L'alimentation émotionnelle

Chacun vit différemment la pandémie de COVID-19, mais nous savons que les émotions peuvent être amplifiées et incertaines, en particulier lorsque nos célébrations des Fêtes habituelles sont interrompues. En ajoutant à ceci le fait que la grande majorité des gens reste chez eux, sans cesse à quelques pas du réfrigérateur et du garde-manger, l'alimentation émotionnelle n'est pas loin.

L'alimentation émotionnelle devient problématique lorsque les gens mangent pour des raisons comme le stress, l'ennui, la tristesse, l'anxiété ou la solitude. Les déclencheurs de l'alimentation émotionnelle ne sont pas toujours des événements négatifs. Certaines personnes remarquent qu'elles mangent lorsqu'elles sont heureuses ou enthousiastes.

Les personnes qui mangent pour des raisons émotionnelles se sentent souvent déçues, coupables ou ont une impression d'échec après les excès de nourriture. L'alimentation émotionnelle peut faire en sorte que les objectifs de maintien ou de perte de poids connaissent une fin abrupte. Il s'en suit souvent un cycle destructeur de suralimentation et de diète, au détriment de la santé mentale et physique. La clé d'une gestion du poids réussie consiste à cerner les tendances alimentaires émotionnelles et à concevoir des stratégies pour surmonter les événements déclencheurs.

Cerner les tendances

La meilleure façon de cerner la consommation d'aliments pour des raisons émotionnelles est de tenir un journal alimentaire. Dans le journal alimentaire, utilisez la méthode des « 5 L » pour vous aider à établir une tendance :

- La personne qui était avec vous?
- Les aliments que vous avez mangés?
- Le moment où vous avez mangé?
- Le lieu où vous avez mangé?
- La raison pour laquelle vous avez mangé?

Assurez-vous de noter vos émotions ainsi que la quantité de nourriture ingérée.

Les études démontrent que les gens qui consignent leurs habitudes alimentaires réussissent mieux à perdre du poids et le gérer par la suite que ceux qui ne tiennent pas un journal. Cerner les déclencheurs de l'alimentation émotionnelle permet l'élaboration de stratégies pour surmonter les comportements destructeurs.

Conseils pour vaincre l'alimentation émotionnelle

- **Tirez parti de la puissance du discours intérieur :** Ciblez et reconnaissez les moments où vous émettez des déclarations négatives et contre-productives comme « Je ne peux pas faire ceci » ou « J'ai échoué. » Remplacez ces énoncés par des commentaires positifs et ciblés, comme « C'est difficile, mais ça en vaudra la peine » et « Je vais apprendre et faire un meilleur choix la prochaine fois. » Consigner ces énoncés dans un journal alimentaire est aussi très utile.
- **Évaluez votre faim :** Avant de vous diriger vers la nourriture, évaluez votre faim sur une échelle de 1 à 10, le 10 signifiant que vous êtes affamé. Pour les évaluations à 5 ou moins, optez pour une pomme. Si vous réalisez que vous n'avez pas assez faim pour manger une pomme, les émotions sont probablement la cause de l'envie de manger. La nourriture ne sera pas satisfaisante pour une personne qui s'alimente pour des raisons d'ordre émotif. En revanche, il est important de découvrir d'autres façons positives et productives de résoudre les problèmes.
- **Trouver des solutions de rechange :** Les personnes ayant trouvé du réconfort dans la nourriture par le passé risquent de se tourner vers celle-ci à nouveau dans l'avenir. Il est important de trouver d'autres façons de faire face aux stresseurs de la vie, positifs ou négatifs. Allez marcher, lisez un livre, prenez un bain, écoutez de la musique ou faites des exercices de respiration profonde. Lorsque vous trouvez quelque chose qui fonctionne, revenez-y plus tard.

Copyright © 2020 ComPsych. Tous droits réservés. Ces informations sont uniquement à des fins éducatives. FR(CA)

- **La règle des trois bouchées :** C'est dans les trois premières bouchées que les êtres humains tirent le plus grand plaisir de la nourriture. Par la suite, les sens s'estompent. Prenez trois bouchées de vos aliments gourmands favoris et concentrez-vous sur le plaisir qu'elles vous procurent.
- **Adoptez une saine hygiène dentaire :** Mâcher une gomme à la menthe forte, prendre une pastille pour l'haleine ou se brosser les dents tout de suite après un repas peuvent décourager le besoin d'une deuxième assiette ou de dessert.
- **Faire des progrès et non atteindre la perfection :** Comme toute nouvelle habitude de vie, il y a toujours une phase initiale d'enthousiasme et de motivation à changer. Préparez-vous à avoir des hauts et des bas et à comprendre que ce sont des processus normaux d'apprentissage auxquels on doit s'attendre. Demeurez vigilants à repérer les déclencheurs, car ils varient avec le temps. La clé de la réussite est de rester concentré et de continuer d'aller de l'avant. Célébrez chacun des petits succès et trouvez du bonheur dans chacune de vos réalisations. Chaque petite victoire vous rapproche de l'atteinte de votre objectif.

Copyright © 2020 ComPsych. Tous droits réservés. Ces informations sont uniquement à des fins éducatives. FR(CA)