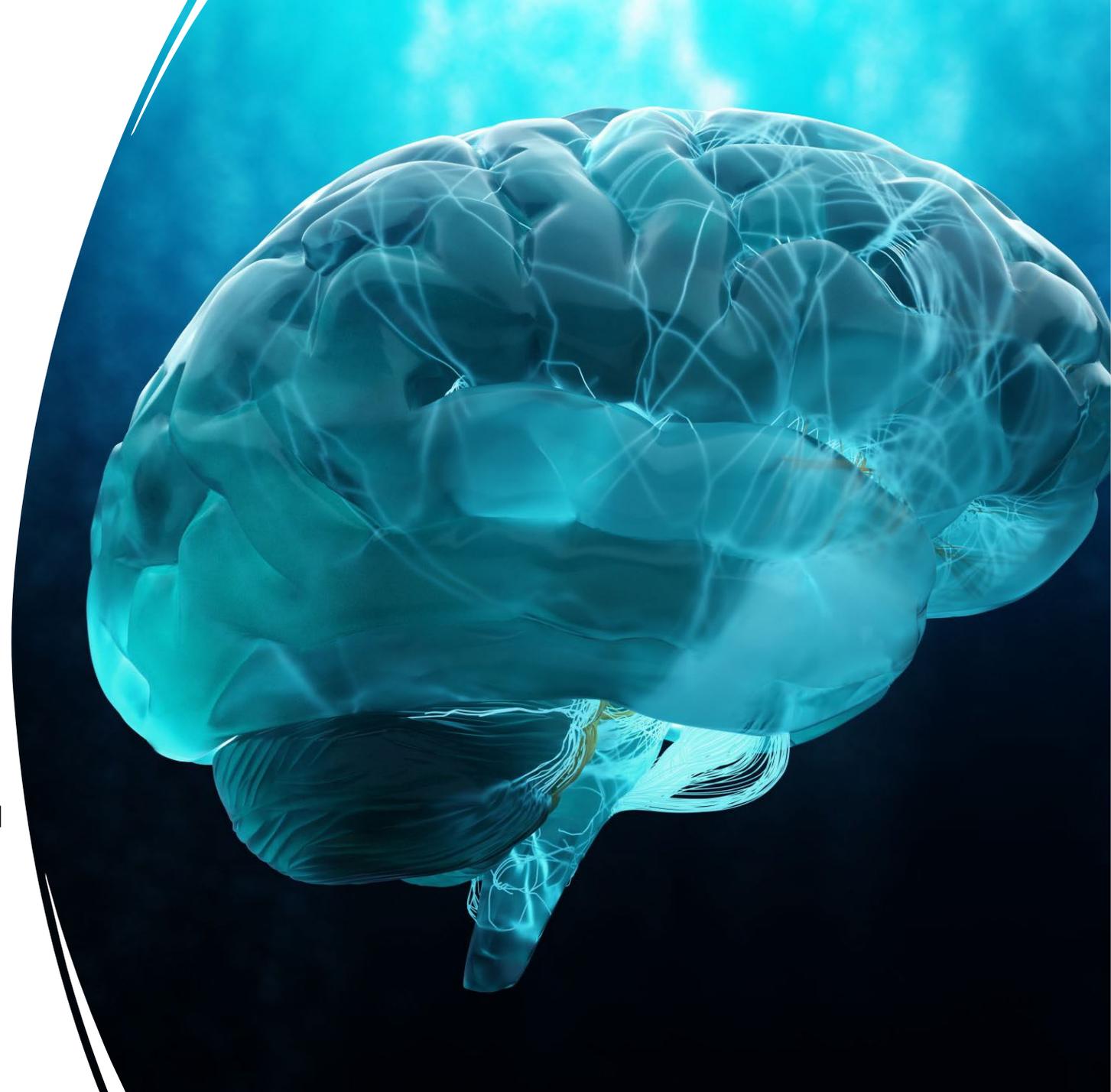


L'impact des différents types de motivations sur l'adoption de saines habitudes de vie

Julie Blanchette Ph.D.

Nutritionnistes -CIUSSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal

20 mars 2024



Pourquoi un humain devrait-il prendre
soin de sa santé?

L'impact des mauvaises habitudes de vie sur la santé

Maladie
cardiaque

Hypertension

AVCs

Affaiblir notre
système
immunitaire

Cancers

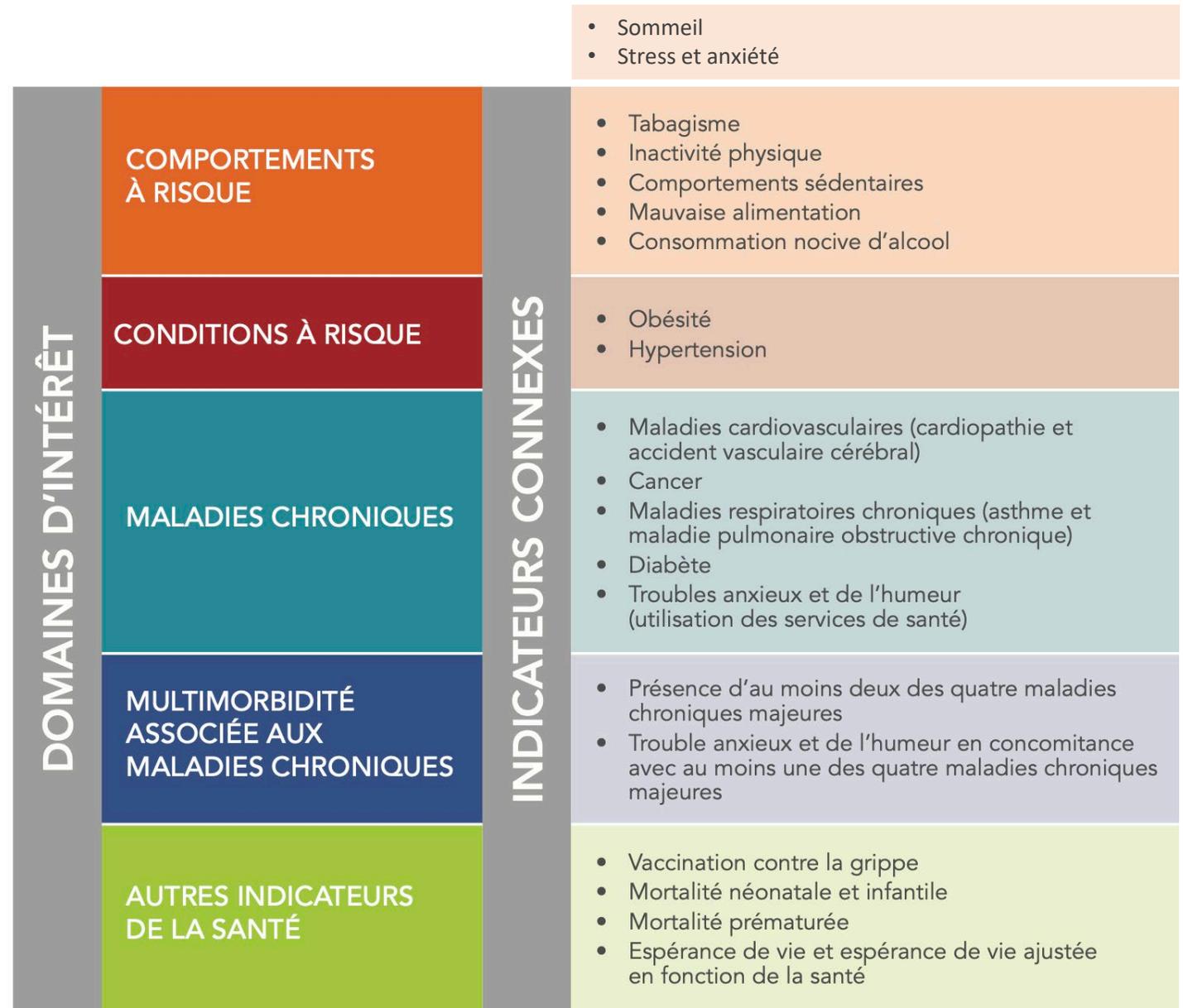
Anxiété et
dépression

Insomnie

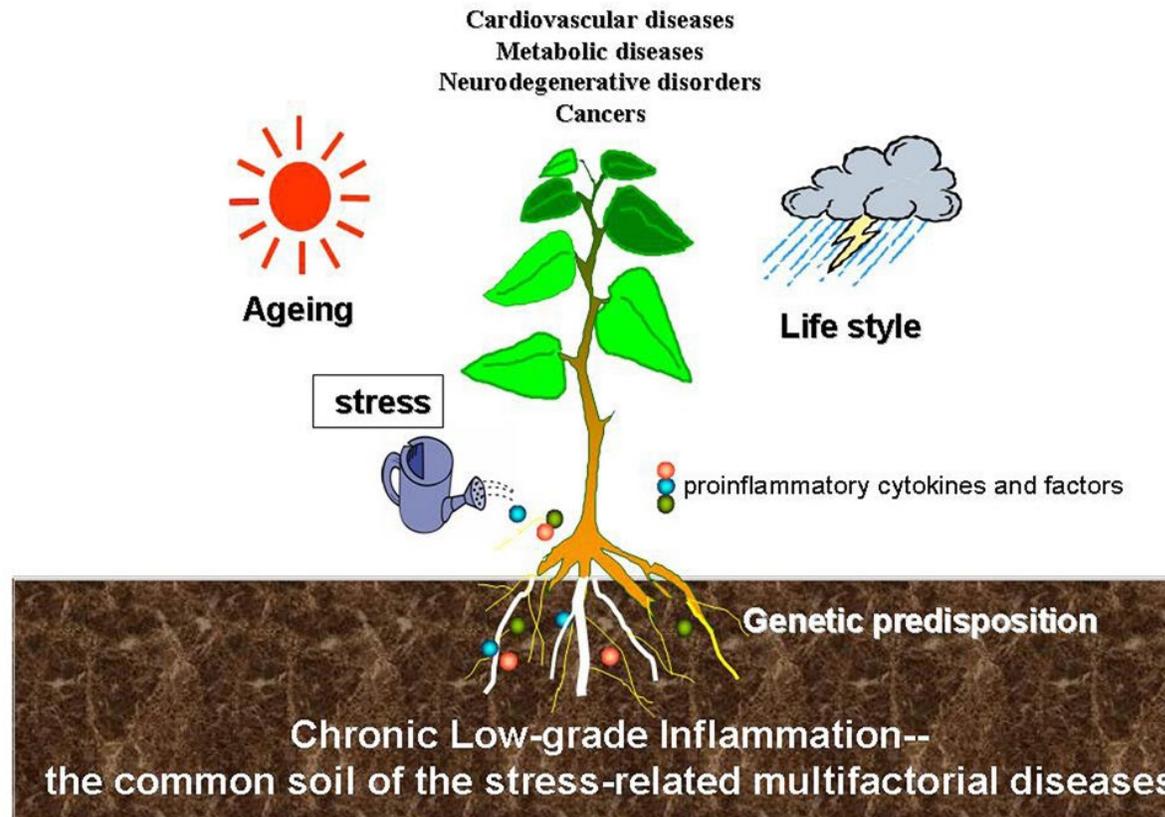
MPOC

Exacerber les
douleurs
chroniques

Éléments qui jouent un rôle important sur la santé globale des individus



Habitudes de vie, inflammation et maladies chroniques



Les saines habitudes de vie pour renverser la vapeur



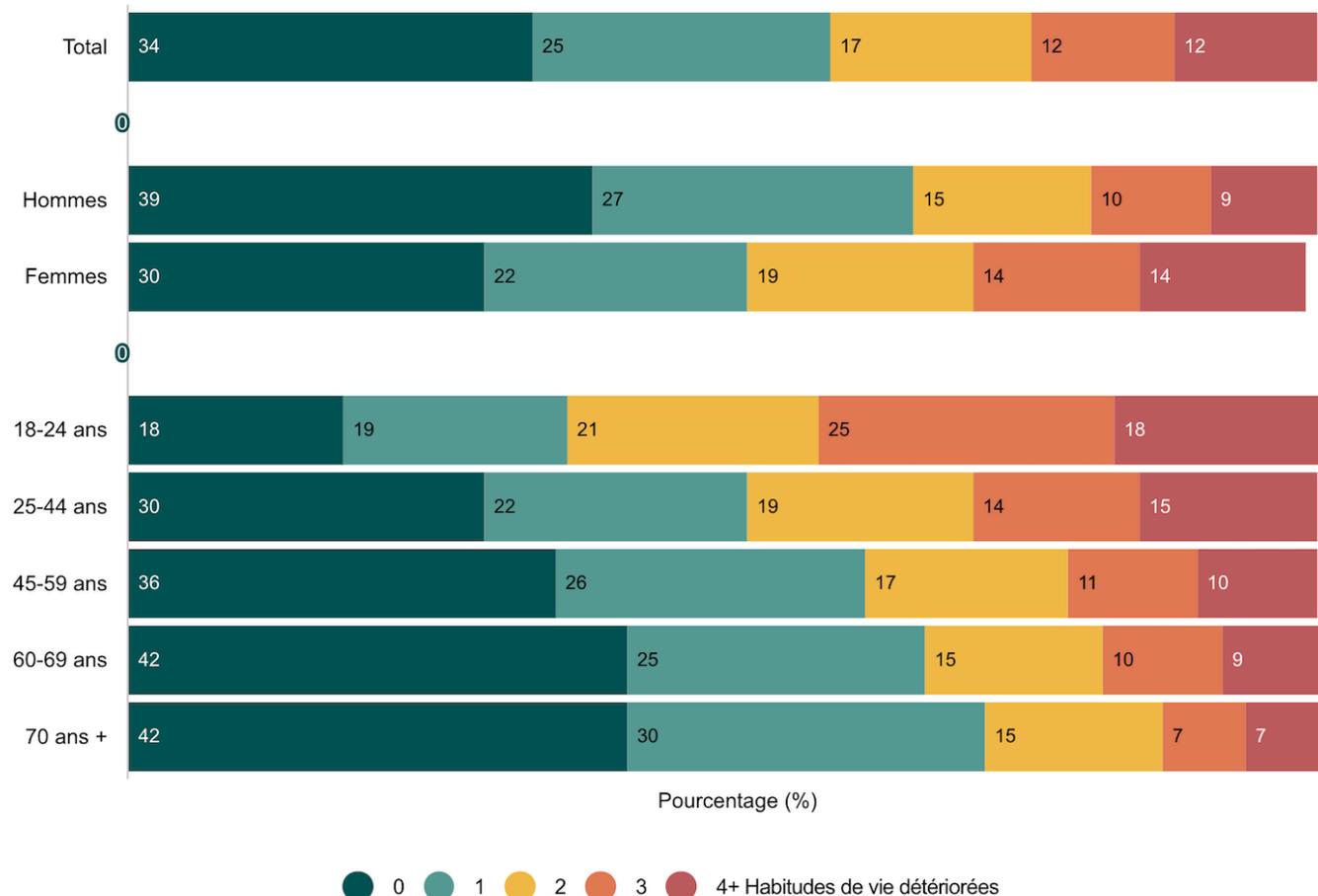
L'impact de l'alimentation sur l'espérance de vie



Region	Age	Typical Western		Feasibility approach				Optimized			
		Male	Female	Male		Female		Male		Female	
		LE	LE	LE	Gain	LE	Gain	LE	Gain	LE	Gain
United States	20	57.8	62.5	65.1	7.3	68.7	6.2	70.8	13.0	73.3	10.7
	40	39.4	43.3	46.0	6.5	49.0	5.7	51.1	11.7	53.3	10.0
	60	22.4	25.3	27.2	4.8	29.9	4.5	31.2	8.8	33.3	8.0
	80	9.0	10.3	10.9	1.9	12.3	2.0	12.4	3.4	13.7	3.4

*For the optimal diet and feasibility approach diet, the following intakes were used: 225 g and 137.5 g whole grains (fresh weight), 400 g and 325 g vegetables, 400 g and/ 300 g fruits, 25 g and 12.5 g nuts, 200 g and/ 100 g legumes, 200 g and 100 g fish, 25 g and 37.5 g eggs, 200 g and 250 g milk/dairy, 50 g and 100 g refined grains, 0 g and 50 g red meat, 0 g and 25 g processed meat, 50 g and 62.5 g white meat, 0 g and 250 g sugar-sweetened beverages, and 25 g and 25 g added plant oils.

LE, life expectancy.



Répartition du nombre d'habitudes de vie détériorées **après vs avant la pandémie:**

- Qualité du sommeil
- Activité physique
- Fruits et légumes
- Malbouffe
- Temps d'écran
- Préoccupation poids

Adoptez-vous l'ensemble de ces saines habitudes de façon régulière et soutenue dans le temps?

On estime que seulement 3% des gens adopte un mode de vie sain qui est soutenu dans le temps

1-Exercice physique

2-Alimentation saine

3-Consommation modérée d'alcool

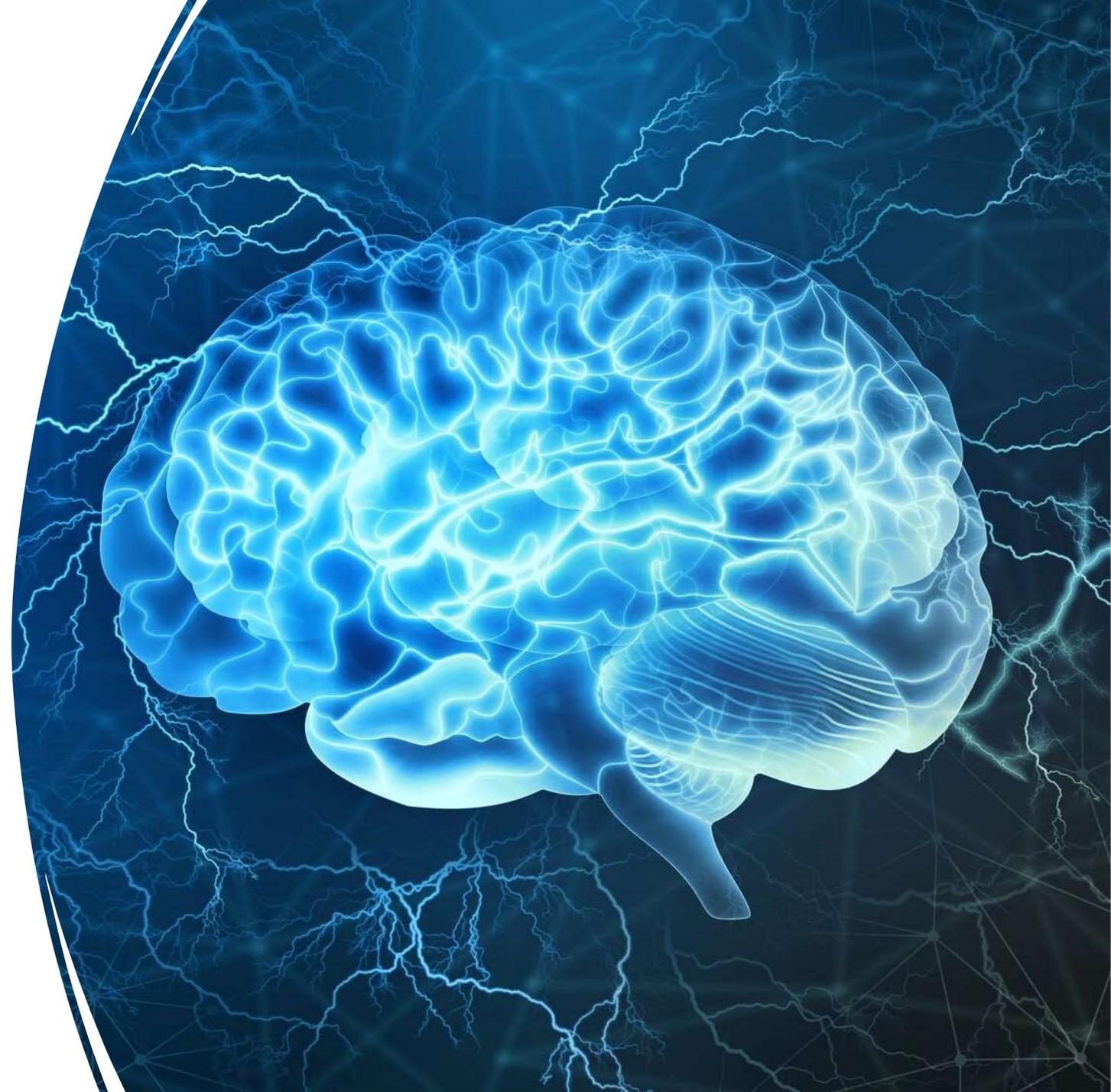
4-Bonne qualité et quantité de sommeil

5-Absence de tabagisme

6-Pas d'obésité abdominale

7-Bonne gestion du stress et de l'anxiété

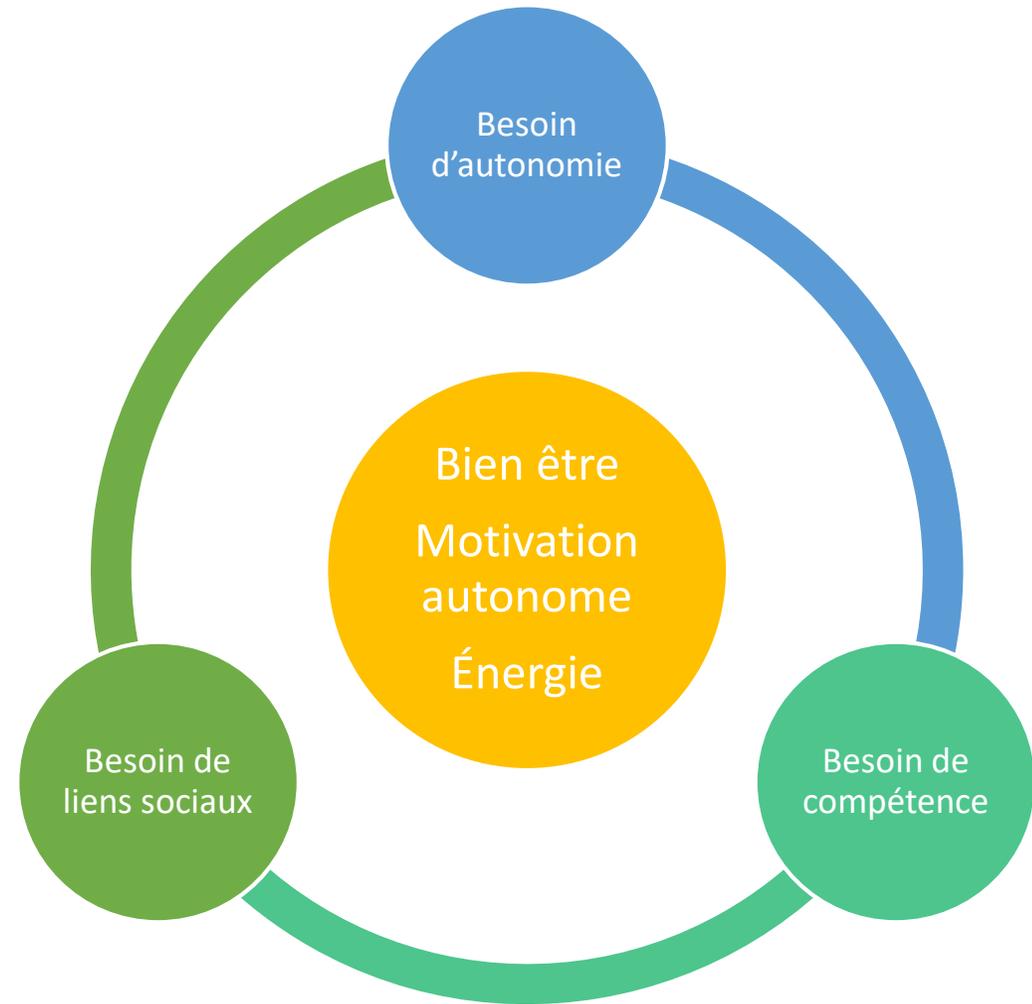
Pourquoi
est-ce si
DIFFICILE???



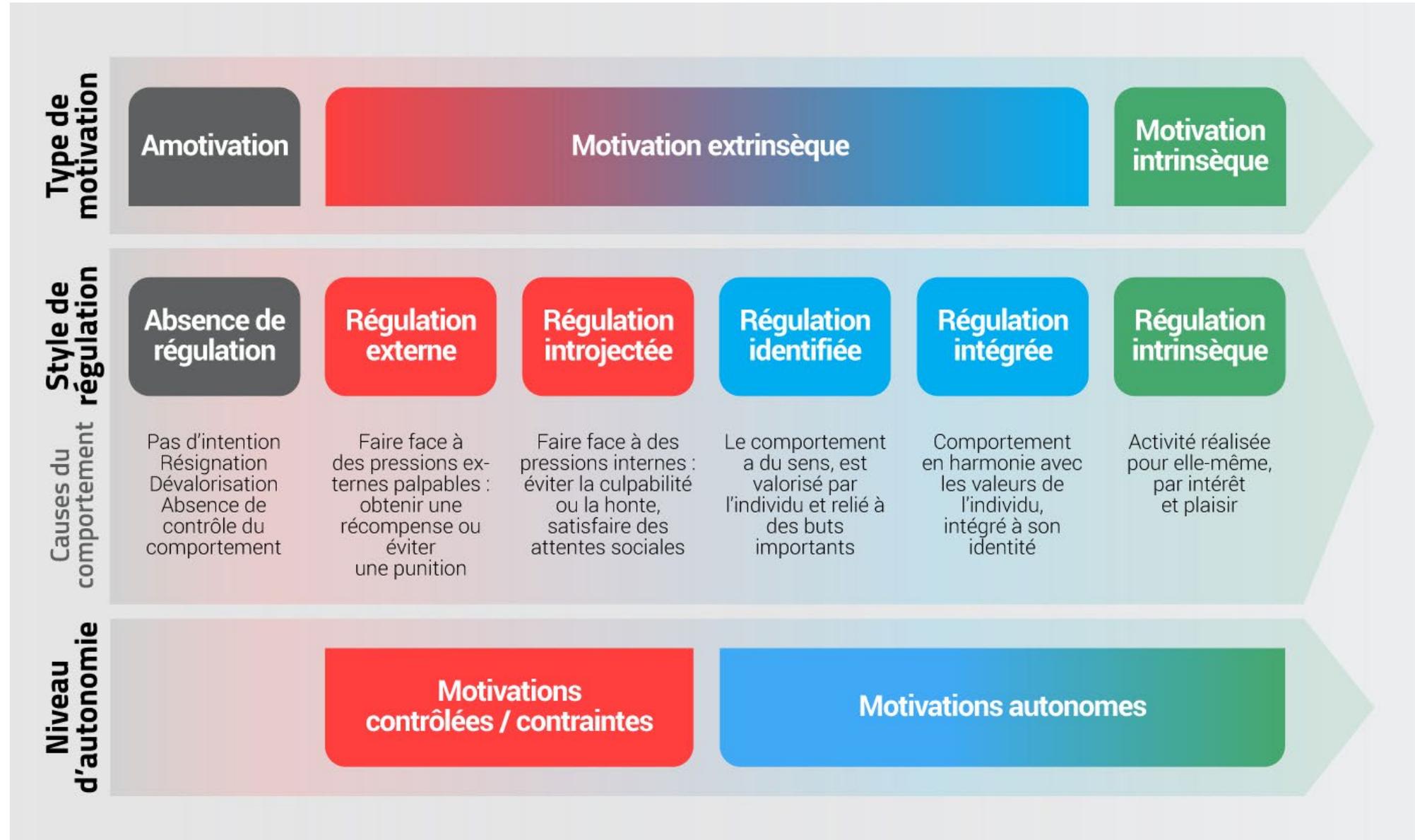


Intégrer les bons types de motivations:
La fondation de la prévention en santé

La théorie de
l'autodéterminations
repose sur les
besoins
psychologiques
fondamentaux de
base



Continuum motivationnel

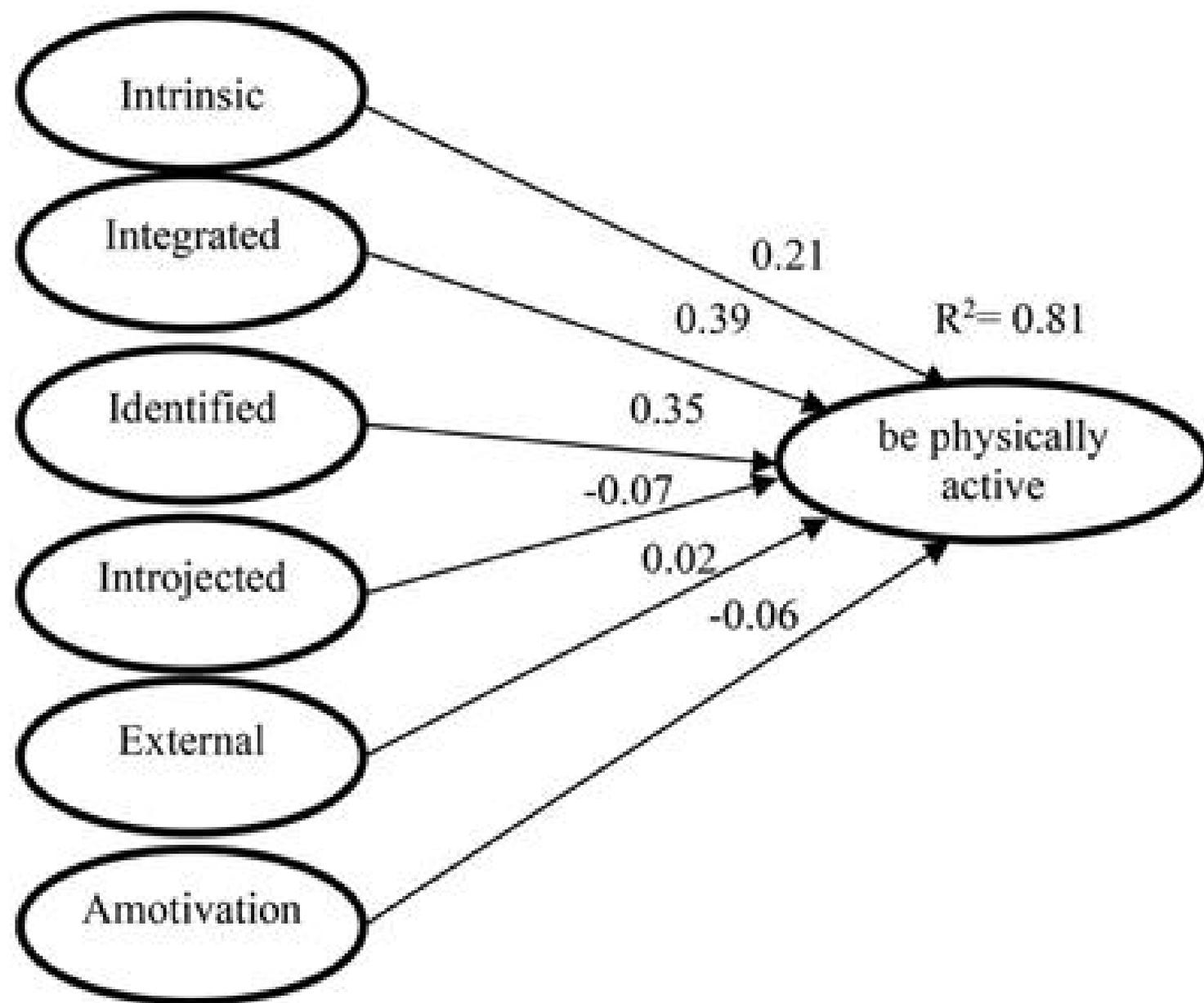


POURQUOI FAISONS-NOUS CE QUE NOUS FAISONS ?



Le lien entre les types de motivations et les paramètres de santé

Les comportements autodéterminés (intrinsèques, intégrés et identifiés) prédisent l'intention d'être physiquement actif



Motivation, comportements alimentaires et bien-être psychologique

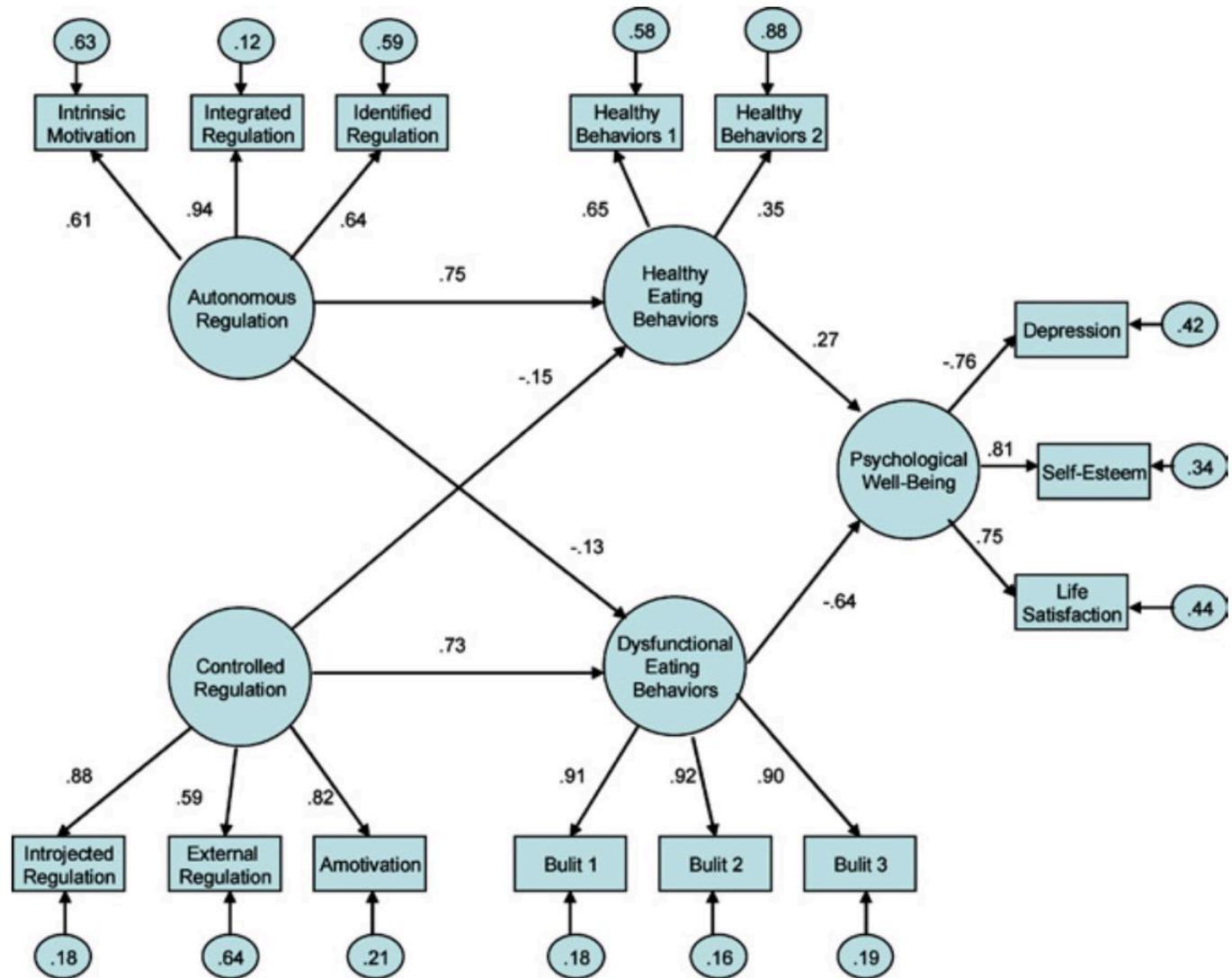


Fig. 1. Relationships between forms of regulation, eating behaviors, and psychological well-being. All estimates are significant at the level of .05.

Les types de motivations associés à la pratique d'exercice après une rééducation pulmonaire chez les patients atteints de MPOC

Prédicteurs d'une pratique d'exercice physique plus régulière et soutenue

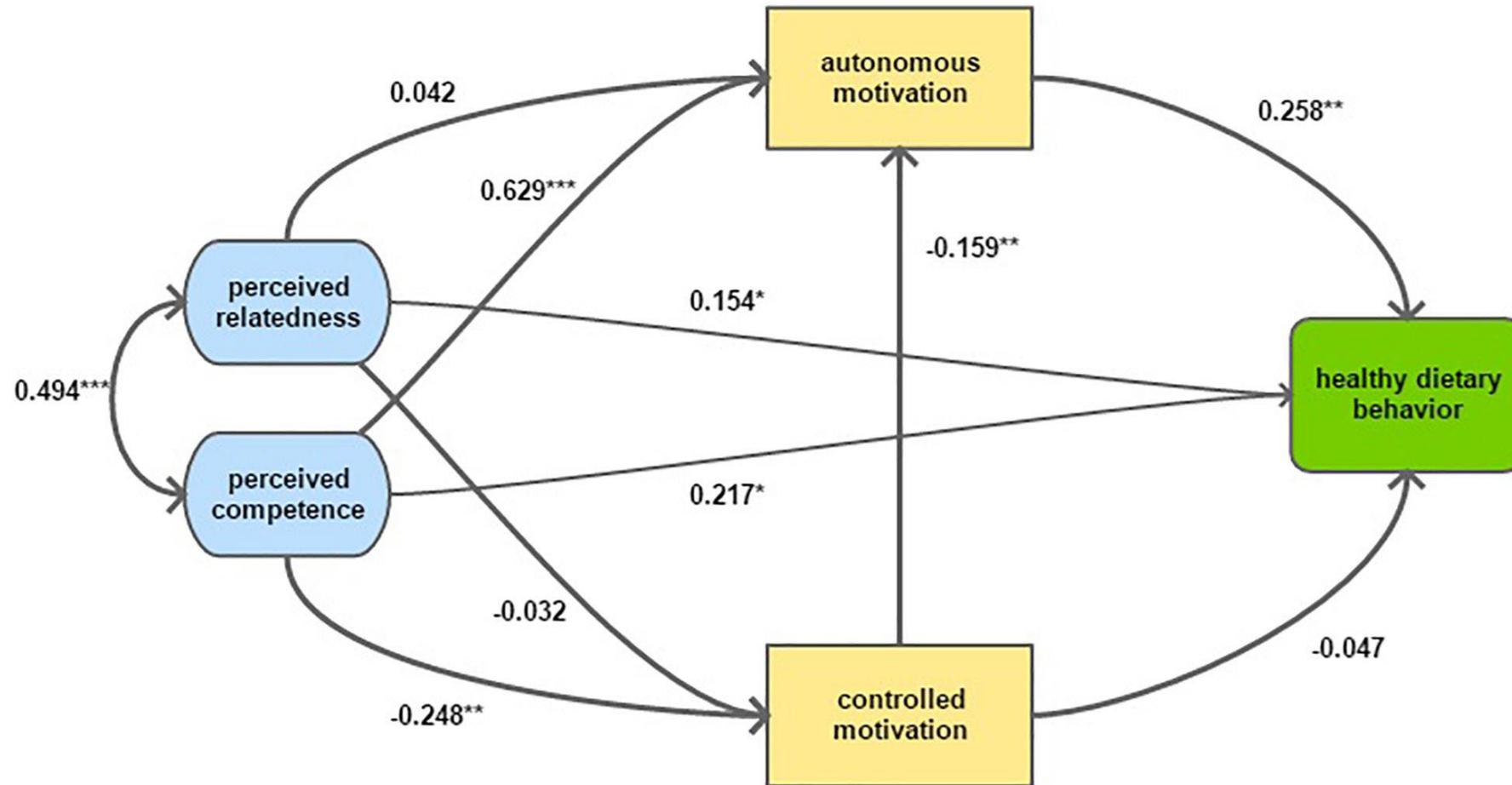
Variable	β	SE	OR	95% CI	p
Step 1					
Identified regulation	-.074	.172	.929		
Identified regulation	.614	.222	1.847	(1.196, 2.853)	.006**
Step 2					
Education level	1.289	.435	3.628	(1.547, 8.506)	.003**
Identified regulation	.707	.237	2.027	(1.275, 3.223)	.003**
Step 3					
Education level	1.165	.442	3.205	(1.347, 7.625)	.008**
Episodes of acute exacerbation within 2 years	-.465	.213	.628	(0.413, 0.954)	.029*
Identified regulation	.737	.242	2.089	(1.299, 3.358)	.002**

* $p < .05$,

** $p < .01$,

*** $p < .001$

Théorie de l'autodétermination et alimentation saine: Population défavorisée d'Afrique avec prédiabète ou diabète



Une vie avec du “sens” favorise un mode de vie sain

L'impact sur différents paramètres de santé selon l'étude “Health and Retirement Study (HRS) n=12 998

- ↓ Mortalité toute cause
- ↓ Maladies chroniques
- ↓ Limitations physiques
- ↓ Déclin cognitif
- ↑ Exercice Physique
- ↑ Qualité du sommeil
- ↑ Bien être psychologique
- ↓ Détresse psychologique
- ↑ Affiliation sociale





Motivation à adopter une alimentation saine

La question suivante concerne les raisons pour lesquelles vous commenceriez à adopter un régime alimentaire plus sain ou continueriez à le faire. Les gens ont différentes raisons de le faire, et nous voulons savoir dans quelle mesure chacune des raisons suivantes est vraie pour vous. Les 12 réponses sont relatives à la même question. Veuillez indiquer dans quelle mesure chaque raison est vraie pour vous en utilisant l'échelle suivante à 7 points :

1 2 3 4 5 6 7
Pas vrai du tout Un peu vrai Très vrai

La raison pour laquelle j'adopterais ou je continuerais d'adopter un régime alimentaire sain est.

1. Parce que je ressens le besoin de prendre soin de ma santé.
2. Parce que je me sentirais coupable ou honteux de moi-même si je ne mangeais pas sainement.
3. Parce que je crois personnellement que c'est la meilleure chose pour ma santé.
4. Parce que d'autres seraient contrariés avec moi si je ne le faisais pas.
5. Parce que j'aime bien manger.
6. Parce que je me sentirais mal vis-à-vis de moi-même si je ne mangeais pas sainement.
7. Parce que c'est un choix important que je veux vraiment faire.
8. Parce que je ressens une pression de la part des autres pour le faire.
9. Parce que c'est cohérent avec mes objectifs de vie.
10. Parce que je veux que les autres reconnaissent mes efforts.
11. Parce que c'est très important pour être en bonne santé globalement.
12. Parce que je ça me donne une raison de me récompenser.

La raison pour laquelle j'adopterais ou je continuerais d'adopter un régime alimentaire sain est.

1. Parce que je ressens le besoin de prendre soin de ma santé.
2. Parce que je me sentirais coupable ou honteux de moi-même si je ne mangeais pas sainement.
3. Parce que je crois personnellement que c'est la meilleure chose pour ma santé.
4. Parce que d'autres seraient contrariés avec moi si je ne le faisais pas.
5. Parce que j'aime bien manger.
6. Parce que je me sentirais mal vis-à-vis de moi-même si je ne mangeais pas sainement.
7. Parce que c'est un choix important que je veux vraiment faire.
8. Parce que je ressens une pression de la part des autres pour le faire.
9. Parce que c'est cohérent avec mes objectifs de vie.
10. Parce que je veux que les autres reconnaissent mes efforts.
11. Parce que c'est très important pour être en bonne santé globalement.
12. Parce que je ça me donne une raison de me récompenser.

Régulation externe: 8, 4, 12
Régulation introjectée: 2, 6, 10
Régulation identifiée: 3, 9, 11
Motivation intrinsèque: 1, 5, 7

$(2 \times \text{Intrinsèque}) + \text{Identifiée} - \text{Introjectée} - (2 \times \text{Externe})$

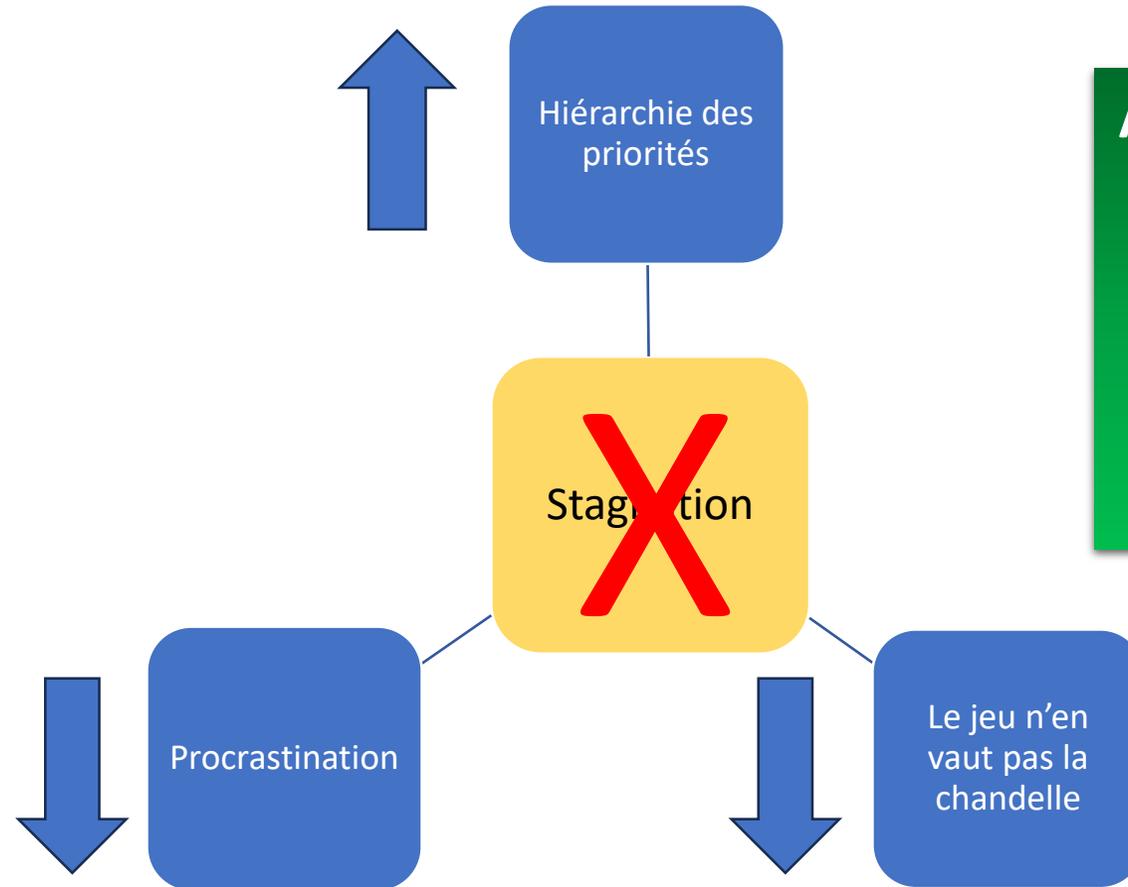
La raison pour laquelle j'adopterais ou je continuerais d'adopter un régime alimentaire sain est.

1. Parce que je ressens le besoin de prendre soin de ma santé. ★
2. Parce que je me sentirais coupable ou honteux de moi-même si je ne mangeais pas sainement.
3. Parce que je crois personnellement que c'est la meilleure chose pour ma santé. ★
4. Parce que d'autres seraient contrariés avec moi si je ne le faisais pas.
5. Parce que j'aime bien manger. ★
6. Parce que je me sentirais mal vis-à-vis de moi-même si je ne mangeais pas sainement.
7. Parce que c'est un choix important que je veux vraiment faire. ★
8. Parce que je ressens une pression de la part des autres pour le faire.
9. Parce que c'est cohérent avec mes objectifs de vie. ★
10. Parce que je veux que les autres reconnaissent mes efforts.
11. Parce que c'est très important pour être en bonne santé globalement. ★
12. Parce que je ça me donne une raison de me récompenser.

Régulation externe:	8, 4, 12
Régulation introjectée:	2, 6, 10
Régulation identifiée:	3, 9, 11
Motivation intrinsèque:	1, 5, 7

★ Pourquoi? Pour protéger quoi?

Comment la motivation autonome vient briser la stagnation à adopter un mode de vie sain?



**Avoir des buts importants et stimulants
=
Quelque chose d'important à protéger**

Pourquoi un humain devrait-il prendre
soin de sa santé?

Conclusion

Pour réussir à adopter un mode de vie sain et avoir des impacts positifs sur sa santé mentale et physique il faut mettre les bonnes bases en place, en semant des graines, un pas à la fois.

Comblers les besoins psychologiques fondamentaux de base



Favoriser la motivation intrinsèque



Impact sur votre santé et celle de vos patients!



Merci!

www.julieblanchette.com

