

Stress et alimentation

*Quand la nourriture devient un réconfort :
apprendre à l'accepter*



CENTRE HOSPITALIER DE LA COTE
BASQUE
SERVICE DIÉTÉTIQUE
05 59 44 39 75

Qu'est ce qui me fait manger ?

Les sensations digestives:

Faim/satiété ressentis dans mon corps au niveau de l'estomac.

Faim ou besoin de réconfort ?

Les émotions

Anxiété, angoisse, stress, peur, colère, frustration peuvent également nous faire manger en déclenchant des envies de manger émotionnelles (EME)

EME : ENVIES DE MANGER ÉMOTIONNELLES

Les EME ne sont pas une anomalie = c'est **NORMAL** ! L'alimentation nous apporte de l'énergie et également du **RECONFORT** grâce au plaisir qu'elle procure et ce depuis que nous sommes nés... C'est donc spontanément que nous nous tournons vers l'alimentation et en l'occurrence vers les aliments réconfortants qui sont gras et/ou sucrés. Il faut savoir qu'une feuille de salade ne réconforte pas sauf si on est un escargot !

Les ENVIES c'est comme un BOOMERANG : si tu essaies de les envoyer très loin balader, elles te reviendront puissance dix !

Si une LUTTE contre une EME s'installe qu'est ce qui peut se passer ?

L'envie reste, s'amplifie ... d'autres émotions s'installent comme la frustration ...

Le risque de compulsion arrive et alors s'ajoutent d'autres émotions comme la culpabilité.

Bilan: double peine: le réconfort n'y est pas et la situation émotionnelle n'est pas stabilisée ... et pourtant tu as fini par manger.

.Accueillir l'envie de manger et trouver du courage pour l'accepter contribue à prendre soin de soi : être à l'écoute de ses besoins et d'y répondre.



Faire de son EME une alliée !

Tu ne peux pas arrêter les vagues, mais tu peux apprendre à surfer.

Petit guide pour tendre vers l'accueil de ses EME !

Choisis ton aliment réconfortant : celui qui te fait vraiment envie, qui te procure un plaisir gustatif.

Respire un bon coup ! Coupe la radio interne : essaie de ne pas t'accrocher aux pensées qui traversent ton esprit, reste présent et attentif à ce que tu fais là tout de suite, ici et maintenant (c'est ce qu'on appelle « la pleine conscience », être là dans le moment présent).

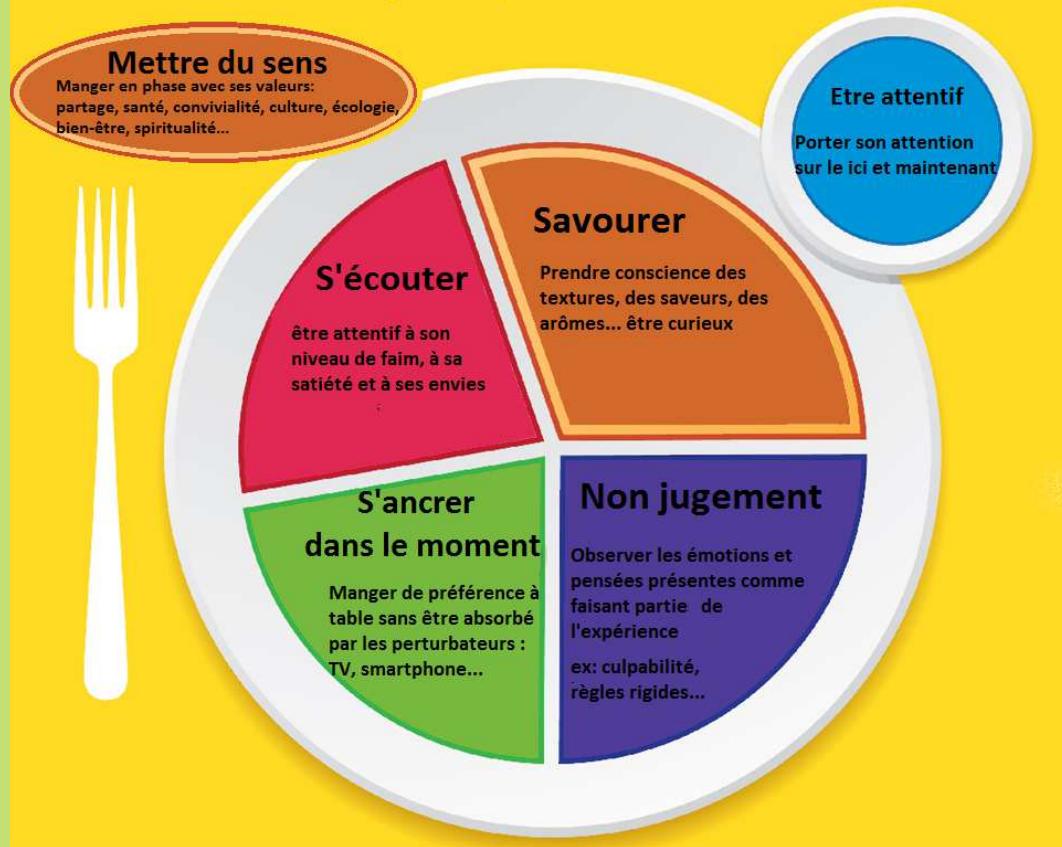
Déguste cet aliment comme si tu le découvais pour la première fois.

Prend le temps de l'explorer avec tes 5 sens :

- observe les couleurs, les formes,
- touche, sens-le,
- écoute s'il croque sous la dent, quel goût a-t-il ?
- Quelle texture ?
- Apprécie le plaisir qu'il procure, ressens-tu un soulagement ?



Manger en pleine conscience



Et maintenant ?

- La stabilité émotionnelle est de retour, alors réconfort il y a ! Peut-être que ça sera plus facile à gérer à certains moments plutôt que d'autres, ce n'est pas grave, la perfection n'existe pas...
- Si toutefois, cette prise alimentaire déclenche systématiquement d'autres émotions tel que la CULPABILITE, la PEUR de grossir, la COLERE « d'avoir craqué » ... et que l'envie de manger est encore plus forte c'est que tu as peut-être un trouble du réconfort alimentaire.

Qu'est-ce qu'un trouble du réconfort alimentaire ?



Le comportement alimentaire de certaines personnes est guidé principalement par :

- des règles alimentaires (ne pas sauter de repas, ne pas manger du fromage le soir...), des injonctions (je dois, il n'y a qu'à...),
- des croyances alimentaires (le gras, le sucre fait grossir...).

Ceci souvent en lien avec une volonté de gestion du poids.

Ces restrictions cognitives empêchent d'être à l'écoute des sensations de faim/satiété, des envies, du plaisir et donc des besoins



Accepter de lâcher ce contrôle peut être déstabilisant et angoissant. Ça peut se travailler petit pas par petit pas, accompagné par un psychologue et diététicien comportementaliste pour aider à trouver le courage nécessaire de changer et permettre de tendre vers un comportement alimentaire le plus intuitif possible.

Confinement et réconfort alimentaire c'est gérable



En ce temps de CONFINEMENT, c'est toute notre routine quotidienne, notre zone de confort qui sont démantelées, et se rajoute à ça, la peur générée par cette crise sanitaire. Le confinement teste notre capacité à la flexibilité.

Le confinement teste notre capacité à la flexibilité.

Le besoin de réconfort semble plus que jamais d'actualité et peut être satisfait par le plaisir alimentaire éprouvé au moment des repas et l'accueil des EME.

L'envie de manger crée le plaisir alimentaire et le plaisir enlève l'envie, profitez-en pour manger ce que vous aimez et ce dont vous avez envie !

Peut-être prendre du temps pour cuisiner durant le confinement, si vous aimez ça : réinventer des recettes avec les ingrédients disponibles à la maison.

Prendre le temps d'apprécier ce repas.

« On ne peut vivre sans plaisir. Notre vie se résumerait alors à une intolérable corvée »
Frédéric LENOIR



Le confinement, c'est comme les émotions négatives : quand c'est là c'est désagréable.

Ça va passer, patience, FAIRE AVEC, ne pas lutter.

La lutte contre le réconfort alimentaire dans ces cas-là n'aide en rien, elle peut même aggraver la situation.

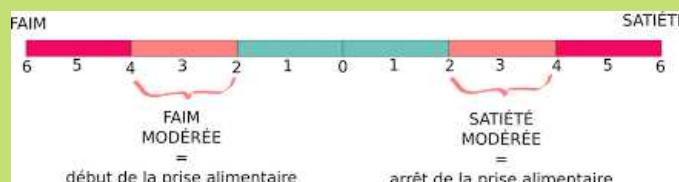
Confinement, télétravail,
continuité pédagogique,
incertitude et angoisse...
ça fait beaucoup, non ?

Ressources et outils
pour tenir le coup



Notre corps est bien fait ! il régule les calories. C'est lui via l'estomac qui nous envoie :

- les signaux de faim quand il a besoin d'énergie (calories)
- les signaux de satiété quand il n'a plus faim et atteint du plaisir.



Ainsi, même si nous mangeons sans faim pour nous réconforter, au repas suivant les signaux faim/satiété permettront d'adapter les apports aux besoins, c'est le **système de régulation énergétique**.

De plus, aucun aliment ne fait grossir plus qu'un autre ! Il y a des aliments plus denses en calories que d'autre c'est vrai (100g de fromage va apporter davantage de calories que 100g d'haricot vert).

C'est une affaire de QUANTITE régulée par nos sensations digestives (faim/satiété)

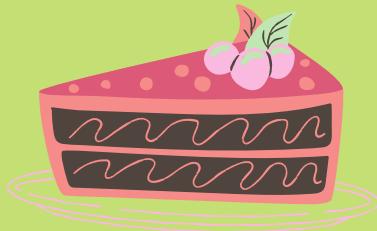


Mais je vais grossir
si je mange entre
les repas !

Le réconfort alimentaire est physiologique, il répond à un besoin émotionnel.

L'accueillir et l'accepter contribue à prendre soin de soi et peut aider & mieux supporter cette période de confinement, sans pour autant déséquilibrer son alimentation tant sur le plan énergétique que nutritionnel.

Le corps nous parle, prenons soin de lui, et par conséquent de soi.



Pour aller plus loin ...

<https://www.gros.org/>

« Mangez en paix » Dr Gérard Apfeldorfer

« Maigrir sans régime » Dr Jean-Philippe Zermati

« L'anti-mythe alimentaire ou comment casser les idées reçues sur la nutrition » Florence De Le Rue et Emma Tissier

« Petit cahier d'exercices de pleine conscience » Ilios Kotsou

« Cahier de travaux pratiques pour apprendre à gérer ses émotions »
Isabelle Filliozat