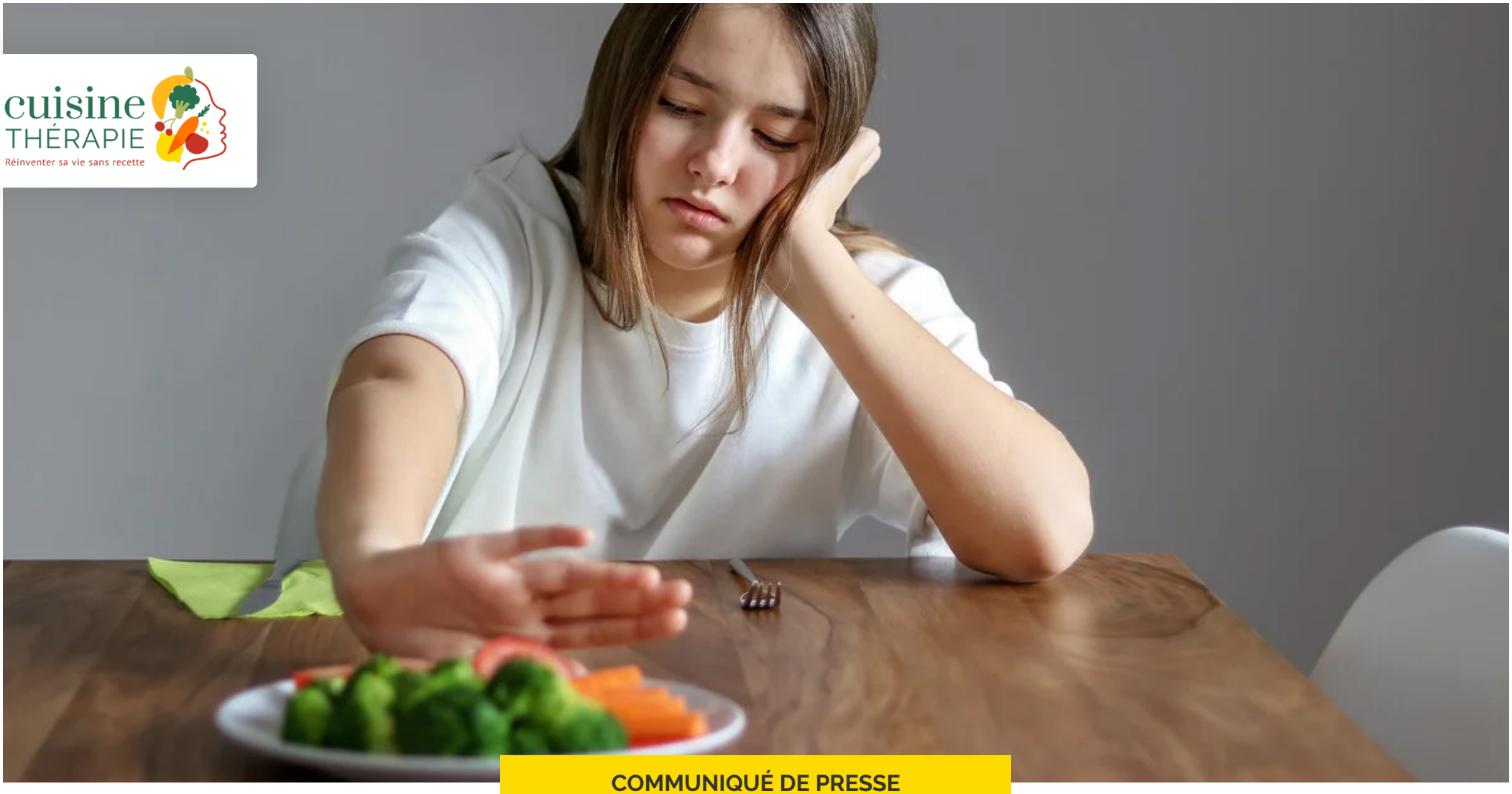


COMMUNIQUÉ DE PRESSE

TCA (Troubles des Conduites Alimentaires) : la Cuisine Thérapie©, une méthode complémentaire pour apaiser sa relation avec la nourriture

Orthorexie, anorexie, boulimie, hyperphagie, binge eating disorders... Près d'un million de personnes en France sont atteintes de TCA (Troubles des Conduites Alimentaires), dont 80 % de femmes (source). Une enquête récente a aussi montré que plus de 2 Françaises sur 5 ont déjà souffert de troubles alimentaires durant leur vie (source).

En toute logique, le moment du repas est particulièrement intéressant pour les soignants lors de la prise en charge des personnes souffrant de TCA. On observe même un regain d'intérêt ces dernières années avec l'alimentation émotionnelle et la mindfulness qui invitent les patients à reconsidérer leur relation avec la nourriture pour renouer un lien spontané et intuitif avec les aliments.

Reste un problème majeur : le simple fait de partager un repas avec un soignant n'est pas thérapeutique en soi...

Dans ce contexte, la Cuisine Thérapie© représente une formidable alternative pour aider les patients TCA à se réconcilier et renouer un lien écologique et bienveillant avec la nourriture et leur bien-être.

Cette méthode d'accompagnement innovante, créée en 2015 par Emmanuelle TURQUET et inspirée de l'Art Thérapie, utilise l'improvisation culinaire pour inviter les patients TCA à :

1. Exprimer leurs émotions (versus les contenir, les maîtriser) ;
2. Lâcher avec leur besoin de tout maîtriser et faire place à l'imprévu, au non-contrôlé et à la créativité ;
3. Retrouver la dimension plaisir de la nourriture (prendre soin de soi) et la dimension partage (socialisation), aux antipodes donc d'une nourriture vue comme une difficulté.

La Cuisine Thérapie© permet à toutes les personnes souffrant de TCA d'expérimenter un lien nouveau avec l'alimentation, et ça change tout !

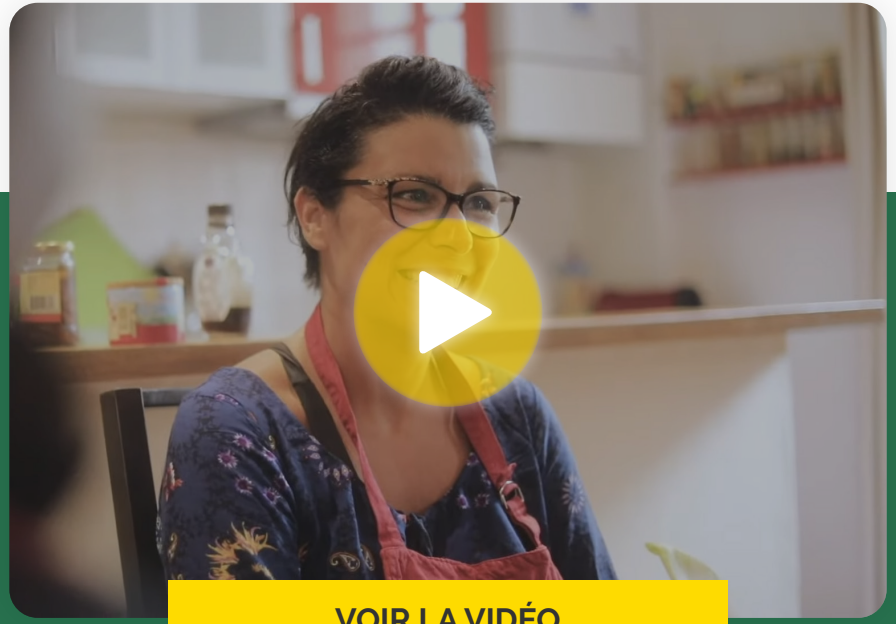
Emmanuelle Turquet, la fondatrice

Parce que la cuisine sans recette peut permettre d'aller à la rencontre de soi...

La Cuisine Thérapie© est une méthode complémentaire dans la prise en charge des TCA qui propose un détour créatif par un médiateur culinaire, celui-là même qui est au cœur de leurs difficultés.

Sa force ? Aider les personnes à se reconnecter à elles-mêmes (et par elles-mêmes), à prendre contact avec leurs émotions, sensations et ressources, mais aussi à développer leur proactivité alimentaire.

Les patients apprennent ainsi à r**epenser et renouer un lien bienveillant avec la nourriture.**



VOIR LA VIDÉO

Une approche alternative aux « repas thérapeutiques »

Aujourd'hui, les individus affectés par des TCA bénéficient d'une prise en charge multidisciplinaire qui s'articule autour de quatre axes principaux : médical, diététique, physique et psychologique.

En complément des « repas thérapeutiques » classiquement proposés, la Cuisine Thérapie© propose une démarche écologique et proactive qui allie alimentation, émotions, confiance en soi et être-là (mindfulness attitude).

Une initiative soutenue par le Pôle Psychopathologie du CERPPS

Le Centre d'Études et de Recherches en Psychopathologie et Psychologie de la Santé (CERPPS) de l'Université de Toulouse va lancer un projet de recherche pour évaluer l'efficacité et l'efficience de la démarche Cuisine Thérapie©.

Cette étude sera dirigée par le **Professeur Jean-Luc SUDRES** :

- Professeur de Psychologie (Psychopathologie Clinique) ;
- Docteur en Psychopathologie ;
- Habilité à Diriger des Recherches (HDR) en Psychologie ;
- Psychologue Clinicien, Psychothérapeute et Psychanalyste et Psychomotricien, Hypnothérapeute et Art thérapeute ;
- Responsable Pédagogique du D.U. Art-Thérapies & Co-Responsable Pédagogique du D.U. Musicothérapie ;
- et également Auteur d'articles sur les TCA.

Un an de travail a déjà été consacré à élaborer le protocole de recherche en 8 séances (afin de travailler sur les difficultés et la symptomatologie consensuellement repérées chez les patients TCA), définir les outils d'évaluation (quantitative et qualitative) et les différents critères (inclusion et exclusion).

Professeur Jean-Luc SUDRES

CERPPS
CENTRE D'ÉTUDES ET DE RECHERCHES
EN PSYCHOPATHOLOGIE ET PSYCHOLOGIE DE LA SANTÉ

Une étude pour légitimer et consolider l'approche Cuisine Thérapie©

L'étude qui va être réalisée poursuit plusieurs objectifs :

Créer un protocole inédit sur mesure pour les TCA. Il sera basé sur le dispositif innovant de la Cuisine Thérapie© adapté aux TCA, avec une procédure en tests, retests mais aussi en follow-up (6 mois après l'arrêt de l'accompagnement par Cuisine Thérapie©) auprès de 150 personnes.

Garantir une évaluation complète. Cette étude va valider l'efficacité thérapeutique et l'efficience (en termes de coût) du dispositif par l'expérimentation et le traitement des résultats (quantitatifs et qualitatifs).

Mettre en place des recommandations de bonnes pratiques. Il s'agit de définir une prise en charge inédite et efficace des TCA, facilement reproductible et écologique, au-delà (et en complément) des repas thérapeutiques classiquement utilisés.

Faire bouger les représentations sur la prise en charge des TCA. Cette étude va aussi permettre de diffuser des connaissances via des publications (revues scientifiques, professionnelles, mais aussi plus grand public), des actions de formation, et des participations à des congrès.

Une démarche holistique, décontractée et ludique

Conviviale, décontractée et accessible à tous, la Cuisine Thérapie© permet de lâcher avec le mental (via la connexion avec les 5 sens) et aide à entrer en contact avec soi.

Le concept repose sur 2 temps :

- L'utilisation des ingrédients comme un langage métaphorique (un peu comme la palette d'un peintre) pour explorer ses émotions et ses modes de fonctionnement ;
- Le processus de symbolisation, avec l'aide du Praticien Cuisine Thérapie© afin de permettre à la personne de mettre des mots sur sa création culinaire.

Utilisée avec succès depuis plus de 10 ans auprès de divers publics (particuliers, étudiants & scolaires, publics fragilisés, entreprises), la Cuisine Thérapie© est une démarche mise en place par un organisme **certifié Qualiopi.**

Mieux se connaître avec la cuisine sans recette

La Cuisine Thérapie© est tout sauf un cours de cuisine puisqu'aucune recette ne sera donnée… C'est à chacun.e de faire sa propre tambouille intérieure, en libérant sa créativité.

Les ateliers constituent un formidable point de départ pour réinventer sa vie, grâce à une démarche à 360° qui fait appel :

- Au **CORPOREL**, par l'utilisation des 5 sens qui court-circuitent le mental ;
- À **l'ÉMOTIONNEL**, par une pleine écoute de ses ressentis ;
- Au **COGNITIF**, par la mise en mots de la symbolique de la création culinaire.

À propos d'Emmanuelle Turquet, la fondatrice

Emmanuelle Turquet est diplômée d'une école de commerce (EM-LYON).

Pendant 15 ans, elle a construit sa carrière au sein du groupe ENGIE, où elle a exercé différentes fonctions en marketing, communication et gestion de projets.

Animée par le besoin de se tourner vers un métier riche de sens, à la fois relationnel et créatif, elle fonde la Cuisine Thérapie© en 2015.

Je suis convaincue que la cuisine, lorsqu'elle est réalisée sans recette, peut permettre d'aller à la rencontre de soi…

« Quelle belle découverte que la cuisine thérapie ! Emmanuelle fait preuve de douceur et de beaucoup de sensibilité pour nous aider à lâcher prise et être le plus proche de soi possible. J'ai beaucoup appris sur moi, je me suis surpris, je suis maintenant prête à me montrer plus créative et aventurière »

Chloé Hollings

« Sans me rendre compte du pouvoir de chaque exercice, Emmanuelle m'a amené à me livrer, à parler de moi, ce dont je n'ai pas l'habitude. Mais bien plus que ça, j'en suis sorti en ayant l'impression d'avoir enfin pris du temps pour réfléchir sur moi, sur ce que je voulais et pourquoi je faisais certains choix »

Vincent Derrien

Une belle aventure qui est le fruit d'un cheminement personnel

Dans une autre vie, Emmanuelle suivait les recettes et était plutôt perfectionniste en cuisine, avec un fort besoin de contrôle.

C'est un voyage en Nouvelle-Zélande qui a tout changé. Loin de tout et donc de ses recettes, elle se retrouve face à son imagination et à son intuition en cuisine.

Emmanuelle laisse alors libre cours à sa créativité, elle abandonne l'objectif de résultat et se recentre sur ses 5 sens. La cuisine devient alors un véritable laboratoire personnel pour explorer son fonctionnement.

De retour en France, elle s'aperçoit que les bienfaits de cette expérience dépassent les murs de sa cuisine. Elle se sent plus spontanée, plus créative, elle se fait plus confiance, elle est moins perfectionniste, moins contrôlante.

C'est ainsi qu'elle a eu l'idée du concept Cuisine Thérapie© : utiliser la cuisine sans recette pour aider chacun à mieux se connaître et à réinventer sa vie.

Aujourd'hui, elle ambitionne de continuer à faire grandir la communauté de Praticiens Cuisine Thérapie© (plus de 230 Praticiens à date, en France mais aussi en Europe et sur le continent américain).

cuisine THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette

Pour en savoir plus

Le lancement de l'étude sur l'impact de Cuisine Thérapie sur les TCA

Site web

Contact presse

Alice Delacroix-Verchet

alice@edissio.com

09 52 93 08 31

Réalisé par Mon studio graphique