouges et charcuterie
favorisent le cancer

3

VRAI ou FAUX ?



Il faut éviter le sucre car il
nourrit la tumeur

4

VRAI ou FAUX ?



L'huile d'olive protège du
cancer

5

VRAI ou FAUX ?



Manger Bio réduit les risques
de cancer

6

VRAI ou FAUX ?



Les additifs alimentaires sont
cancérigènes

7

VRAI ou FAUX ?



Thym, curcuma, ail...
protègent du cancer

8

VRAI ou FAUX ?



Le thé vert protège du cancer

9

VRAI ou FAUX ?



Le café favorise le cancer

10

VRAI ou FAUX ?



Le vin rouge protège du cancer

11

VRAI ou FAUX ?



Le jeûne augmente l'efficacité de la chimio et réduit les effets secondaires

12

VRAI ou FAUX ?



Si on est en surpoids, ce n'est pas grave de maigrir pendant le cancer

13

VRAI ou FAUX ?



Le régime sans gluten protège du cancer

1

Éviter les produits laitiers prévient le cancer.

- Il n'est pas recommandé de supprimer systématiquement les produits laitiers en cas de cancer.
- Ils peuvent contribuer aux apports en protéines et en calcium.
- Leur consommation doit être adaptée aux goûts, aux symptômes, aux traitements, aux troubles digestifs éventuels et aux recommandations de l'équipe soignante.

2

Viandes rouges et charcuterie favorisent le cancer.

- La consommation excessive favorise le cancer colo-rectal.
- Entre 70 et 80 g par jour de viande rouge 25 g maximum de charcuterie.
- Alternance avec les autres protéines (viande blanche, poisson, œufs...)
- L'objectif est de rappeler que les restrictions doivent être adaptées à la situation nutritionnelle et clinique de la personne.

3

Il faut éviter le sucre car il nourrit la tumeur.

- L'organisme a besoin de glucides comme source d'énergie pour combattre la maladie.
- Pas d'exclusion.

4

L'huile d'olive protège du cancer.

- Pas de preuve scientifique de cet effet protecteur.
- Préférez les matières grasses végétales aux matières grasses animales réduit les risques de maladie cardio-vasculaire.

5

Manger Bio réduit les risques de cancer

- Le bio peut être un choix personnel, mais il ne suffit pas, à lui seul, à réduire le risque de cancer. L'essentiel est surtout d'avoir une alimentation variée, équilibrée, adaptée à ses goûts, à ses besoins et à sa tolérance, en limitant les facteurs de risque nutritionnels bien établis.

6

Les additifs alimentaires sont cancérigènes.

- On ne peut pas conclure de manière globale pour tous les additifs : les données varient selon les substances, les quantités consommées et les aliments concernés.
- Par prudence, il est préférable de limiter les aliments très transformés, tout en évitant les restrictions excessives, surtout en cas de perte d'appétit ou de risque de dénutrition.

7

Thym, curcuma, ail... protègent du cancer.

- Certaines plantes présentent des propriétés intéressantes.
- Mais les observations ne portent que sur des cellules isolées.
- D'autres plantes présentent un risque d'interférence avec la radiothérapie et la chimiothérapie (VALÉRIANE, GINKGO...)

8

Le thé vert protège du cancer.

- La catéchine du thé vert bloque la croissance des cellules cancéreuses et leur capacité à se disséminer en laboratoire.
- Pas de preuve scientifique chez l'Homme.

9

Le café favorise le cancer.

- Le café ne doit pas être présenté comme favorisant globalement le cancer. Sa consommation peut toutefois être adaptée selon la tolérance individuelle : reflux, nausées, troubles digestifs, sommeil, traitements ou recommandations médicales.

10

Le vin rouge protège du cancer.

- Pas d'effet protecteur de l'alcool.
- Risque de modification de l'action des traitements et de toxicité.

11

Le jeûne augmente l'efficacité de la chimio et réduit les effets secondaires.

- Pas de données scientifiques permettant de recommander le jeûne avant la chimiothérapie chez l'Homme même si des études sur la cellule ou l'animal ont montré un intérêt.

12

Si on est en surpoids, ce n'est pas grave de maigrir pendant le cancer.

- La perte de poids peut entraîner une perte musculaire.
- Le surpoids et l'obésité ne protègent pas d'une dénutrition.
- Toute perte de poids involontaire pendant les traitements doit être signalée à l'équipe soignante, quel que soit le poids initial.

13

Le régime sans gluten protège du cancer.

- Le régime sans gluten n'a pas d'autre indication démontrée que la maladie cœliaque.
- Une alimentation équilibrée est le seul moyen d'optimiser la santé.
- Toute modification doit être accompagnée par un professionnel de santé.



Atelier Plaisir de manger

Mon repas, un moment plaisir 1/2



Objectif

- Identifier ce qui semble aujourd'hui difficile ou impossible dans le plaisir de manger.
- Ouvrir une réflexion sur de nouvelles manières de savourer, adaptées au vécu post-chirurgie.

Il m'arrive de penser que je ne peux plus me faire plaisir en mangeant...

Je peux savourer autrement...



Mon repas, un moment plaisir 2/2







Flaveurs

Souvenirs

Odeurs

Goût

Textures

Plaisir de manger

Vue

Environnement

Saveurs

Mémoire

Ouïe

Couleurs

Le plaisir de manger est un puzzle de sensations, de souvenirs et d'émotions : il faut en rassembler les pièces pour le préserver ou le faire renaître.

Citation anonyme

Bibliographie

« Gourmande en pleine conscience »

Anne-Marie Goldenberg

17 nouvelles épicuriennes célébrant le plaisir de la table et de la cuisine. Ces récits courts invitent à savourer les petits moments gourmands du quotidien, tels que déguster un café en terrasse, retrouver les saveurs du gâteau de grand-mère ou apprécier le contact du beurre fondu dans le moule

« Le goût et ses enjeux »

Jean-Luc Nespoulous

perception du goût et implications dans la vie quotidienne

« La science du goût »

Hervé This

chimie et biologie derrière la perception du goût

« Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment »

New York : Free Press - Seligman, M. E.

plaisir dans le cadre de la psychologie positive, différentes sources de bonheur et de satisfaction dans la vie

« L'Homnivore »

Claude Fischler

rapports humains / nourriture – pratiques alimentaires au cours des siècles

« La Raison gourmande »

Michel Onfray

réflexion philosophique sur le goût, la sensualité et le plaisir de manger : gastronomie / art de vivre

Sites web

- Musée de la gastronomie de Lyon
- CNRS
- INRA
- Blog : @ca_mijote_dans_ma_cocotte
- Cité internationale de la gastronomie et du vin de Dijon.
- ROMDES Pro

Ma recette préférée _____

Mon plat totem _____



Atelier

Plaisir de manger

Post-chirurgie bariatrique

Date _____



Réalisé par

Stéphanie COUESNON Orthophoniste

Florence FOUCAUT Diététicienne

Romdes

ARS
Agence Régionale de Santé
Île-de-France

AFDN
Association Française
des Diététistes Nutritionnistes

UNDES
ORTHOPHONISTES
ÎLE-DE-FRANCE

Anosmie.org

Le Plaisir

Le plaisir est une expérience agréable, physique et/ou émotionnelle, qui peut être ressentie pendant l'action ou par anticipation.

Il peut se déclencher pendant l'action, mais aussi par anticipation de la satisfaction à venir. Contrairement à d'autres sensations, le plaisir est activement recherché.

L'acte de manger

Manger, c'est bien plus que se nourrir : c'est un acte vital, sensoriel, culturel et émotionnel, où le corps prend soin de lui-même et où l'âme retrouve parfois un souvenir, un plaisir, un lien.

Goût

Le goût

Le goût fait partie de nos cinq sens. C'est un sens plus complexe qu'il n'y paraît : il fait intervenir la langue, grâce aux papilles gustatives, mais aussi le nez, notamment par la voie rétronasale. Cette voie permet de distinguer les arômes d'un plat.

Rappel des saveurs

- **Le sucré :** Saveur agréable, douce.
- **Le salé :** Saveur minérale.
- **L'acide :** Saveur acidulée, vive.
- **L'amer :** Saveur souvent désagréable, forte.
- **L'umami :** (mot japonais signifiant « savoureux ») Saveur ronde, profonde.

Saveurs

Textures

La texture

La texture d'un plat peut influencer sur la perception que l'on a de ce dernier (Un légume entier, cuit ou cru, en purée ou déshydraté, n'aura pas le même goût).

L'odeur

L'odeur d'un plat, associée au goût, peut évoquer un souvenir : c'est la mémoire olfactive et gustative.

L'odeur

La vue et l'environnement

La présentation d'un plat et l'environnement du repas sont des facteurs importants contribuant au plaisir de manger

La vue



Atelier
Plaisir de manger

Mes croyances sur l'alimentation post-chirurgie

Mes changements durant l'atelier

Mes croyances sur la chirurgie bariatrique

Mes envies pour l'avenir

À retenir

Lorsqu'un sens est moins sollicité, je peux explorer davantage les autres dimensions sensorielles du repas.

Astuces



- Je cuisine mon plat totem.
- J'apporte du soin à la présentation de mon plat.
- Je choisis mon environnement et les personnes avec qui je souhaite le déguster.
- J'adapte la texture si nécessaire.
- J'enrichis mon plat avec des œufs, du fromage, du jambon ou de la crème fraîche, selon mes besoins et mes tolérances.
- Je fractionne mes apports sur la journée si mon appétit est limité.

Comment stimuler le plaisir de manger

Pensez au visuel de votre plat : couleur, texture et présentation. Utilisez des contenants colorés et apportez chaleur et convivialité à votre table.

Couleurs

Texture

Toucher

Pensez à l'environnement du repas : jolie nappe, sets de table colorés, bouquet de fleurs...

Vue

Sublimez les saveurs : ajoutez des épices et des aliments riches en saveur umami (tomate, viande, parmesan, champignons...).

Saveur

Associez différentes textures dans un même plat : elles enrichissent l'expérience sensorielle.

Toucher

Prenez le temps de regarder, de sentir, voire de toucher votre plat avant de le déguster lentement. Appréciez chaque bouchée.

Vue

Odeurs

Cuisez votre plat totem et mobilisez votre mémoire gustative. Nous avons tous une madeleine de Proust qui sommeille en nous !



Atelier Plaisir de manger

Questionnaire post-atelier Version Chirurgie bariatrique

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

Objectif

Ce questionnaire permet de faire le point sur votre vécu de l'atelier, vos acquis, vos difficultés éventuelles et les pistes qui vous aideront à poursuivre après la séance 4.

Informations

Code du participant : _____

Ce questionnaire est anonyme.

Les réponses sont utilisées uniquement pour adapter et évaluer l'atelier, puis conservées pendant la durée nécessaire à cette évaluation. Afin de comparer les réponses avant et après l'atelier, renseignez le même code personnel sur les deux questionnaires.

Vos habitudes alimentaires depuis le début de l'atelier

Comment décririez-vous votre appétit actuellement ?

(Cocher les cases correspondantes)

☐ Bon ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Très faible

Avez-vous rencontré des difficultés pour manger ces derniers temps ?

Avez-vous modifié votre alimentation depuis le début de l'atelier ?

☐ Oui ☐ Non

Si oui, précisez comment :

Mangez-vous le plus souvent seul(e) ou accompagné(e) ?

☐ Seul(e) ☐ Avec des amis ou proches ☐ En famille / en couple
☐ Autre : _____

Suivez-vous actuellement les conseils d'un(e) diététicien(ne) ou d'un professionnel de santé ?

☐ Oui ☐ Non



Atelier Plaisir de manger

Questionnaire post-atelier Version Chirurgie bariatrique

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

Vos connaissances et vos acquis

Comment évalueriez-vous vos connaissances sur le sujet à la fin de cet atelier ?

☐ Faibles ☐ Moyennes ☐ Bonnes ☐ Très bonnes

Avez-vous progressé grâce à cet atelier sur les sujets suivants ?

• Que manger après une chirurgie bariatrique

☐ Pas du tout ☐ Partiellement ☐ Oui clairement

• Gérer les effets secondaires (dumping syndrome, nausées, perte de goût, fatigue, etc.)

☐ Pas du tout ☐ Partiellement ☐ Oui clairement

• Retrouver l'appétit ou le plaisir de manger

☐ Pas du tout ☐ Partiellement ☐ Oui clairement

• Trouver des idées de repas et de collations simples et adaptés

☐ Pas du tout ☐ Partiellement ☐ Oui clairement

• Mieux comprendre le lien entre alimentation et chirurgie bariatrique

☐ Pas du tout ☐ Partiellement ☐ Oui clairement

• Autre : _____

Ce que je retiens principalement de l'atelier :

Une ou deux actions réalistes que je souhaite poursuivre :





Atelier Plaisir de manger

Questionnaire post-atelier Version Chirurgie bariatrique

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

Votre avis sur l'atelier

L'atelier a répondu à mes attentes.

☐ Pas du tout ☐ Partiellement ☐ Oui, clairement

Je me sens plus à l'aise avec mon alimentation.

☐ Pas du tout ☐ Partiellement ☐ Oui, clairement

Je repars avec des actions concrètes à tester.

☐ Pas du tout ☐ Partiellement ☐ Oui, clairement

Quelle séance vous a particulièrement plu ? Pourquoi ?

Avez-vous des suggestions pour améliorer cet atelier ?

Y a-t-il des sujets que vous aimeriez approfondir ?

Commentaires personnels

Avez-vous une question, un besoin d'accompagnement ou un message pour l'intervenant(e) ?



Merci pour votre participation !

Votre retour nous aide à améliorer les ateliers et à mieux répondre aux besoins des participants.