



DE L'ÉMOTION A LA FOURCHETTE

DECODER LES RELATIONS PROFONDES ENTRE PSYCHOLOGIE, NUTRITION ET ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE :

1 - MANGER SES ÉMOTIONS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Manger sous l'emprise des émotions désigne le fait de se tourner vers la nourriture pour gérer des sentiments tels que le stress, l'anxiété, la colère, l'ennui ou la solitude. Cette pratique peut se transformer en habitude si profondément ancrée que le recours à la nourriture pour se reconforter devient automatique. L'alimentation émotionnelle remplit un besoin psychologique plutôt que physique, souvent dans le but d'apaiser un mal-être ou comme une forme de récompense. Bien que manger soit essentiel, répondre systématiquement aux émotions par l'alimentation peut nuire à la santé physique, au poids, à l'estime de soi et à l'équilibre général, sans nécessairement constituer un trouble des conduites alimentaires.

2 - MANGER SES ÉMOTIONS, C'EST GRAVE ?

Manger en réponse à des émotions est une réaction humaine normale ; toutefois, lorsque cela devient une réponse systématique, il est recommandé de se tourner vers un professionnel de santé comme un(e) psychologue ou bien un(e) diététicien(ne). Cette habitude peut mener à un cycle où les émotions sont continuellement étouffées, sans jamais vraiment explorer des solutions pour améliorer son bien-être ou son environnement. Cela peut empêcher de prendre des mesures constructives en réponse aux signaux émotionnels, comme définir des limites personnelles ou prendre des décisions qui reflètent nos valeurs et aspirations réelles.

3 - COMMENT DEVENIR UN MANGEUR PLUS APAISÉ ?

Pour cultiver une relation plus saine avec la nourriture, il est crucial de se reconnecter à ses sensations alimentaires : identifier la faim, reconnaître la satiété, et distinguer les envies spécifiques d'aliments. Il faut éviter de diaboliser certains groupes alimentaires et apprendre à manger sans culpabilité, en respectant ses besoins et ses envies. Tenir un journal alimentaire peut aider à lier les envies de manger à des émotions ou des situations spécifiques. De plus, pratiquer la pleine conscience pendant les repas, en se concentrant sur les sensations procurées par les aliments sans distractions, peut renforcer la connexion à l'expérience alimentaire. Manger de manière suffisante et régulière est également essentiel pour éviter les comportements alimentaires impulsifs.

Pour en savoir plus :

- L. Groesz et al., What is eating you ? Stress and the drive to eat, in Appetite, vol. 58, pp. 717-721, 2012.
- Et si vous trouviez (enfin) votre poids idéal ? Laurence Haurat, Eyrolles, 2020