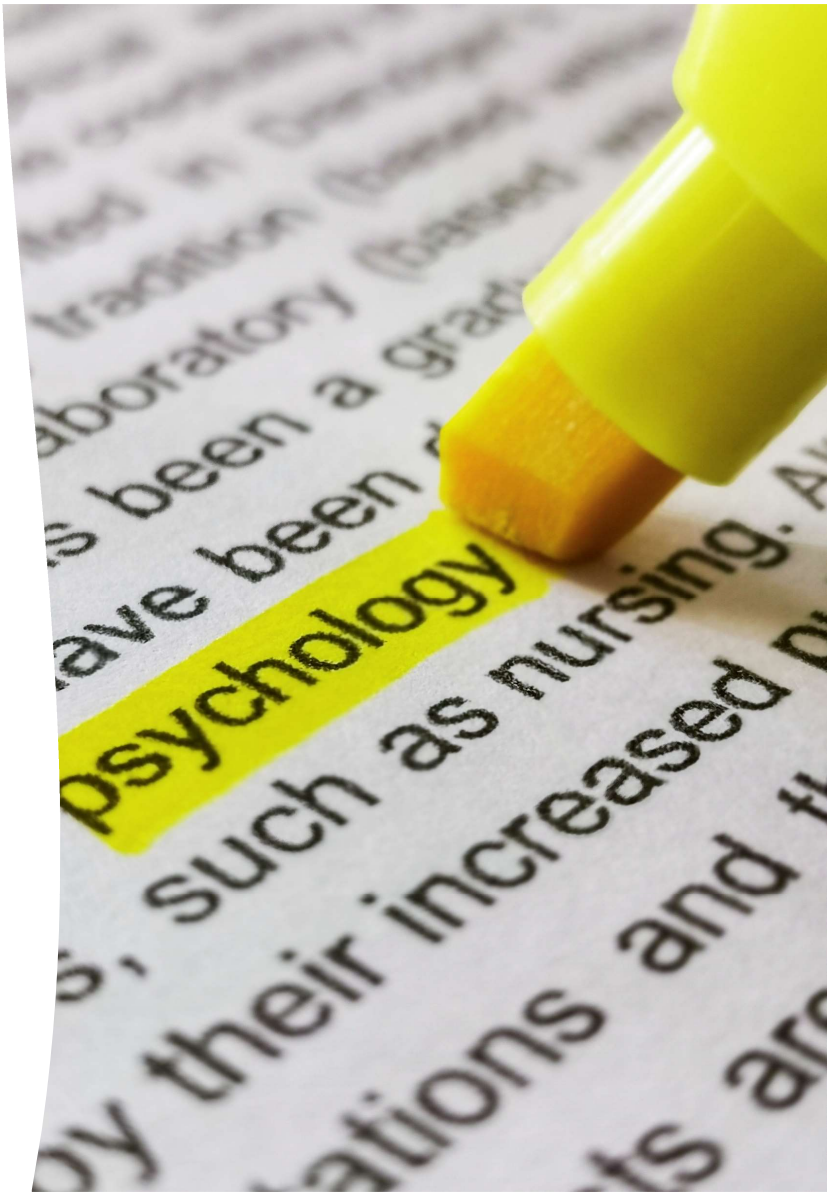
Restriction calorique et dimensions psychologiques

Restriction Calorique MODÉRÉE

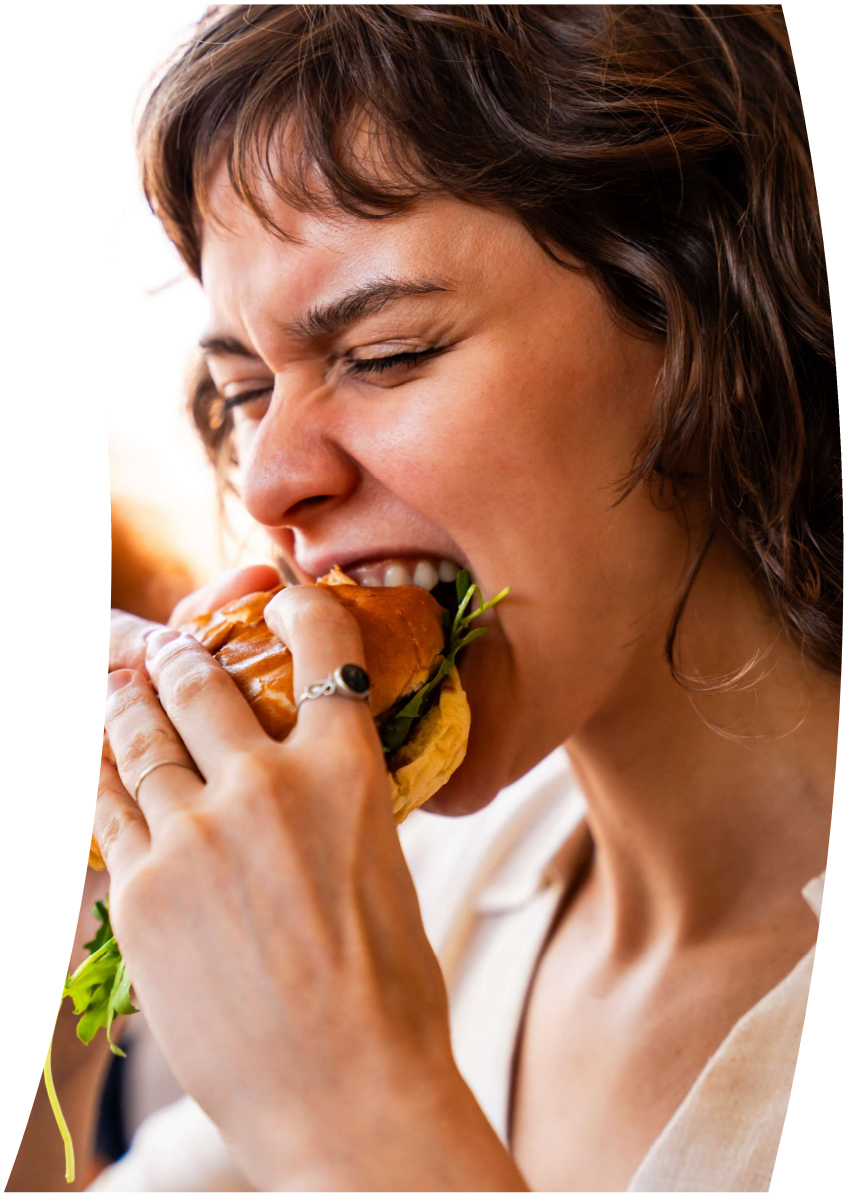
(CALERIE, ~ -25%)

- Comportement Alimentaire :
  - Pas d'augmentation des symptômes de Troubles du Comportement Alimentaire (TCA)
  - Peut ↓ désinhibition, obsession nourriture, préoccupation corporelle
- Bien-être & Humeur :
  - Qualité de vie, humeur générale, vitalité : maintenues ou améliorées
  - Pas d'augmentation de la dépression/anxiété
- Cognition :
  - Performances cognitives (mémoire, attention) stables
- Faim :
  - Sensations subjectives gérables



Restriction Calorique SÉVÈRE

(Minnesota Study, -40-50%+)



Conséquences Psychologiques Négatives Importantes

- Comportement Alimentaire :
  - ↑ Risque élevé de symptômes TCA : boulimie, obsession nourriture, rituels
- Bien-être & Humeur :
  - Humeur dépressive, irritabilité, anxiété
  - Retrait social, perte d'intérêt, ↓ libido
- Cognition :
  - ↓ Flexibilité mentale, mémoire de travail, attention (souvent due à la distraction par la faim)
  - Sensation subjective de baisse des capacités intellectuelles
- Animaux : Comportements anormaux, agressivité, ↓ curiosité/sociabilité

Facteurs Modulateurs

L'impact varie selon :

- Sévérité et durée de la restriction
- Contexte (encadrement vs. isolement)
- Prédisposition individuelle (antécédents TCA, vulnérabilité psy)
- RC Modérée (encadrée) : Semble psychologiquement sûre à court/moyen terme chez individus sélectionnés
- RC Sévère : Risques psychologiques significatifs