

Des scientifiques québécois à connaître : Annie Aimé

ANNIE AIMÉ, Ph.D. en psychologie clinique, professeure au Département de psychoéducation et de psychologie de l'Université du Québec en Outaouais, Campus de Saint-Jérôme

Annie Aimé se spécialise dans les troubles alimentaires et analyse notamment leurs effets sur l'ensemble du comportement de la personne, y compris sa pratique d'activités physiques. En tant que psychologue, elle a travaillé en pratique privée. Elle enseigne aujourd'hui à l'Université, alliant ainsi pratique et théorie.

SPÉCIALITÉS

Troubles alimentaires et activité physique — psychologie — santé mentale — problèmes liés au poids — discrimination quant au poids — comportements alimentaires déviants

VISION

« Notre approche alimentaire [en tant que spécialiste des troubles alimentaires] est plus laxiste. À titre d'exemple, nous ne disons pas au diabétique de ne pas consommer de dessert, nous lui disons d'en consommer avec modération. À court terme, cette approche comporte des risques de rechute, mais à long terme, elle a un effet bénéfique. Tous les aliments sont autorisés et la variété est de mise. Nous devons adopter la même approche en matière d'activité physique [...]. Actuellement, on met l'accent sur les bonnes habitudes de vie, mais je ne suis pas certaine que ce soit la solution. Le message que l'on véhicule implicitement c'est : " Toi, tu n'es pas correct parce que tu n'as pas fait ce que tu devais ". Nous sommes aux prises avec un message responsabilisant et culpabilisant. L'activité physique doit plutôt faire partie de la personne. On doit avoir le goût de pratiquer une activité physique et le faire pour soi en étant convaincu. La stigmatisation et la discrimination en matière de poids n'aident en rien. Il y a encore beaucoup de préjugés. Il faut aider les gens d'un point de vue psychologique. Une personne qui fait trop d'exercice physique, c'est également malsain. »

PARCOURS

Annie Aimé a obtenu un doctorat en psychologie clinique à l'Université Laval. Durant son parcours universitaire en psychologie, tout l'intéressait, mais elle remarqua que peu de chercheurs se spécialisaient dans le domaine des troubles alimentaires. Elle fit un stage à l'Hôpital général de Toronto et s'engagea dans cette voie. Lauréate d'une bourse d'études postdoctorales offerte par le *Advisory Research Committee/Principal* de l'Université de Queens, en 2007, elle a notamment effectué des recherches en psychologie. Madame Aimé est membre de l'Ordre des psychologues du Québec et elle enseigne actuellement à l'Université du Québec en Outaouais.

QUELQUES PROJETS ACTUELS

Recherche qualitative portant sur les habitudes de vie d'un groupe d'enfants de 8 à 12 ans et de celles de leurs parents

Cette étude, réalisée de 2009 à 2012 dans certaines écoles de Gatineau et de Québec, visait à analyser les comportements alimentaires, la pratique d'activités physiques, les insatisfactions corporelles et leurs effets, etc.

Résultats :

- 40 % des jeunes croient que les vêtements font mieux aux personnes qui pratiquent régulièrement des activités physiques;
- 19 % des jeunes se trouvent trop gros;
- 13 % des jeunes croient que certains aliments les font grossir.

Constat général : en informant les jeunes au sujet de l'alimentation, on induit certaines peurs. Par ailleurs, certaines croyances sont déjà fortement ancrées malgré le jeune âge des participants. Les standards ont évolué, mais on se compare encore beaucoup à « l'autre ».

Développement d'un programme pour aider les personnes atteintes de troubles alimentaires et de diabète

En collaboration avec une étudiante au doctorat, madame Aimé a élaboré un programme applicable dans les cliniques de diabète. Ce programme inclut un traitement visant à soigner les problèmes interreliés du diabète et des troubles alimentaires.

PISTES À EXPLORER

Mise en œuvre du programme pour aider les personnes aux prises avec du diabète et des troubles alimentaires.

Développement d'un projet auprès des adolescents et des adolescentes afin d'évaluer le lien entre la santé mentale, la pratique d'activités physiques et la performance.

DÉCOUVERTES MARQUANTES

« Une étude sur les personnes atteintes de diabète au Québec révélait que plus les gens sont informés des risques en lien avec la pratique d'activités physiques, moins ils en font [de l'activité physique] et cela entraîne une démotivation. Il faut privilégier une approche personnalisée qui peut être adoptée au quotidien, en milieu de travail ou ailleurs. »

SINGULARITÉ

Annie Aimé a amorcé sa carrière en éducation au secondaire, mais elle a quitté le milieu. Elle s'est ensuite dirigée en psychologie pour devenir... professeure! « À l'école secondaire, je n'étais pas à ma place, car je jouais le rôle de police. Je préfère la collaboration à l'autorité », explique celle qui a de nouveau embrassé la carrière d'enseignante en milieu universitaire.

Quelques publications et communications scientifiques

Aimé A, K Cotton et S Bouchard (2009) **Reactivity to virtual reality immersions in a subclinical sample of women concerned with their weight and shape.** Journal of CyberTherapy and Rehabilitation 2(2):115-26.

Gagnon C et A Aimé (2009) **Le diabète et les troubles des conduites alimentaires.** Images 14(3):2-3.

Aimé A, WM Craig, D Pepler, D Jiang et J Connolly (2008) **Developmental pathways of eating problems in adolescents.** International Journal of Eating Disorders 41:686-96.

Aimé A et C Bégin (2007) **Modèle conceptuel des troubles des conduites alimentaires.** Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive 12:1-13.

Aimé A, S Sabourin et C Ratté (2006) **Coping and interpersonal functioning along the eating disorder spectrum.** Eating and weight disorders: Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity 11:66-72.

Catherine Cardinal et Guy Thibault