

Accueil > Actualités > Dossiers

Le gain et la perte de poids ne seraient pas seulement liés aux habitudes alimentaires et à l'hygiène de vie. Ce serait également une question d'émotions...

Comment en finir avec les « kilos émotionnels » ?



Qu'est-ce que les « kilos émotionnels » ?

Le Dr Stéphane Clerget, psychologue et pédopsychiatre français, s'est penché sur la question qui a fait l'objet d'un livre « Les kilos émotionnels : comment s'en libérer ? », paru en 2009. Dans son ouvrage, le Dr Stéphane Clerget indique que ce sont principalement les sentiments négatifs (stress, anxiété, colère, etc.) qui affectent le poids, notamment lorsque ceux-ci sont très intenses, trop fréquents et difficiles à gérer. Une personne qui vit une perte de contrôle sur le plan psychologique sera susceptible

d'être affectée également sur le plan comportemental. Le Dr Clerget souligne à ce sujet que les émotions négatives affectent le comportement et la santé psychologique d'une personne, tant sur la perte que sur la prise de poids, en mangeant moins ou en mangeant plus.

Chercher à combler un vide et à se réconforter en consommant des plats qui nous remémorent des souvenirs positifs est un fait bien connu et largement exploité par de nombreuses industries. Lorsqu'un individu agit sous le coup de l'émotion, il peut modifier complètement son choix alimentaire habituel de même que sa façon de consommer les aliments. Mais l'organisme réagira à ce bouleversement en stockant davantage de graisses. Par exemple, un état dépressif qui perdure peut entraîner l'accumulation de masse grasseuse. Il s'agit d'une sorte de mécanisme d'autodéfense du corps qui, comme le mentionne Stéphane Clerget, cherche à s'envelopper, à s'emmitoufler et à se protéger.

Les « kilos émotionnels » et l'alimentation

Les « kilos émotionnels » sont intimement liés à la nourriture. Bien qu'encore peu d'études crédibles soient orientées vers ce sujet, les chercheurs s'intéressent maintenant davantage à ce phénomène qu'ils ont baptisé « émotionnalité alimentaire » ou « l'alimentation émotionnelle ».

Selon une étude parue en avril 2013, dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, 52 % des femmes contre 20 % des hommes mangent sur le coup d'une émotion négative¹. Cette même étude a permis de démontrer que le risque de surpoids est 5 fois plus élevé chez la personne qui consomme une nourriture souvent plus grasse ou plus sucrée pour apaiser des sentiments négatifs.

La relation entre alimentation et santé mentale serait d'ailleurs bidirectionnelle, selon autre une étude parue en 2005, dans le *Canadian journal of public health*². Les auteurs affirment que « l'humeur ou l'état psychologique peuvent influencer ce qu'on mange, de même que les quantités consommées, tandis que l'alimentation influence également l'humeur et le bien-être psychologique. » Il est primordial d'avoir une relation saine avec la nourriture et de ne pas laisser les émotions contrôler l'appétit.

Recevez tous les conseils et solutions santé Inscrivez-vous avec votre email OK ou Inscrivez-vous avec facebook

Pour vaincre ces compulsions alimentaires, il est conseillé de s'interroger d'abord afin de savoir si on ressent vraiment la faim ou bien s'il s'agit seulement d'un processus de compensation. Si la réponse est non et que le besoin n'est pas physiologique, c'est que vous cherchez à tromper l'ennui ou à compenser des émotions négatives.

Néanmoins, le processus n'est pas aussi simple chez une personne qui a adopté de mauvaises habitudes alimentaires depuis de nombreuses années. La véritable faim et l'émotionnalité alimentaire peuvent alors être difficiles à démêler.

Dans ce cas, il faut approfondir l'analyse de la situation et se questionner davantage :

- Êtes-vous souvent attiré(e) par les produits présentés dans les publicités ?
- Avez-vous tendance à grignoter après une journée stressante ou épuisante ?
- Quels types d'aliments vous font le plus envie : salés, sucrés, gras ?
- Comment vous sentez-vous après avoir assouvi votre envie ?
- Trouvez-vous difficile de résister aux aliments gras/sucrés lorsque l'envie se présente ?
- Est-ce que vous vous conditionnez avant ou entre les repas à manger certains types d'aliments ?

- Est-ce que la nourriture est régulièrement une récompense pour vous ? Par exemple, vous offrez-vous du chocolat après une dure journée au travail ?

Linda Spangle, auteure du livre *Life is Hard, Food is Easy: The 5-Step Plan to Overcome Emotional Eating and Lose Weight on Any Diet*, a divisé les émotions qui suscitent une compulsions alimentaire en deux catégories : les émotions de tête et les émotions de coeur. La première catégorie se rapporterait à des sentiments tels que la colère, l'agressivité et le stress qui sont généralement associés à la consommation d'aliments à la texture croquante (croustilles, chips, biscuits). À l'inverse, les émotions de coeur (tristesse, besoin de réconfort, solitude, fatigue) nous orienteraient davantage vers des aliments à la texture moelleuse, comme le chocolat, la crème glacée ou les pâtes.

En prenant soin d'identifier la situation dans laquelle vous vous trouvez ou ce que vous avez vécu au cours des derniers jours, vous serez davantage en mesure de contrôler vos envies artificielles de manger. Vous pouvez également tenter de détourner votre attention de la nourriture en pratiquant une activité ou un loisir que vous affectionnez particulièrement, comme la lecture ou une promenade à pieds.

Mélissa Archambault - PasseportSanté.net

Sources

1. PENEAU, Sandrine et al. 2013. Sex and dieting modify the association between emotional eating and weight status. *American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 97 no. 6.
2. POLIVY, Janet et Peter Herman. 2005. Mental health and eating behaviours : A bi-directional relation. *Canadian journal of public health*. Vol. 96. 46 p.

Nouveaux traitements



Il existe de nouvelles solutions de santé naturelle fiables, accédez-y dès aujourd'hui.
Cliquez ici

Clinique d'Ophtalmologie



Vivez l'expérience d'une meilleure vision avec la correction de la vision par le laser chez IRIS.
Cliquez ici

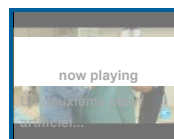
Implants dentaires



Experts en implants dentaires et prothèses dentaires à Montréal depuis plus de 25 ans.
Cliquez ici

Publicité

L'actualité santé en vidéo : Un deuxième cœur artificiel implanté à N



l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités. Si vous n'y consentez pas, vous n'êtes pas autorisé à utiliser ce site.

La reproduction totale ou partielle des textes, images, extraits vidéo et audio de PasseportSanté.net, sur quelque support que ce soit, de même que l'utilisation du nom de PasseportSanté.net ou toute allusion à PasseportSanté.net à des fins publicitaires sont formellement interdites sous peine de poursuites.

Reproduction et droit d'auteur © 1998-2014 Oxygem

Ce site respecte les
principes de la charte
HONcode.
[Vérifiez ici.](#)

RECHERCHE