La technique du miroir est bénéfique pour les femmes boulimiques

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-01-27 00:01:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude espagnole, observer son corps dans le miroir peut aider les femmes boulimiques à accroître leur sentiment de satisfaction vis-à-vis de leur corps.

En effet, les chercheurs de l'Université de Grenade ont randomisé en deux groupes 29 femmes boulimiques qui étaient très insatisfaites de leur corps. La moitié des participantes se sont prêtées à une « exposition guidée », dans laquelle elles étaient priées d'observer leur corps dans un miroir tout en le décrivant de manière neutre et objective. L'autre moitié a pris part à une « exposition pure », au cours de laquelle elles ont également observé leur corps dans un miroir, mais en étant autorisées à exprimer leurs pensées et leurs sentiments. Toutes les femmes ont participé à six séances ; avant et après ces séances, leurs sentiments, leur satisfaction à l'égard de leur corps et leur taux de cortisol salivaire ont été évalués.

Les deux techniques ont permis de réduire les sentiments négatifs tout en augmentant les sentiments positifs. En outre, le taux de cortisol salivaire a diminué. Cependant, la technique d'exposition pure était plus susceptible d'augmenter la satisfaction à l'égard du corps et de diminuer la gêne causée par la vue de son propre corps.

La technique d'exposition pure pourrait donc être une mesure thérapeutique pertinente pour renforcer la satisfaction vis-à-vis du corps chez les femmes boulimiques et représente une stratégie de prévention pour les femmes qui sont très insatisfaites de leur corps, déclare l'auteure de l'étude, Sandra Diaz Ferrer. Ce dernier point est crucial car le nombre de femmes insatisfaites de leur corps est à la hausse, ce qui a pour effet d'augmenter le risque de troubles alimentaires.