

6 conseils de psys et de neuroscientifiques contre les kilos émotionnels



© Yuliya Apanasenko / iStock / Getty Images Plus

Écouter son corps, accueillir ses émotions et revoir ses habitudes : les clés pour en finir avec l'**alimentation émotionnelle**. Découvrez six conseils de psychologues et de neuroscientifiques.

Conseil n°1 : il faut lever les interdits et se faire confiance

Les conseils de Sabrina Julien Sweerts, diététicienne nutritionniste et psychologue clinicienne : « L'interdit génère des envies de manger car le cerveau veut retrouver sa liberté : c'est "**la réactance psychologique**". Plus on est dans le contrôle mental et la stratégie cognitive, plus le risque de compulsion est élevé et plus la crise est intense ("foutu pour foutu"). Il faut se réautoriser à manger de tout.

Nous possédons un système physiologique performant de régulation de l'appétit et du poids. Les personnes qui sont constamment dans l'alimentation émotionnelle ne

ressentent plus ni faim ni satiété, et l'aliment, qui devrait être réconfortant devient inquiétant. La clé est de revenir à l'écoute de son corps.

Pour reconnaître ce signal, on peut faire une expérience (inspirée du Dr Jean-Philippe Zermati) : sur quatre jours, on se lève le matin et on attend d'avoir faim (fatigue, creux dans le ventre...) pour manger. Si, le soir, celle-ci ne s'est pas manifestée, on prévoit un dîner pour éviter d'être en situation de jeûne, mais frugal pour ressentir la faim au plus vite le lendemain. Ainsi, petit à petit, elle revient.

Pour dédramatiser la prise alimentaire, mieux vaut ne pas lutter. Il est préférable d'assouvir son envie avec l'aliment convoité (pas avec un autre), mais en le choisissant de qualité (une bonne pâtisserie, par exemple) et d'attendre un contexte agréable pour le manger. Le bon aliment au bon moment !

Se rappeler que ce n'est pas grave est essentiel pour ne pas aggraver la crise ni en générer d'autres. En dehors de ces moments de tempête, on peut réguler, manger en fonction de sa faim.

Peur d'être "en manque" si on ne grignote pas quelques biscuits et de faire un malaise si on ne mange pas assez à un repas ? Pour atténuer l'anxiété, on se met en situation par l'imagination. Puis, on passe à la réalité pour constater que, sans rituel, tout se passe bien ».

Conseil n°2 : un travail en profondeur sur la gestion des émotions est indispensable

Les conseils de Marie Buttitta, docteure en psychologie, psychologue spécialisée dans le comportement alimentaire : « Une prise alimentaire est une façon comme une autre de [gérer ses émotions](#). Lorsque cela devient dysfonctionnel, il faut constituer, à tête reposée, une boîte à outils réconfortants, autres que la nourriture : chanter, respirer, prendre un bain, faire une activité physique ou créative... À chacun de trouver ce qui lui convient. Les personnes les plus sujettes à l'[alimentation émotionnelle](#) sont celles qui se restreignent et se frustrant. Il est important de **ne pas être en permanence dans le contrôle**. Ce qui peut nécessiter de se faire aider, car ces comportements sont parfois enfouis depuis l'enfance. Tristesse, colère, stress, fatigue... Il y a des moments où on n'a pas les ressources pour lutter ! Au lieu de culpabiliser (ce qui peut accroître l'intensité de la crise), on

peut accepter de perdre le contrôle et se dire qu'on mettra de l'énergie pour réguler ce comportement quand on ira mieux.

Au moment où la pulsion survient, nommer l'émotion et l'écrire en détaillant ses raisons, le ressenti, les conséquences... permet de se reconnecter à soi et de se déconnecter de la prise alimentaire. Cela peut aider à faire descendre la tension. Avant de manger, il est important de se poser ces questions : "comment j'ai faim ? En ai-je vraiment besoin ?" Au début, on peut tenter de se servir une portion plus petite, puis on refait un point sur la faim et le besoin de s'alimenter encore. On a envie d'un peu plus, juste par gourmandise ? **Le reconnaître est déjà une étape importante dans la prise de conscience et le changement.** "Si je mange systématiquement quelque chose en rentrant du travail, peut-être est-ce parce que je n'ai pas suffisamment déjeuné ?" Dans ce cas, pourquoi ne pas renforcer le repas de midi, instaurer un goûter ou avancer le dîner ? Certains ajustements d'horaires, de composition ou de quantités des repas permettent parfois d'éliminer des [grignotages automatiques](#) ».

À lire aussi

Comment faire pour arrêter de grignoter : les astuces



Conseil n°3 : revoir toute son hygiène de vie s'avère souvent salubre

Les conseils de la Pre Amélie Rousseau, professeure en psychopathologie, psychologue spécialisée en thérapie comportementale et cognitive : « Une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité, un niveau suffisant d'activité physique... **améliorent la qualité de vie** et contribuent à réguler les émotions, ainsi qu'à gérer les ruminations. [Méditation](#), [yoga](#), [cohérence cardiaque](#)... Preuves scientifiques à l'appui, ces techniques permettent de **réguler les émotions**

négatives. Sur la durée, on peut mieux faire face à toutes les situations évaluées comme stressantes. À condition de pratiquer régulièrement.

Les compulsions deviennent vite des **automatismes** (“Je vais mal, je mange”). Pour les briser, il faut **court-circuiter la crise** – ou au moins essayer – au moment où elle survient en s’orientant vers une autre activité distractive : prendre une douche, téléphoner à un ami, faire un tour... Si on ne résiste pas à la tentation de manger, on tente de reprendre le contrôle. On s’assoit à une table avec une boisson, et on mange doucement en appréciant les odeurs, les textures, les saveurs... et **on prend du plaisir**. “J’ai mangé, ça me fait du bien et je passe à autre chose.” **On ne culpabilise pas et on ne se dévalorise pas** car cela altère l’image de soi et renforce les émotions négatives. Il n’est pas interdit de prendre une pause agréable pour souffler un peu. On peut boire un thé avec le goûter des enfants, croquer un biscuit le matin au travail ou savourer quelques carrés de chocolat avec une tisane le soir... Ces pauses sont nécessaires car elles offrent un moment de détente et de plaisir.

Newsletter

Des recettes équilibrées chaque semaine

Envie de bien manger sans vous prendre la tête ? Santé Magazine vous envoie des idées recettes délicieuses et équilibrées : simple, rapide et gourmand !

Je m'inscris

☐ J'accepte de recevoir les offres et avantages exclusifs des partenaires.

Les données personnelles renseignées seront traitées par Uni-médias pour l’envoi de newsletters. [En savoir plus.](#)

Si on culpabilise de manger du gras ou du sucre, on peut remplacer les barres chocolatées par un ou deux biscuits, le paquet de chips par des tomates cerises, les bonbons par une poignée d'amandes ou des petits morceaux de pomme... On peut manger de tout avec modération en fonction de ses dépenses physiques ».

Conseil n°4 : il est essentiel de faire preuve d'autocompassion

Les conseils de Florian Saffer, diététicien spécialisé en psychologie comportementale : « **Lorsqu'une émotion survient, on l'observe, on la nomme et on l'évalue sur une échelle de 0 à 10** : "que signifie-t-elle ? Quelle est son utilité ?". Ensuite, l'accepter contribue à dédramatiser et à atténuer l'émotion négative et ses conséquences. Cela aide à mieux s'adapter à la situation au lieu d'avoir besoin de s'anesthésier via une prise alimentaire. La mauvaise gestion du stress et des émotions négatives est souvent un indicateur du besoin de souffler. Il est important de **s'octroyer des breaks, toutes les 90 minutes environ, en cherchant à satisfaire ses envies** (écouter un morceau de musique, téléphoner à un ami, marcher, faire une microsieste...).

Pour désamorcer les compulsions, on essaie d'attendre 10 minutes (en faisant autre chose ou en buvant un verre d'eau) car repousser vaut mieux qu'interdire et permet parfois de casser une pulsion. On profite de ce moment pour évaluer l'envie de manger entre 0 et 10, et pour discerner la faim physique de la faim émotionnelle. Si le besoin impérieux est toujours là, on s'autorise à le satisfaire mais en prenant son temps. On s'assoit et **on s'alimente le plus lentement et le plus consciemment possible**, en multipliant son niveau de présence par trois. Cela permet de sortir de l'interdiction et de l'automatisme.

La façon dont on réagit est un prédicteur du risque de récurrence. Avoir besoin de manger quand les émotions négatives prennent le dessus est humain. C'est scientifiquement démontré : faire preuve de compassion envers soi-même est corrélé à une meilleure régulation alimentaire. Lorsque les compulsions deviennent des automatismes, il faut s'interroger : "est-ce que je mange parce que

j'ai faim, envie ou par rituel ?". On revient au corps et on prend conscience du décalage en donnant une note sur 10 au plaisir attendu, puis au plaisir ressenti ».

À lire aussi

Comment cultiver sa bienveillance ?



Conseil n°5 : identifier ses facteurs déclencheurs peut aider

Les conseils de la Dre Camille Ringot, psychiatre spécialiste des troubles du comportement alimentaire à l'hôpital Paul-Brousse AP-HP : « **L'alimentation est un moyen comme un autre de réagir à des émotions.** Tant qu'elle ne devient pas problématique, qu'elle n'est pas l'unique réponse au stress ou qu'elle n'entraîne pas de souffrance, il n'y a pas de raison de culpabiliser ni de s'inquiéter.

Il peut être intéressant de **vérifier**, idéalement **avec un diététicien**, que les prises alimentaires sont suffisantes et couvrent l'ensemble des besoins. Cela peut en effet impacter les émotions, voire les renforcer, et engendrer des **compulsions**. Le fait de se retrouver seul, une dispute avec un collègue, une période de surcharge professionnelle, un repas de famille tendu... peuvent déclencher une crise, et le fait d'avoir ses gâteaux préférés dans la cuisine, la renforcer. Connaître ses facteurs déclencheurs peut permettre de se détourner à temps de la prise alimentaire en agissant sur l'environnement et de pouvoir prévoir d'autres stratégies. La compulsion survient dans la matinée ou en fin d'après-midi ? On s'assoit et on avance le repas qui suit sans culpabiliser.

Pour s'auto-réguler, il est intéressant de **réapprendre à manger en fonction de ses sensations, non de cadres horaires prédéfinis**. Pour brouiller les automatismes, il suffit d'instaurer des changements : une heure, un lieu, la place des aliments dans les placards de la cuisine, l'ordre des actions, un itinéraire... Le cerveau est conditionné par les habitudes : il faut introduire de la flexibilité et des

changements pour l'en sortir. Il faut s'assurer qu'il ne s'agit pas d'[hyperphagie boulimique](#), ni de [boulimie nerveuse](#). Ces deux maladies psychiatriques, qui consistent à ingurgiter dans un laps de temps très court de très importantes quantités de nourriture, quelle qu'elle soit (même des aliments surgelés ou des pâtes crues), nécessitent une prise en charge médicale, avec des thérapies adaptées, différentes de la gestion de compulsions ».

| Conseil n°6 : avoir sous la main des aliments sains est utile

Les conseils d'Aliya Seelarbokus, doctorante en neuro-sciences à l'Incia (Institut des neurosciences cognitives et intégratives d'Aquitaine) : « **Pour prévenir les prises alimentaires liées aux [émotions](#)**, il est important de **s'assurer du soutien de membres de la famille ou d'amis** bienveillants. Cela contribue à adopter un mode de vie plus sain. Les recherches montrent que les personnes occupant des emplois stressants ont une meilleure santé mentale lorsqu'elles ont des réseaux de soutien. Envie de pizza ? On met de la sauce tomate, des légumes et de la mozzarella partiellement écrémée sur du pain pita. Envie de tacos ? On prépare plutôt une salade en mélangeant des haricots, des tomates, du fromage et de la sauce piquante. Envie de pain au chocolat ? On glisse une barre de chocolat noir dans un morceau de baguette. Ainsi, on a le plaisir de ses aliments préférés en enlevant progressivement leurs composants les plus addictifs.

En cas d'envie, il est important d'avoir sous la main [des aliments sains à grignoter](#), comme des légumes crus à tremper dans des petites sauces, des noix ou des fruits. Pour se déshabituer des aliments hyperpalatables, comme les chips, on peut également essayer des versions moins grasses et moins sucrées : du maïs soufflé nature ou des chips de sarrasin, par exemple. L'organisme confond parfois le besoin d'être réhydraté et la faim. Mieux vaut, avant de manger quoi que ce soit, boire un grand verre d'eau et attendre quelques minutes pour voir si l'envie persiste.

Pour éliminer l'envie de grignoter des aliments malsains, le mieux est encore de les maintenir à distance de chez soi. Ainsi, il faut éviter de faire ses courses quand on se sent stressé, en colère, fatigué, anxieux, joyeux... et s'en tenir à une liste précise. Mieux vaut ne pas s'attarder sur le nombre de calories, la planification des menus et la surveillance de la balance. Il ne faut pas avoir peur d'essayer de nouveaux

aliments, de tester de nouveaux plats ou de réinterpréter ses recettes familiales préférées ».

Sources

Entretiens avec Sabrina Julien Sweerts, diététicienne nutritionniste et psychologue clinicienne, Marie Buttitta, docteure en psychologie, psychologue spécialisée dans le comportement alimentaire, Pre Amélie Rousseau, psychologue spécialisée en thérapie comportementale et cognitive, Florian Saffer, diététicien spécialisé en psychologie comportementale, Dre Camille Ringot, psychiatre spécialiste des troubles du comportement alimentaire et Aliya Seelarbokus, doctorante en neurosciences à l'Incia.