

Une étude Pilote suggère une bonne efficacité de l'ACT pour modifier le régime alimentaire et l'activité physique de patients cardiaques.

Environ 90% des problèmes cardiaques sont imputables à quelques facteurs de risque modifiables par le comportement qui permettraient de réduire grandement la morbidité et la mortalité. Cependant, peu nombreuses sont les personnes à risque qui s'engagent dans les changements comportementaux recommandés, même quand elles ont bénéficié d'interventions visant à promouvoir des comportements plus sains. Se basant sur les données indiquant le potentiel des processus psychologiques inhérents à l'ACT (c'est à dire la tolérance à l'inconfort, la pleine conscience et la clarté dans ses valeurs) à favoriser le changement comportemental, cette étude a évalué l'efficacité et l'acceptabilité d'un programme comportemental basé sur l'acceptation visant à augmenter l'adoption des changements comportementaux recommandés aux patients cardiaques.

Seize participants ont suivi quatre sessions de groupe de 90 minutes focalisées sur l'augmentation de la tolérance à l'inconfort, le développement de la pleine conscience et le renforcement de l'engagement dans des changements comportementaux promouvant une meilleure santé (c'est à dire des actions engagées en direction de leur valeur santé). Les participants se sont montrés très satisfaits du traitement et en accord avec sa logique et ont engagé des changements positifs en termes de régime alimentaire et d'activité physique. Cette étude, conduite au sein de l'équipe de James Herbert à l'université Drexel de Philadelphie suggère que l'ACT pourrait être une intervention prometteuse pour favoriser l'adoption de comportements santé chez les cardiaques.

Goodwin CL, Forman EM, Herbert JD, Butryn ML, Ledley GS (2012). [A pilot study examining the initial effectiveness of a brief acceptance-based behavior therapy for modifying diet and physical activity among cardiac patients](#)

.  
*Behavior Modification*  
. 36, 199-217