



Toulouse : des ateliers de cuisine thérapie pour les personnes souffrant d'anorexie ou de boulimie

Par Margot VENIER - Publié le 06/02/2024 à 16h00



Près de 200 praticiens sont en formation ou déjà certifiés en France. © monticello/Shutterstock.com

À Toulouse, Emmanuelle Turquet propose aux personnes souffrant d'anorexie ou de boulimie de se reconnecter à soi à travers des ateliers de cuisine thérapie. Une approche corporelle, émotionnelle et cognitive.

C'est un concept unique au monde. À [Toulouse](#), Emmanuelle Turquet utilise la cuisine pour aider les personnes souffrant de **troubles des conduites alimentaires** à tendre vers le "mieux-être". Un outil d'accompagnement et de développement personnel proche de l'Art-thérapie.

“ Je suis convaincue que la cuisine permet de décrypter ses croyances et ses modes de fonctionnement, de dépasser ses blocages et de s'émanciper de ce qui ne fait pas ou plus sens pour soi”, explique Emmanuelle Turquet, fondatrice de Cuisine Thérapie, interrogée par L'Opinion Indépendante.

Le "mieux-être" par l'improvisation culinaire

En pleine reconversion professionnelle, Emmanuelle Turquet fonde [Cuisine Thérapie](#) en 2015, à la suite d'un voyage en **Nouvelle-Zélande**.

Dispensée sous forme d'ateliers, cette méthode thérapeutique offre aux personnes souffrant de troubles des conduites alimentaires un espace pour cuisiner sans recette.

“ Les personnes anorexiques ou boulimiques sont très souvent dans une surmentalisation. Le fait d'improviser sans recette va les obliger à faire confiance à leurs sensations corporelles, tout en pacifiant leur relation avec la nourriture”, explique Emmanuelle Turquet.

À travers les ingrédients, les patientes peuvent laisser libre cours à leur imagination, se reconnecter à soi, exprimer leurs ressentis, et ajuster leurs façons de voir et de faire.

“ Placer une croyance négative dans une création, culinaire ou pas, permet de prendre de la hauteur par rapport à ce que l'on est en train de vivre ou de se raconter”, ajoute la praticienne.

Un protocole de recherche clinique en cours

Pour inscrire son concept dans une démarche scientifique, Emmanuelle Turquet s'est rapprochée du professeur de psychopathologie clinique à l'Université Toulouse-Jean-Jaurès **Jean-Luc Sudres**.

Ensemble, ils travaillent sur l'élaboration d'une étude clinique qui devrait être lancée dans le courant du premier semestre 2024.

Elle inclura, dans un premier temps, 60 femmes, âgées de plus de 18 ans, non-hospitalisées, prises en charge pour des troubles des conduites alimentaires, et avec un IMC et un traitement médicamenteux stables depuis trois mois.

“ Mon souhait aujourd'hui, c'est que la cuisine [thérapie](#) devienne une méthode de prise en charge complémentaire à l'arsenal médical existant”, indique la fondatrice.

Une formation dédiée aux professionnels

Forte de sa notoriété, Emmanuelle Turquet a lancé un programme d'accompagnement sur mesure pour devenir "praticien cuisine thérapie".

En présentiel ou à distance, une équipe pédagogique qualifiée dispense des coachings collectifs et/ou individuels.

À ce jour, **près de 200 praticiens** sont en formation ou déjà certifiés en France, mais aussi en Belgique, en Suisse, en Espagne, en Angleterre, au Québec, au Mexique ou encore au Guyana.

Une aventure "à la fois vertigineuse et exaltante" pour l'entrepreneure.

>> À LIRE AUSSI : [Toulouse : une association permet aux femmes de reprendre contact avec le monde du travail](#)



Écrit par Margot VENIER



Journaliste web et radio, Margot est notamment passée par CFM Radio avant de rejoindre l'équipe de L'Opinion indépendante.
Contact : margotvenier@lopinion.com

**La rédaction vous conseille
dans la rubrique
Santé**