

# #100JOURSPOURCHANGER

---

## MANGER SES ÉMOTIONS



Nous avons tendance à nous réfugier dans des plats réconfortants en hiver, c'est un terrain propice à ce qu'on appelle « la nourriture émotionnelle »

*Est-ce grave ? Qu'appelle t-on « alimentation émotionnelle » ?*

### **ORIGINE :**

Nous avons tous vécu ce genre de situation. On rentre du boulot fatigué et stressé voir frustré ,à ce moment on veut juste du réconfort. Un shoot de sucre ou un shoot de gras.

Dès nos premiers jours, notre alimentation rime avec partage et réconfort et malgré le temps qui passe les repas renferment toujours cette dimension sociale et familiale. Donc MANGER = RÉCONFORT c'est normal.

### **POURQUOI MANGER SANS FAIM ? :**

La nourriture devient « un substitut de notre équilibre émotionnel ». Elle est le moyen le plus simple de trouver du réconfort. Lorsque tu as cette envie de réconfort tu ne craques pas sur des courgettes mais plutôt sur du chocolat, bombons, fromage, pain ... c'est un vrai pic de dopamine et un vrai moment plaisir à l'instant T.

### **EST-CE GRAVE ? :**

Comme toujours, tout est question de mesure. Ces moments ne sont pas une pathologie, ni un TOC, temps que cela n'arrive pas tous les jours et que cela ne te rend pas malheureux.

Si tu souffres d'une baisse d'estime de toi, des pensées négatives et que tes pulsions alimentaires deviennent trop fréquentes ou si tu sens que l'alimentation émotionnelle crée une réelle dépendance envers un aliment, qu'elle est associée à un déplaisir ou une douleur, elle peut mener à des troubles alimentaires comme l'hyperphagie, boulimie ou anorexie.

il serait donc très important de creuser un peu plus et de trouver des réponses en allant consulter.

L'alimentation émotionnelle ne part pas d'un besoin mais d'une envie. Elle peut parfois nous déconnecter de nos sensations. En gros on mange sans avoir faim. La conséquence est de manger en excès. Comme expliqué dans l'article « CONSEILS » il est important de prêter attention aux besoins de son corps (comment manger).

Ne pas entrer dans un cercle vicieux, il faut prendre du recul sur ses pulsions émotionnelles et déculpabiliser. Profitez de ce moment sans peur et sans remords.

## **COMMENT NE PLUS COMPENSER PAR LA NOURRITURE ?**

Apprendre à s'écouter et analyser : est ce un besoin ou juste une envie ? Suis je triste ou énervé ? Comment me sentirai-je après m'être fait plaisir?

Tente de changer cette idée, cette envie en t'occupant l'esprit et en évacuant tes potentielles tensions.

Fais du sport, écris, lis un livre, appelle un(e) ami(e)... la principale cause des pulsions est l'ennui alors occupe toi !

Enfin si tu es convaincu que cela t'apportera un réel moment de plaisir et de bien être et que tu te sentiras mieux après (à petites doses tu l'auras compris) alors FONCE !! Suis ton envie et savoure !! C'est ça aussi prendre soin de soi et être à l'écoute de ses besoins.

Trouve un équilibre santé/plaisir et écoute toi. Une alimentation équilibrée doit inclure des petits plaisirs !!!

#100JOURSPOURCHANGER