

## Capsule Branchés santé

Le 10 mars 2021 – Mois de la nutrition 2021

### **J'AI FAIM : QUAND LES ÉMOTIONS S'EN MÊLENT !**

Votre cœur bat vite, vous êtes anxieux, vous êtes en colère, vous vous inquiétez pour un proche, vous tournez en rond dans votre demeure, vous vous ennuyez, vous êtes complètement crevé, vous êtes triste, ou même très heureux ? Vous avez eu une journée complètement folle et vous voulez vous récompenser ? Alors vous mangez des aliments *plaisir* ou vous *mangez vos émotions* ? Parfois même, vous n'êtes pas capable de vous arrêter, même si votre estomac vous crie qu'il est plein ? Sachez que vous êtes loin d'être seul dans cette situation et qu'il existe des stratégies pour vous aider !

#### ***Est-ce que vous avez mangé suffisamment aujourd'hui ?***

Il est crucial de s'alimenter et de s'hydrater le mieux possible pour éviter de manger ses émotions. Pourquoi ? Car si votre cerveau et/ou votre corps manque d'énergie, ou de certains nutriments, vous serez plus sensible à ce qui vous entoure, et aux situations difficiles que vous vivez, donc plus porté à avoir de grandes fringales. Assurez-vous de consommer régulièrement des glucides, protéines et lipides ! Si vous avez besoin de plus de renseignements, consultez [nos capsules santé](#) portant sur l'alimentation.

#### ***1 repas, 2 repas, combien de repas ?***

Mangez plusieurs fois par jour et des collations au besoin ! Mangez ce que vous aimez ! Goûtez vos aliments, prenez le temps de mastiquer, de sentir, et ayez du plaisir à le faire ! Plus vous êtes satisfaits de ce que vous mangez, moins votre envie de manger une multitude d'autres d'aliments surviendra.

#### ***Si je vous disais de ne pas penser à la Tour Eiffel ?***

Eh oui, vous allez sûrement penser à la Tour Eiffel ! Si vous tentez de limiter, ou pire, d'éviter certains aliments, cela augmentera l'attrait pour ceux-ci, donc plus de risques de tomber dans les aliments salés, sucrés et gras. Car admettons-le, ce sont souvent ces catégories qui sont évitées !



Il est fréquent que les aliments qu'on tente de bannir sont ceux qu'on consomme lorsque nos émotions sont fortes. La solution ? Donnez-vous le droit ! TOUS les aliments peuvent faire partie d'une alimentation saine et équilibrée, tout est une question de quantité et de fréquence !

### ***Connaissez-vous la méthode des 15 minutes ?***

Les preuves sont faites, la méthode des 15 minutes aide une multitude de gens à réduire la fréquence où l'on mange ses émotions. Je l'utilise régulièrement avec mes clients en clinique externe, et c'est généralement gagnant !

Vous avez une *faim émotionnelle* ? Une *fausse faim* ? Si votre estomac gargouille, mangez ! Mais si vous sentez que ce sont vos émotions qui vous amènent dans la cuisine, essayez ceci ! Repoussez la prise alimentaire de 15 minutes, en faisant une activité que vous appréciez ou qui vous apaise. Il est primordial d'avoir préalablement fait une liste d'environ 5 activités et de l'avoir près de vous. Si les émotions sont trop fortes ou que vous ne faites que songer au gâteau au chocolat qui n'est qu'à quelques mètres de vous, il sera impossible de réfléchir à une activité ! Par exemple, sortez prendre une marche, prenez un bain, lisez un livre, appelez une personne de confiance, méditez ou faites des exercices de respiration, etc... Généralement, l'envie va passer. Si vous y pensez encore après 15 minutes, changez d'activité ! Si l'envie y est toujours après 15 minutes et que vous ne tenez plus en place, alors mangez ! Et félicitez-vous, même si vous finissez par manger, car vous aurez quand même réussi à repousser de 15 minutes ! Sachez que les progrès sont évolutifs, et que ça peut prendre quelques essais avant de réussir à faire passer l'envie !

### ***Vous essayez, essayez et essayez et vous n'y arrivez pas ?***

Rien ne sert de vous taper sur la tête ! Il est possible que vous ayez besoin d'aide d'un professionnel de la santé ! N'hésitez pas à consulter une nutritionniste et une psychologue afin de personnaliser davantage les méthodes pour réussir ! Consultez les sites des ordres professionnels suivants pour trouver les professionnels spécialisés !

- [Ordre professionnel des diététistes](#)
- [Ordre professionnel des psychologues](#)

Pour en apprendre davantage sur le sujet, ne manquez pas la conférence que j'animerai le 30 mars prochain. Pour tous les détails et pour vous y inscrire, [consultez cette section](#).

Au plaisir de vous y retrouver !

*Annick St-Pierre Dt.P.*

Nutritionniste clinicienne

Direction des programmes Santé mentale, dépendance et services psychosociaux généraux adulte

Installation de l'Hôpital régional de St-Jérôme