

# L'alimentation intuitive: barrières, stratégies et outils pour les diététistes-nutritionnistes

## Messages clés :

1. Bien que l'alimentation intuitive puisse comporter plusieurs bienfaits, elle reste souvent mal comprise par le public.
2. Les diététistes-nutritionnistes peuvent accompagner la patientèle dans l'adoption de cette approche en tenant compte des conditions cliniques, des valeurs et des traditions propres à chaque personne.
3. Le volet éducatif, en clinique ou en santé publique peut permettre de vulgariser cette approche et de donner les outils nécessaires aux individus souhaitant l'adopter.

## Introduction

L'alimentation intuitive a été évoquée pour la première fois en 1995 par les diététistes américaines Evelyn Tribole et Elyse Resch dans leur ouvrage intitulé *Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works* (1). Depuis la dernière décennie, cette approche gagne en popularité auprès du public. Il s'agit d'une alimentation basée sur le respect des signaux de faim et de satiété, qui contribue à maintenir une relation bienveillante avec la nourriture.

### D'ailleurs, elle se décline suivant dix principes :

1. Rejeter la mentalité de régime;
2. Honorer sa faim;
3. Faire la paix avec la nourriture;
4. Défier la police alimentaire;
5. Découvrir le facteur de satisfaction;
6. Ressentir sa satiété;
7. Gérer les émotions avec bienveillance;
8. Respecter son corps;
9. Bouger et se sentir bien; et
10. Honorer sa santé avec une alimentation douce.

L'objectif global de cette approche est donc d'avoir une relation saine avec la nourriture (1).

En outre, l'alimentation intuitive semble avoir des effets prometteurs sur la santé. En effet, les résultats d'une revue systématique menée en 2023 auprès d'une population composée de 606 participants, majoritairement des femmes (90%), et qui inclut neuf études expérimentales, suggèrent que l'alimentation intuitive pourrait favoriser une meilleure qualité de vie, une meilleure image corporelle et une amélioration de plusieurs autres indicateurs de santé (2). Malgré sa popularité croissante, plusieurs questions, tant individuelles que populationnelles, demeurent concernant cette approche alimentaire (3).



**Fifi Semmar**

Étudiante au 1<sup>er</sup> cycle, Département de nutrition, Faculté de médecine, Université de Montréal  
[fifi.semmar@umontreal.ca](mailto:fifi.semmar@umontreal.ca)



**Maude Perreault, Dt.P., Ph. D.,**

Professeure adjointe, Département de Nutrition, Faculté de Médecine, Université de Montréal et chercheuse au Centre Jean-Jacques-Gauthier, Centre de recherche du CIUSSS-du-Nord-de-l'Île-de-Montréal  
[maude.perreault@umontreal.ca](mailto:maude.perreault@umontreal.ca)



**Marie-Michèle Blondin, Ph. D.,**

Professeure de philosophie, Collège Montmorency et directrice scientifique du Centre de recherche VISÉ  
[marie-michele.blondin@cmontmorency.qc.ca](mailto:marie-michele.blondin@cmontmorency.qc.ca)



Une méconnaissance des principes de l'alimentation intuitive peut entraver sa pratique ; elle peut être perçue à tort comme un régime alimentaire strict ou, au contraire, comme une approche extrême où l'on mange uniquement les aliments souhaités à tout moment (4). En contexte clinique, une mauvaise connaissance de l'alimentation intuitive pourrait aussi empêcher certaines personnes de la pratiquer, redoutant que cette approche ne convienne pas à leur état de santé (4). Démystifier cette approche et les défis qui y sont associés permettrait ainsi de mieux outiller les diététistes-nutritionnistes dans leurs interventions en clinique ou en santé publique.

L'objectif premier de cet article est de permettre au lectorat de se familiariser davantage avec l'alimentation intuitive et ses composantes. Il s'agit aussi d'aborder certaines barrières existantes quant à sa pratique ainsi que les implications possibles des diététistes-nutritionnistes dans l'accompagnement des patient(e)s souhaitant adopter l'alimentation intuitive. Cet article consiste en une revue narrative, incluant des publications issues de la littérature scientifique et de la littérature grise sur l'alimentation intuitive.

### Quelques barrières à l'adoption de l'alimentation intuitive par la patientèle

#### L'alimentation intuitive, une approche souvent incomprise par le public

Certains individus peuvent avoir une mauvaise perception de l'alimentation intuitive, ce qui peut les décourager de la pratiquer (4). À ce jour, peu de recherches se sont penchées sur les expériences d'apprentissage de l'alimentation plus intuitive, mais les données disponibles suggèrent la présence de potentielles barrières (7). Menée auprès d'un échantillon de 23 adultes comprenant des femmes et des hommes, une étude qualitative a dénoté des réticences face à l'adoption de l'alimentation intuitive. Parmi les raisons évoquées, les chercheurs et les chercheuses mentionnent une méconnaissance de cette alimentation et de ses principes, mais également une réaction initiale négative à son égard (8). En effet, certaines personnes considèrent que cette approche pourrait les pousser à consommer tout le temps des aliments moins intéressants sur le plan nutritionnel, ne leur permettant pas d'adopter une alimentation saine et équilibrée (8). Dans le même ordre d'idées, une autre barrière relevée dans la littérature est la présence de restrictions cognitives, notamment l'intention de manger dans le but de constamment contrôler son poids (9). Ces restrictions peuvent provenir de règles alimentaires strictes liées à un historique de régimes restrictifs ou à des connaissances nutritionnelles erronées (9). À ces barrières s'ajoute le mode de vie contemporain qui est généralement peu intuitif, avec des horaires peu flexibles qui dictent les moments de prise alimentaire, compliquant ainsi la pratique d'une alimentation intuitive au quotidien (4).

De plus, l'historique alimentaire, les valeurs et le contexte socioculturel pourraient influencer la pratique de l'alimentation intuitive pour certaines personnes (6). Une approche alimentaire personnalisée par les diététistes-nutritionnistes peut parfois être nécessaire afin de défaire certains mythes, augmenter les connaissances et potentiellement explorer un ou plusieurs principes de l'alimentation intuitive selon les intérêts et besoins de la patientèle.

#### Adopter l'alimentation intuitive en clinique, est-ce possible ?

Dans le contexte clinique, plusieurs difficultés peuvent nuire à l'adoption de l'alimentation intuitive : mauvaise perception de cette approche à cause d'une condition médicale ou encore la difficulté à la mettre en pratique selon un contexte clinique spécifique (4, 10). Par exemple, une personne vivant avec le diabète de type 1 pourrait trouver difficile de manger des aliments selon une approche intuitive, puisqu'elle doit maintenir un certain contrôle glycémique. À l'inverse, elle pourrait manger un aliment à un moment où elle ne ressent pas la faim pour éviter une hypoglycémie. Il est donc essentiel d'adapter l'accompagnement nutritionnel selon la condition des patient(e)s en ce qui concerne l'alimentation intuitive, qui pourrait d'ailleurs, avoir certains bienfaits auprès de personnes vivant avec des maladies chroniques. En effet, une revue narrative brève de dix interventions auprès d'adultes a démontré des effets prometteurs, bien que mixtes, de l'adoption d'une alimentation intuitive et consciente dans le contexte de gestion des maladies chroniques (11). Par exemple, plusieurs interventions individuelles et de groupe d'une durée de huit semaines, combinant l'alimentation consciente et intuitive, suggèrent une amélioration du contrôle glycémique chez 90 femmes enceintes, avec ou sans diabète gestationnel, comparativement au groupe témoin (composé du même échantillon) (11). Dans le même ordre d'idées, une étude transversale comprenant 79 personnes adultes âgées de 58 ans et plus a suggéré qu'un score élevé d'alimentation intuitive, évalué par des questionnaires au sein de l'échantillon, pourrait être associé à un rapport de cholestérol LDL/HDL plus faible et à des taux de triglycérides plus bas (12). L'alimentation intuitive pourrait donc être une avenue intéressante pour limiter les risques de maladies cardiovasculaires chez les personnes âgées (12).

En outre, sa pratique peut se faire de façon personnalisée, en travaillant sur certains des dix principes énoncés précédemment (1). En effet, Resch et Tribble suggèrent de se concentrer d'abord sur des principes plus faciles pour accompagner progressivement la patientèle (1). Par exemple, une personne vivant avec la maladie cœliaque pourrait porter son attention sur le dixième principe qui évoque l'importance d'une alimentation douce, adaptée à sa réalité (alimentation sans gluten).

L'approche de l'alimentation intuitive peut être soutenue auprès de la patientèle par des outils cliniques et des exercices réflexifs selon les besoins ciblés. Le rôle des diététistes-nutritionnistes demeure d'accompagner la patientèle intéressée dans une meilleure compréhension de cette approche et de sa mise en pratique.

## Stratégies et implications des diététistes-nutritionnistes

### Volet éducatif : l'apprentissage de l'alimentation intuitive pour le grand public

Plusieurs ateliers éducatifs sur l'alimentation intuitive existent pour les enfants. Par exemple, l'organisme *ÉquiLibre*, ayant pour mission de favoriser une image corporelle saine, propose l'activité ludique *Détective Gargouillis* pour mieux reconnaître ses propres signaux de faim et de satiété (13). L'alimentation intuitive a également une grande importance chez les populations plus jeunes, car elle favorise le développement d'une relation saine avec l'alimentation, et ce dès l'enfance (14). Par conséquent, elle pourrait assurément être intégrée comme complément dans des ateliers de nutrition dans les milieux scolaires.

En outre, les expériences sensorielles associées à la nourriture peuvent être utilisées pour améliorer la relation à la nourriture ainsi que les comportements alimentaires (15). En effet, elles permettent de faire des choix alimentaires en fonction des signaux de faim et de satiété plutôt qu'en fonction de schémas comportementaux préétablis, soutenant ainsi le développement d'une alimentation intuitive (15). Par exemple, *La Marmite éducative* propose plusieurs activités sensorielles qui permettent aux jeunes d'explorer les aliments à travers leurs cinq sens, tout en s'éduquant sur l'alimentation dans un contexte positif et bienveillant (16). Ces activités peuvent être vulgarisées par les diététistes-nutritionnistes autant en milieu scolaire qu'en consultation auprès des parents et de leurs enfants, permettant ainsi de les accompagner vers une alimentation bienveillante.

Bien que les ateliers éducatifs en nutrition soient de plus en plus présents dans les milieux scolaires, les données portant sur les effets de la neutralité alimentaire (l'absence de catégorisation d'un aliment comme bon ou mauvais) chez les jeunes demeurent limitées dans la littérature scientifique (17). Pourtant, cette neutralité à l'égard des aliments semble fondamentale dans la pratique d'une alimentation intuitive. Il est donc essentiel de mettre en place des interventions éducatives adaptées. Une étude de Healy et coll. (2015) a évalué l'enseignement de l'alimentation intuitive chez 48 jeunes du secondaire aux États-Unis et a suggéré que celle-ci tend à encourager les élèves à prêter attention aux signaux internes de leur corps pour savoir quand et combien manger (18). Ces ateliers seraient une opportunité pour vulgariser l'alimentation intuitive de manière interactive en combinant des notions théoriques et des ateliers pratiques ayant pour but de mettre en question certains concepts contraires à cette approche comme les règles alimentaires rigides, les régimes de perte de poids ou encore les messages provenant de la culture des diètes, etc.



CRÉDIT PHOTO : Ateliers 5 épices

**Volet éducatif en clinique :****l'apprentissage de l'alimentation intuitive pour la patientèle**

Dans un contexte où la culture des diètes est malheureusement encore présente, la patientèle peut avoir de la difficulté à mettre en œuvre les principes de l'alimentation intuitive (19). L'accompagnement d'un professionnel ou d'une professionnelle de la santé validant le désir de mettre en place cette approche pourrait faciliter sa pratique pour les patient(e)s (7). À cet égard, les diététistes-nutritionnistes sont outillé(e)s pour accompagner la patientèle dans cette démarche. En effet, ils et elles peuvent contribuer à déconstruire les messages de la culture des diètes et à démystifier l'alimentation intuitive dans différents contextes et auprès de différentes populations. Ils et elles peuvent notamment rectifier les fausses croyances, proposer des activités d'autoréflexion et offrir un environnement bienveillant à la patientèle.

Par ailleurs, manger intuitivement ne signifie pas qu'il faut ignorer une condition médicale. Il est possible d'intégrer certains principes d'une alimentation intuitive tout en respectant le traitement nutritionnel nécessaire à la gestion des conditions de santé (6). En effet, une étude cas-témoin menée chez 38 adolescent(e)s avec le diabète de type 1 a suggéré que le contrôle glycémique était meilleur chez le groupe qui pratiquait l'alimentation intuitive et consciente, contrairement au groupe témoin (39 adolescent(e)s sans diabète T1) (20). Bien que ces résultats soient associés à un petit échantillon de personnes, il est possible de comprendre que l'alimentation intuitive pourrait, dans certains cas, être une possibilité intéressante pour certain(e)s patient(e)s. Les diététistes-nutritionnistes peuvent accompagner les patient(e)s vivant avec une maladie chronique à porter une plus grande attention à leurs signaux corporels et à intégrer progressivement quelques principes de l'alimentation intuitive (6).

De plus, les interventions et les discussions de groupe, animées par des personnes issues du domaine de la nutrition (p. ex. des étudiant(e)s inscrit(e)s aux cycles supérieurs), représentent de potentielles avenues pour les diététistes-nutritionnistes. En effet, une étude menée auprès de 11 femmes d'âge moyen ayant suivi un programme d'alimentation intuitive en Nouvelle-Zélande a démontré que celles-ci avaient trouvé motivant d'être entourées de personnes pratiquant le même programme (5). De plus, ces interventions permettent d'aborder des thèmes fondamentaux pour une alimentation intuitive comme l'empathie, le respect de son corps et la bienveillance envers soi-même (21). Il s'agit également d'une façon flexible pour plusieurs personnes de pouvoir être accompagnées dans la pratique de l'alimentation intuitive puisqu'elle offre plusieurs modalités de participation (présentiel, virtuel ou hybride).

Étant donné que l'alimentation intuitive implique de travailler sur certains aspects psychologiques, les interventions de groupe peuvent aussi constituer une occasion de collaboration interdisciplinaire entre diététistes-nutritionnistes, psychologues ou autres professionnel(le)s de la santé, pour accompagner la patientèle sous divers angles.

**Outils cliniques pour les diététistes-nutritionnistes**

Les diététistes-nutritionnistes peuvent également suggérer des ressources adaptées à leur patientèle. Par exemple, l'ouvrage *The Intuitive Eating Workbook for Teens* (version anglophone seulement) d'Elyse Resch propose des exercices d'introspection sur la faim, les émotions, l'activité physique, etc., pour les adolescent(e)s (22). Des cahiers d'exercices sur les dix principes peuvent également être utiles pour s'initier : ils permettent d'observer la progression, les difficultés, les réussites ainsi que l'évolution de la relation avec la nourriture, soutenant ainsi une pratique réflexive par rapport à l'alimentation. Ces outils peuvent inclure une échelle de la faim, où les patient(e)s notent leurs sensations corporelles et leurs pensées (25). D'ailleurs, les résultats de ces exercices pourraient constituer des éléments intéressants pour les diététistes-nutritionnistes lors des consultations de suivi.

D'autres outils peuvent aussi être utilisés en complément aux consultations nutritionnelles. En effet, des applications électroniques sont disponibles pour aider les patient(e)s à noter leurs sensations de faim et de satiété et leurs observations. Ces applications possèdent également un volet éducatif qui peut être complémentaire aux notions abordées en consultation (24). D'ailleurs, sur certaines applications, les diététistes-nutritionnistes peuvent configurer des questions pour leurs patient(e)s afin de les guider dans la pratique de l'alimentation intuitive et offrir un suivi lors des rencontres (24).

**Conclusion**

Bien que certains défis existent, les diététistes-nutritionnistes ont l'expertise pour mettre en place les outils nécessaires auprès de la population, autant dans une perspective de santé publique qu'en clinique. L'alimentation intuitive, si elle est souhaitée, doit être adaptée selon la culture, les besoins et la condition médicale de la patientèle, ce qui confère un rôle important aux diététistes-nutritionnistes dans plusieurs secteurs de pratique.



## Références

- Tribole E, Resch E. Intuitive eating: a revolutionary program that works. Newly rev. and updated. New York (NY): *St. Martin's Griffin*; 2003. 284 p.
- Babbott KM, Cavadino A, Brenton-Peters J, Consedine NS, Roberts M. Outcomes of intuitive eating interventions: a systematic review and meta-analysis. *Eat Disord.* 2023;31(1):33-63. doi: 10.1080/10640266.2022.2030124
- Burnette CB, Hazzard VM, Larson N, Hahn SL, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Is intuitive eating a privileged approach? Cross-sectional and longitudinal associations between food insecurity and intuitive eating. *Public Health Nutr.* 2023;26(7):1358-67. doi: 10.1017/S1368980023000460
- Loor JM, Mullins CR, Pacheco C, VanderJagt H, Smith JE. A qualitative exploration of perceived barriers and facilitators to following an intuitive eating style. *Eat Behav.* 2023;49:101744. doi: 10.1016/j.eatbeh.2023.101744
- Barraclough EL, Hay-Smith EJC, Boucher SE, Tylka TL, Horwath CC. Learning to eat intuitively: A qualitative exploration of the experience of mid-age women. *Health Psychol Open.* 2019;6(1). doi: 10.1177/2055102918824064
- Xia M, Harriger JA, Bui K, Kim LP. Ethnic identity, body appreciation, and intuitive eating in a national sample of U.S. adults. *Eat Behav.* 2025;57:101991. doi: 10.1016/j.eatbeh.2025.101991.
- Erhardt GA. Intuitive eating as a counter-cultural process towards self-actualisation: an interpretative phenomenological analysis of experiences of learning to eat intuitively. *Health Psychol Open.* 2021;8(1):20551029211000957. doi: 10.1177/20551029211000957
- Van Dyke N, Murphy M, Drinkwater EJ. What do people think of intuitive eating? A qualitative exploration with rural Australians. *PLoS One.* 2023;18(8):e0278979. doi: 10.1371/journal.pone.0278979
- Desharnais-Dion S, Cloutier C, Côté M, Bégin C. L'alimentation en pleine conscience pour le traitement du trouble d'accès hyperphagique. *Nutr Sci Evol.* 2021;19(2):44. doi: 10.7202/1084272ar
- Harrison C. 6 Myths About Intuitive Eating—and what it can Actually do for you. 28 juil 2020 [cité 12 déc 2025]. Dans: SELF. [En ligne]. New York (NY): *SELF Magazine*. 2020. [environ 9 écrans]. Disponible: <https://www.self.com/story/intuitive-eating-myths>
- Hayashi LC, Benasi G, St-Onge MP, Aggarwal B. Intuitive and mindful eating to improve physiological health parameters: a short narrative review of intervention studies. *J Complement Integr Med.* 2021 ; 20(3): 537–547. doi:10.1515/jcim-2021-0294.
- Teas E, Kimiecik J, Ward RM, Timmerman K. Intuitive eating and biomarkers related to cardiovascular disease in older adults. *J Nutr Educ Behav.* 2022;54(5):412-21. doi: 10.1016/j.jneb.2022.01.010.
- Équilibre. Détective Gargouillis | Équilibre: pour une image corporelle positive. [En ligne]. Montréal (QC): Équilibre; [date inconnue] [cité 25 nov 2025]. Disponible: [https://equilibre.ca/images/equilibre/librairie/Detective\\_Gargouillis.pdf](https://equilibre.ca/images/equilibre/librairie/Detective_Gargouillis.pdf)
- Ares G, De Rosso S, Mueller C, Philippe K, Pickard A, Nicklaus S, et al. Development of food literacy in children and adolescents: implications for the design of strategies to promote healthier and more sustainable diets. *Nutr Rev.* 2023;82(4):536-52. doi: 10.1093/nutrit/nuad072.
- Gravel K, Watiez M, Provencher V. L'éducation sensorielle : quels bienfaits sur la relation avec la nourriture? *Nutr Sci Evol.* 2015;13(2):20-23
- La marmite éducative [En ligne]. Montréal: La marmite éducative; [date inconnue] Éveil au goût et découverte sensorielle [cité 1 déc 2025]; [environ 14 écrans]. Disponible: <https://www.lamarmiteeducative.ca/fr/thematiques/evail-au-gout-et-decouverte-sensorielle/>
- Public Health Ontario. Food neutrality or food bias and impact in children and adolescents aged 4-18 years. [En ligne]. Toronto (ON) : *King's Printer for Ontario*; Oct 2024. [cité 25 nov 2025]. Disponible: [https://www.publichealthontario.ca/-/media/Documents/F/24/food-neutrality-children-youth.pdf?rev=360ed6c00a7f42a0b3b9c02d0f2159b5&sc\\_lang=en](https://www.publichealthontario.ca/-/media/Documents/F/24/food-neutrality-children-youth.pdf?rev=360ed6c00a7f42a0b3b9c02d0f2159b5&sc_lang=en)
- Healy N, Jorann E, Matvienko O, Woolf S, Kneisting, K. Impact of an intuitive eating education program on high school students' eating attitudes. *Health Education.* 2015;115 (2), 214–228. doi: 10.1108/HE-03-2014-0043
- Larkey R, Quatrimoni P, Fuster M. Intuitive eating and Health at Every Size in community settings: Dietitian's perceptions of practice barriers. *J Crit Diet.* 2021;5(2):53-64. doi: 10.32920/cd.v5i2.1402
- Wheeler BJ, Laurence J, Chae M, Paterson H, Gray AR, et al. Intuitive eating is associated with glycaemic control in adolescents with type I diabetes mellitus. *Appetite.* 2016. doi: 10.1016/j.appet.2015.09.016
- Burnette CB, Davies AE, Mazzeo SE. Lessons learned from a pilot intuitive eating intervention for college women delivered through group and guided self-help: qualitative and process data. *Eat Disord.* 2022;30(4):385-410. doi:10.1080/10640266.2021.1877886.
- Resch, E. The intuitive eating workbook for teens [En ligne]. Oakland (CA): *New Harbinger Publications*. 2019. [cité 25 nov 2025]. Disponible: <https://avedcaregiver.ca/wp-content/uploads/2021/01/The-Intuitive-Eating-Workbook-for-Teens-1.pdf>
- Shani. Intuitive eating tips for clinical nutritionists [date inconnue] [cité 1 dec 2025]. Dans: *Nutrition Cheat Sheets* [En ligne]. [Année inconnue]. [environ 16 écrans]. Disponible: <https://nutritioncheatsheets.com/intuitive-eating-tips/>
- Lévy Ndejuru J. Can a mobile application help adopt intuitive eating practices? [date inconnue]. [cité 25 nov 2025]. Dans: *Keenoa Blog* [En ligne]. [Année inconnue]. [environ 9 écrans]. Disponible: <https://keenoa.com/blog/can-a-mobile-application-help-adopt-intuitive-eating-practices>