



PULSIONS

alimentaires

1. Dégustation en pleine conscience

2. La diversion

3. Choisir, acceptation, accueil des émotions

A1. Causes des pulsions

A2. Conscientiser pour mieux réagir



Créé par Aurélie SCATURRO
Diététicienne Nutritionniste

DÉGUSTATION

en pleine conscience



Choisissez un aliment que vous aimez particulièrement : un chocolat, une rondelle de saucisson... et commencez votre dégustation en pleine conscience. Le but de l'exercice est de réapprendre à prendre du plaisir en mangeant et cesser de finir tout un paquet de biscuits machinalement. Nous prendrons l'exemple du chocolat :

1

Installez-vous confortablement au calme. Fermez les yeux et imaginez manger votre chocolat : l'odeur, le croquant, le chocolat fondre dans votre bouche. Vous devriez sentir vos papilles gustatives s'ouvrir.



2

Touchez, observez la forme, la couleur, la brillance. Fermez à nouveau les yeux et respirez les senteurs du chocolat tranquillement en prenant votre temps. Ecoutez le chocolat se casser en deux sous vos doigts.



3

Déposez le chocolat dans votre bouche. Savourez ses arômes sur votre langue et laissez le fondre quelques secondes. Puis croquez le et prenez conscience de sa résistance sous vos dents.



4

Quand vous pensez avoir suffisamment savouré ce moment, avalez le chocolat. Sans bouger encore quelques instants, évaluez le plaisir que vous avez éprouvé en le dégustant.



5

Pour être utile, cet exercice doit être fait régulièrement et d'autant plus dans les périodes où vous avez régulièrement des pulsions. Et n'hésitez pas pour comparer à noter le plaisir que vous prenez lors d'une pulsion.



LA DIVERSION

Cette technique peut être utile si vous grignotez par ennui ou par habitude

Avoir quelque chose en main/bouche pour combler le vide

Une boisson : Thé, tisane, café, eau aromatisée, soda light...

Macher du chewing-gum, un bonbon sans sucre...

Pratiquer une activité physique pour s'occuper

Et se défouler. En plus de permettre d'éviter de craquer elle permettra de vous donner la satisfaction d'avoir augmenté votre activité ! (et ainsi transformer une émotion négative en positive)

Trouver une activité manuelle ou créative, la lecture...

Elle aura l'avantage de vous occuper et de réduire votre stress.

Remplacer une habitude par une autre

Vous avez pris l'habitude de manger quelques biscuits devant votre émission préférée, remplacez par une petite séance de gym ou de vélo elliptique ou un loisir créatif. Vous associez ainsi cette activité à quelque chose d'agréable.

Allégez le plaisir

Remplacez ces biscuits par un yaourt avec un spéculoos, une crème dessert par un yaourt avec 2 carrés de chocolat fondu... Ou simplement, décalez votre dessert au moment où vous avez habituellement envie de grignoter.

Avant de manger un aliment demandez-vous toujours si le plaisir que vous allez ressentir en le mangeant vaut le coup :

J'ai vraiment envie de le manger
C'est un aliment que j'aime vraiment
M'en priver nuit à mon équilibre

Je le mange par habitude,
contrainte, pour le finir, pour
être poli, pour ne pas gaspiller,
parce qu'il n'y a que ça



Alors mangez-en en pleine conscience, en l'appréciant à sa juste valeur. Il pourra être intégré en quantité adaptée à votre plan alimentaire.



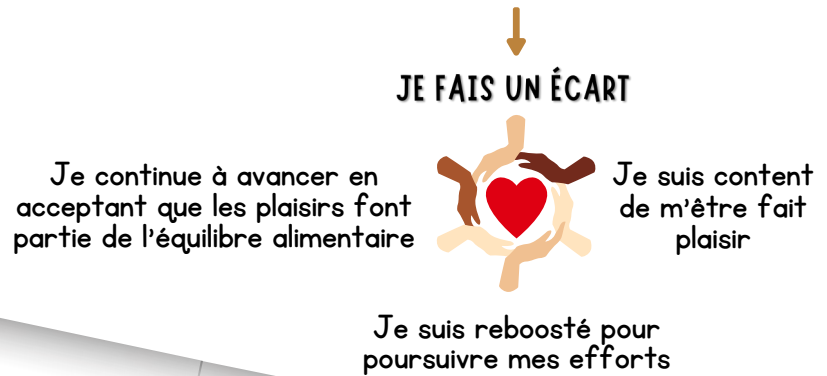
N'en consommez pas et gardez vous la possibilité de faire un écart avec un aliment qui vous fera vraiment plaisir.



CHOISIR
ACCEPTATION
Accueil des
ÉMOTIONS



Sortir du cercle vicieux du fichu pour fichu en acceptant que faire des écarts fait partie de l'équilibre alimentaire.



Il est normal d'avoir des émotions, l'être humain est ainsi fait. Plus vous lutterez contre et plus il sera difficile de les maîtriser. Mieux vaut au contraire les accueillir, les maîtriser. Mieux vaut au contraire les accueillir, les accepter et chercher à comprendre leurs origines et éventuellement chercher des solutions pour retrouver un équilibre dans votre vie. Ne les gardez pas pour vous, trouvez une personne qui saura les écouter et vous apporter du soutien dans votre entourage ou avec l'aide d'un professionnel de santé.

S'il est totalement normal de se sentir mal de temps en temps il faut éviter d'associer les émotions négatives au plaisir. Mieux vaut au contraire utiliser nos émotions négatives pour faire ce que l'on n'aime pas faire d'ordinaire : le ménage, de l'administratif, du sport... Au moins vous aurez la satisfaction d'avoir accompli quelque chose. Vous aurez donc fait du négatif du positif.

Une solution :



Causes des PULSIONS



PRIVATIONS

les interdits entraînent de la frustration qui génère ensuite un sentiment de perte de contrôle sur l'alimentation et donc une augmentation de l'appétit et une envie de manger en plus grande quantité.

Conseils : Manger de tout sans privation et surtout s'accorder régulièrement des plaisirs en pleine conscience.



STRESS

En cas d'excès de stress et d'anxiété la nourriture offre un réconfort. On parle alors de pulsions émotionnelles qui peuvent se traduire par un besoin compulsif de consommer des aliments riches en sucre. Ce sucre facilite l'utilisation du tryptophane afin de stimuler la production de sérotonine : l'hormone du bien-être qui diminue l'anxiété. Ce besoin correspond donc à un mécanisme de compensation pour réduire notre stress.

Conseils : Prendre soin de soi. Consommer du magnésium en complément ou dans son alimentation :



DOPAMINE

Hormone de la récompense

Le rôle de la dopamine est de produire le système de récompense dans le cerveau et de contrôler notre capacité à nous motiver. Elle favorise ainsi notre dynamisme. Une consommation de sucre active le circuit de récompense en induisant la libération de dopamine.

Causes de carences : Stress, carences en Oméga 3, vitamines B6, B12 et C.

Effets de la carence : Accentuation de la faim, fatigue, baisse du plaisir et de la concentration.

Comment stimuler sa production : L'activité physique, s'exposer au soleil, prendre une douche froide, écouter de la musique, consommer des oméga 3 (poisson gras, huile de colza, noix ou lin)...

e tyrosine est un acide aminé qui stimule la production de dopamine.



HYPOGLYCÉMIE

Plus un aliment a un index glycémique élevé, plus il augmente la glycémie et plus l'organisme libère d'insuline pour la faire baisser. Résultat, la glycémie redescend très rapidement, ce qui fait augmenter la faim.

Conseils : Consommez des féculents de préférence au blé complet, légumineuses ou pain aux céréales en quantité suffisante à chaque repas.



SÉROTONINE

Hormone du bonheur

Sécrétée dans l'après midi, cette hormone nous prépare au sommeil, nous calme et permet une meilleure gestion des émotions.

La baisse de sérotonine favorise les compulsions alimentaires en particulier en fin de journée (surtout sucrés) afin de faciliter sa production et remonter son niveau.

Causes de carences : Stress, régime restrictif, période pré-menstruelle, manque de soleil...

Effet de la carence : pulsions sucrées en fin de journée, troubles du sommeil, dépression, trouble de l'humeur, stress, faim...

Le tryptophane est un acide aminé. C'est à partir de lui que nous fabriquons la sérotonine et notre mélatonine.



MANQUE DE SOMMEIL

Mélatonine

Les personnes qui sont en manque de sommeil présentent des modifications de leurs comportements alimentaires, avec notamment une attirance plus prononcée envers les aliments riches en sucre et en gras.

De plus, l'organisme produit davantage de ghréline, une hormone boostant l'appétit, et moins de leptine, une hormone favorisant la satiété.

Conseils pour mieux dormir :



Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers y compris le week-end



Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et ne plus en consommer après 16h.



Déconnectez-vous 1h avant de vous coucher (éteindre téléphone, tablette et ordinateur).



Ne sautez pas le dîner pour prévenir les fringales nocturnes mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer.

CONSCIENTISER

pour mieux réagir

Il est essentiel de comprendre ce qui se cache derrière cette pulsion pour trouver une solutions adaptée. Quand vous ressentirez qu'une pulsion approche, faites cet exercice :

UNE PULSION ARRIVE

Asseyez-vous au calme, fermez les yeux et respirez calmement. Connectez-vous avec votre corps et analysez votre ressenti.

J'AI FAIM

AI-JE respecté ma ration ?

OUI

NON

Il faudra voir ensemble pour réadapter votre ration en augmentant certaines quantités. En attendant vous pouvez consommer votre ration de pain, yaourt et/ou fruit du repas suivant en avance.

Respectez les quantités et ne cherchez pas à être plus restrictif. Gardez en tête qu'un repas équilibré sera bien moins calorique que la consommation d'aliments plaisirs lors d'une pulsion.

J'AI ENVIE DE MANGER

Est ce que je m'accorde des plaisirs régulièrement ?

NON

OUI

J'ai peur de grossir.
J'expérimente les écarts pour constater par moi-même que ça ne m'empêche pas de perdre du poids.

Je continue malgré tout à ressentir le besoin de manger

VOIR EXERCICE DÉGUSTATION

J'apprends à m'accorder des écarts régulièrement, en différenciant pulsions et plaisir

Je me sens satisfait

JE ME SENS MAL

Est-ce que manger va m'aider à me sentir bien ?

OUI

NON

J'ai besoin d'un réconfort
Je consomme une portion d'aliment plaisir en pleine conscience

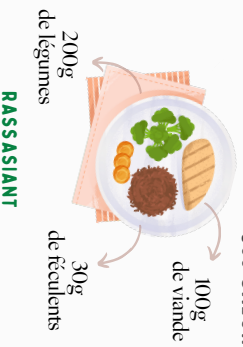
Je vais ressentir de la culpabilité et me sentir encore plus mal

Je ne me sens pas encore prêt à maîtriser mes pulsions

VOIR EX DIVERSION

Je trouve une activité qui me fait du bien pour remplacer la nourriture

300 CALORIES =



RASSASIAN



1 pain au chocolat

ou



3 hichocos

NON RASSASIAN