

Synthèse des mécanismes physiologiques, sensoriels et psychologiques

1. Modifications physiologiques et hormonales

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

2. Altérations du goût et de l'odorat

- **Hypersensibilité** aux saveurs sucrées et grasses, parfois dysgueusie (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**.

3. Transformation du système de récompense et du plaisir

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

4. 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**.

5. Axes de prise en charge sensorielle et thérapeutique

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