



NUTRITION ÉMOTIONNELLE PROGRAMMÉ POUR MANGER

L'ennui, la solitude, la colère, l'anxiété... voilà quelques-unes des émotions négatives que nous éprouvons dans la vie quotidienne. Face à un sentiment difficile ou inconfortable, un grand nombre d'entre nous se tournent vers la nourriture pour se réconforter. Pourquoi sommes-nous si attirés par des aliments qui ne sont pas bons pour notre santé ou qui nous feront sentir encore plus mal plus tard? En fait, tout se résume en grande partie à la façon dont nos cerveaux sont programmés.

C'EST TOUT DANS VOTRE TÊTE

Face au stress, notre cerveau libère une hormone appelée cortisol pour aider notre corps à s'adapter. Le cortisol peut provoquer une augmentation de l'appétit et des envies de manger des aliments riches en calories. Quand nous consommons des aliments riches en graisses, en sel, en sucre et en glucides raffinés, ceux-ci peuvent temporairement nous faire sentir mieux en activant le centre de récompense de notre cerveau. Le chocolat, par exemple, peut renforcer le sentiment de satisfaction et diminuer les tensions dans le corps. Le sucre constitue une source d'énergie rapide et libère des opioïdes - des neurotransmetteurs de bien-être dans le cerveau - tout comme le font certains stupéfiants. Le sel augmente la sensation de plaisir en libérant de la dopamine dans le cerveau, tandis que les glucides raffinés libèrent un autre neurotransmetteur, la sérotonine, connue pour son effet calmant. De cette façon, la nourriture se transforme en une forme d'automédication.



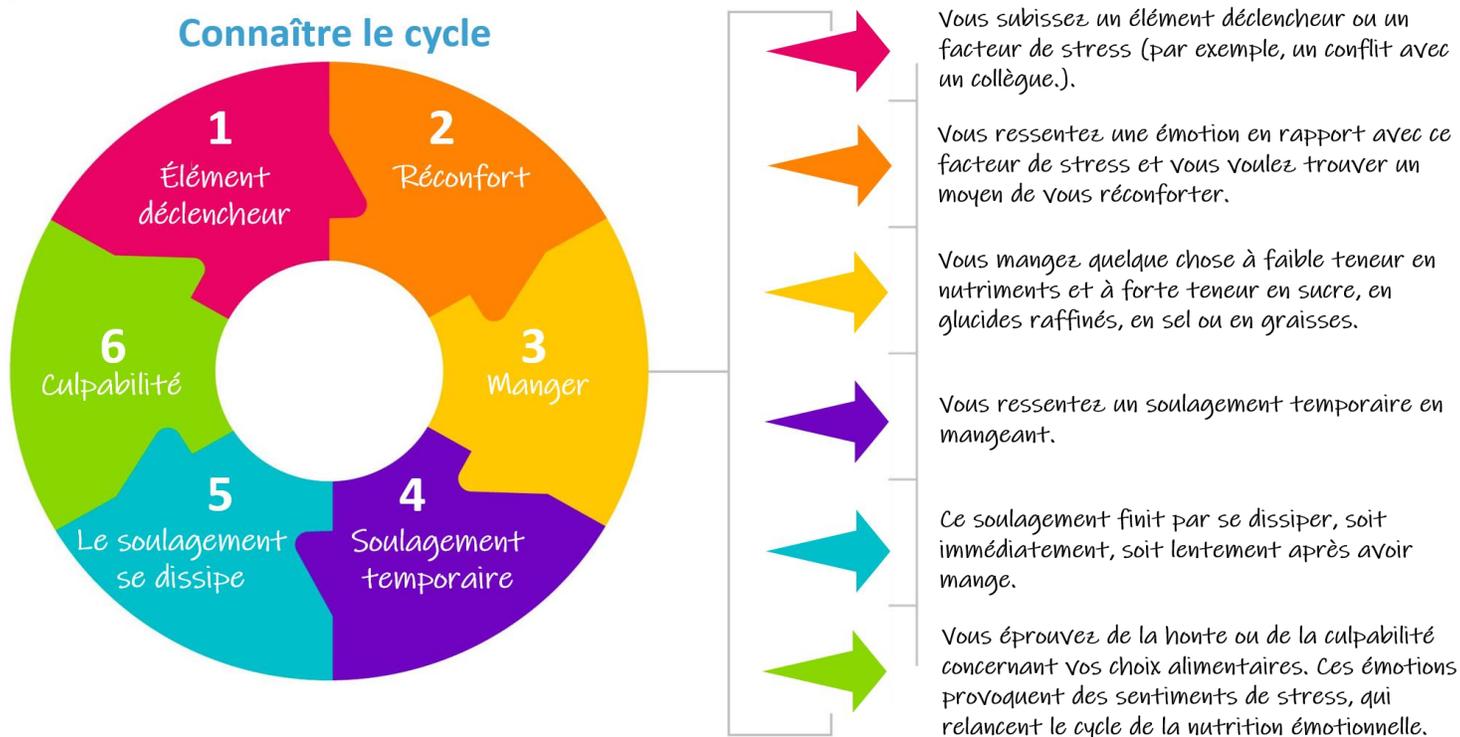
ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES

Il est possible que le pouvoir que nos aliments préférés ont sur nous soit également attribuable aux associations que nous faisons avec ces aliments. Par exemple, une réunion de famille en compagnie d'êtres chers et de mets délicieux peut créer des associations d'amour et d'appartenance, ce qui peut involontairement amener une personne à associer ces sentiments à la nourriture. Ces associations peuvent susciter des sentiments de confort et de sécurité, ce que tous les êtres humains sont enclins à rechercher, mais surtout en période d'incertitude et de stress.

VOUS N'ÊTES PAS RESPONSABLE

Ne serait-il pas plus agréable d'avoir envie de bols de salade et de quinoa plutôt que d'aliments transformés et riches en calories? Et il y a une raison pour que nous ne le fassions pas! Il était une fois, à l'époque préhistorique, où l'homme ne se souciait pas de consommer trop de calories. Au contraire, la survie était à l'ordre du jour. Nous étions désireux de mettre la main sur toutes les matières grasses et le sucre que nous pourrions trouver. Nos ancêtres avaient une prédilection pour les aliments gras, féculents et sucrés, car cela était synonyme de survie. Le surplus de calories non consommé pour l'énergie immédiate était stocké sous forme de graisse dans l'organisme pour pouvoir être utilisé plus tard en période de famine et de pénurie alimentaire.

Aujourd'hui, la plupart d'entre nous ne craignent pas la famine, mais nous sommes toujours programmés comme nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. De plus, les situations stressantes risquent de provoquer des envies plus intenses, car notre cerveau est programmé pour associer le stress à un manque de ressources (notamment la nourriture). Bien que cet instinct ait été adaptatif il y a des milliers d'années en raison de la pénurie alimentaire, de nos jours, il provoque une épidémie d'obésité et de maladies chroniques.



BRISEZ LE CYCLE

Tout espoir n'est pas perdu! Même si ces envies sont bien ancrées, nous sommes capables d'entraîner notre cerveau à faire de nouvelles associations avec d'autres expériences agréables. Des choses comme siroter un thé chaud, se promener, lire ou jouer à votre jeu de société préféré sont capables de cibler les centres de plaisir du cerveau tout comme la nourriture. La meilleure façon de se débarrasser d'une habitude est d'avoir un substitut pour la remplacer. Faites une liste et découvrez ce qui vous convient!



Références

- <https://www.medicinenet.com>
 - <https://www.helpguide.org/articles/diets/emotional-eating.htm>
 - https://www.huffpost.com/entry/fat-cravings_n_960463
 - <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/science-choice/201609/5-reasons-why-we-crave-comfort-foods>
 - <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/why-bad-habits-looks-good/201811/does-comfort-food-really-make-you-feel-good>
- Images par Freepik.com