



NUTRITION ÉMOTIONNELLE MANGER SES ÉMOTIONS

C'EST COMPLIQUÉ

Notre relation avec la nourriture est compliquée et se manifeste dès notre naissance. Le bébé qui reçoit du lait pour apaiser sa faim a bien plus qu'un ventre heureux. Le contact physique, la connexion, la chaleur et le confort sont directement associés à l'heure des repas. Nous apprenons très vite que la nourriture signifie plus que la simple survie. C'est aussi de la tendresse, de la sécurité, du plaisir et de l'amour.

Cette tendance se perpétue au fur et à mesure de notre croissance. Les larmes et les bleus sont souvent soulagés avec du lait et des biscuits. Parfois nos grands-parents expriment leur amour et leur affection par des repas et des gâteries spéciales. Certains de nos plus beaux souvenirs de vacances, d'anniversaires et d'autres festivités sont construits autour de la nourriture. Manger est un élément essentiel de notre culture, de notre identité et de l'expression de nos émotions.



COMMENT PEUT-ON SAVOIR SI ON A VRAIMENT FAIM?

Avec autant de liens autour de la nourriture, de nombreuses personnes ne sont pas conscientes que l'envie de manger est parfois due non à une faim physique, mais plutôt à une faim émotionnelle. Il existe des différences importantes qui peuvent vous aider à discerner la réalité que vous vivez.

La faim physique

- ✓ Se produit progressivement
- ✓ Peut attendre
- ✓ Est flexible - plusieurs aliments nous intéressent
- ✓ Arrêt quand vous êtes plein

Le fait de manger pour satisfaire une faim physique ne vous donne pas honte.



La faim émotionnelle

- ✓ Se produit soudainement
- ✓ Doit être satisfait immédiatement
- ✓ Demande d'aliments de réconfort particuliers
- ✓ N'est pas satisfait une fois que l'estomac est plein

Le fait de manger pour satisfaire une faim émotionnelle provoque un sentiment d'impuissance et de honte.

Il peut se révéler utile de demander : « Ai-je assez faim pour manger un légume ou un fruit? » Si la réponse est non, il y a de fortes chances que vous ressentiez la faim émotionnelle.

