

Un article intéressant explorant l'efficacité d'une intervention basée sur la pleine conscience dans la perte de poids chez la femme vient d'être publié par la Revue [Appetite](#). Cette intervention, basée sur l'ACT, fait la part belle à l'acceptation et l'engagement. Les processus entraînés étaient le contact avec les valeurs, la 'défusion cognitive' (c'est à dire reconnaître que les pensées sont des pensées plutôt que discuter de leur valeur de 'réalité'), la futilité du contrôle, l'acceptation/l'accueil, l'observation de soi/la pleine conscience et l'action engagée. L'intervention faisait une large part aux métaphores et aux exercices expérientiels. Les résultats sont certes modestes, mais significatifs pour les 24 participantes (sur 31) ayant choisie d'appliquer les méthodes proposées lors des quatre ateliers de 2 heures formant la totalité de l'intervention. Les auteurs, conscients que sans cette analyse à posteriori, l'intervention n'aurait pas eu d'effet significatif, se proposent de raffiner leur méthode - afin de mieux encore emporter l'adhésion de futures participantes. On ne peut certes encore crier victoire sur le surpoids, mais voici une indication supplémentaire du potentiel des approches dites de 'troisième vague' de TCC.

Essai exploratoire avec contrôle randomisé d'une intervention basée sur la pleine conscience pour la perte de poids chez les femmes (Exploratory randomised controlled trial of a mindfulness-based weight loss intervention for women)

Tapper, K.; Shaw, C.; Ilsley, J.; Hill, A.J.; Bond, F.W.; Moore, L.

[Appetite 52 \(2009\) 396-404](#)

Résumé: Exploration de l'efficacité d'une intervention basée sur la pleine conscience pour la perte de poids des femmes. 62 femmes (âges 19-64; Index de Masse Corporelle – IMC 22,5-52,1) qui essayaient de perdre du poids ont été assignées de au hasard à l'intervention ou la condition contrôle. Les participantes assignées à la condition intervention ont été invitées à participer à quatre ateliers de 2 heures, celles assignées à la condition contrôle de continuer leur régime habituel. Les données ont été recueillies en ligne de base, puis à 4 et 6 mois de suivi : IMC, niveau d'activité physique et santé mentale. A 6 mois, les participantes avaient un niveau d'activité physique supérieur aux contrôles ($p < .05$) mais aucune différence significative en terme de perte de poids ou de santé mentale. Cependant, une fois exclues des analyses les participantes qui disaient ne 'jamais' utiliser les principes de l'atelier au suivi à 6 mois ($n = 7$), les résultats ont montré à la fois des augmentations significativement plus importantes en terme d'activité physique (3,1 sessions par semaine de plus que les contrôles, $p < .05$) et des réductions significatives de leur IMC (0,96 relativement aux contrôles, équivalent à 2,32kg, $p < .05$). Le principal médiateur des réductions de l'IMC était la réduction des comportements boulimiques. Malgré sa brièveté, l'intervention a promu le changement avec succès. De prochains raffinements devraient permettre d'augmenter son efficacité.