

SANTÉ

UN HIVER
EN PLEINE FORME



DOSSIER

ÉMOTIONS ET ALIMENTATION : TROUVER L'ÉQUILIBRE DANS LA TÊTE ET DANS L'ASSIETTE

#PAGE 2 À 4

Photo : PIB



ALLERGIES AUX ACARIENS :
NE PAS SOUS-ESTIMER
LES SYMPTÔMES

#PAGE 5

QUATRE FAÇONS
DE BIEN S'OCCUPER DE SOI,
CHEZ SOI

#PAGE 6

ON A TESTÉ
LA CRYOTHÉRAPIE
ET SES - 120°C

#PAGE 7

ÉMOTIONS ET ALIMENTATION : TROUVER L'ÉQUILIBRE DANS LA TÊTE ET DANS L'ASSIETTE

Entre les messages de santé sur l'alimentation, l'abondance de l'offre alimentaire, les régimes « silhouette », les apprentissages de l'enfance et le tout-venant de la vie quotidienne... Notre rapport à l'alimentation a parfois de quoi être contrarié. Dans ce dossier, on interroge le lien entre émotions et alimentation et l'influence des « consignes » alimentaires sur la façon de manger. Les spécialistes de la nutrition santé et de psychologie que nous avons interrogés encouragent une approche bienveillante pour renouer avec une alimentation sereine. Pour bien manger, peut-être faut-il oublier un peu tout ce qu'on a appris, vu, lu, et faire un pas de côté, un pas vers soi. Parce que, si on l'écoute, notre corps sait souvent mieux gérer notre assiette que notre tête.

PAR DOMINIQUE SALOMEZ // PHOTO PIERRE ROUANET



Jean-Louis Nandrino, professeur de psychopathologie à l'université de Lille, spécialiste des troubles alimentaires.
Photo : Baziz Chibane

CE QU'IL SE PASSE DANS NOTRE CERVEAU

La joie de se retrouver en famille ou entre amis, cela met tout le monde en appétit à l'heure du dîner. Un chagrin, une tristesse et c'est tout l'inverse, vous n'aurez pas envie de manger. Stressés, les uns n'arrivent plus rien à avaler, quand les autres vont grignoter deux fois plus. Les émotions influencent notre façon de manger. Mais l'inverse est aussi vrai : « *L'alimentation a un grand pouvoir sur les émotions qu'elles soient positives ou négatives* », pose Jean-Louis Nandrino, professeur de psychopathologie à l'université de Lille, spécialiste des troubles alimentaires. C'est dans le cerveau que cela se passe. « *Manger induit des modifications émotionnelles qui dépendent de l'alimentation que l'on a. Par exemple, quand on mange un aliment densément énergétique (du gras, du sucre ou mieux encore du gras et du sucre) cela active dans notre cerveau le système de récompense qui fait que nous allons avoir tendance à répéter et à rechercher cette expérience. Sur le plan évolutif, cela nous permet de survivre* », poursuit Jean-Louis Nandrino. Cette expérience va être amplifiée par le contexte positif : « *Quand le bébé tète le lait de sa mère, il y prend aussi plaisir parce qu'il y a l'odeur de sa maman, le contact de sa peau, sa voix...* »

DANS L'ENFANCE

À cette quête innée du plaisir de manger va ensuite s'ajouter notre apprentissage éducatif. Ce dernier va influencer les comportements alimentaires adultes, indique Jean-Louis Nandrino qui distingue trois modèles dans l'enfance. Le premier dans lequel les parents auront une tendance à l'hypercontrôle. Un deuxième où le modèle sera plus souple mais cadré : on a le droit de se faire plaisir avec modération : « *On ne fait pas la chasse à certains aliments, comme le sucre, on les laisse entrer dans l'alimentation de l'enfant* ». Et les modèles trop souples, où il peut y avoir surconsommation : « *Par exemple, si on a été éduqué dans une famille dans laquelle on finit toujours les plats, même si on n'a plus faim* ».



QUEL MANGEUR ÊTES-VOUS ?

Dans la continuité ou en rupture avec les apprentissages de l'enfance, se dégagent trois profils de comportements alimentaires : les restricteurs, les externalisateurs et les personnes sujettes à l'alimentation émotionnelle. Les premiers vont beaucoup intellectualiser leur alimentation (en calculant les calories, en suivant des régimes...), les deuxièmes seront plus centrés sur leurs signaux (la faim, l'absence d'appétit), ils ont appris à s'autoréguler, mais « *ils peuvent aussi se laisser tenter par les messages publicitaires par exemple* ». Les troisièmes, face à leurs émotions, vont avoir « *une réponse alimentaire* » : c'est-à-dire apaiser une émotion négative par la nourriture. Une de ces tendances ou une combinaison de ces tendances peuvent influencer le comportement alimentaire. « *Souvent, ce sont chez les restricteurs et chez les personnes qui ont une alimentation émotionnelle que la problématique de la régulation alimentaire se pose.* »

Dans le prolongement de ce dossier, retrouvez ce soir notre conférence en direct « **Comportements alimentaires : bien dans sa tête, bien dans son assiette** » avec des spécialistes de nutrition et de psychologie.

Rendez-vous de 19 h à 20 h sur notre site Internet www.lavoixdunord.fr et en Facebook live sur la page La Voix du Nord.

QUAND ON MANGE À DES FAIMS ÉMOTIONNELLES

Quand les émotions ou l'obsession de moins manger viennent troubler notre façon de s'alimenter, comment renouer une relation plus apaisée avec la nourriture ? Et si l'une des solutions était ni plus, ni moins de manger, d'en prendre le temps, d'y prendre plaisir.

« Bien sûr, quand on parle d'alimentation, il est important d'être attentif à la qualité, à la quantité et au rythme », souligne Jean-Louis Nandrino. Mais il prévient : « À chaque fois que l'on met une restriction sévère (régime), de l'hypercontrôle, y compris dans l'enfance, on se trompe. » C'est une des premières sources de dérégulation du comportement alimentaire.

« On a en effet longtemps pensé qu'il fallait donner des conseils aux gens avec des repères en grammes, en calories..., confirme Jean-Michel Lecerf, nutritionniste à l'Institut Pasteur. Ces conseils sont plus des perturbateurs que des régulateurs de la façon de manger. Cela conduit plus facilement à des troubles alimentaires. » Troubles dans lesquels les émotions vont être amplifiées et potentiellement perturber plus encore le comportement alimentaire (surconsommation après une restriction, suivies de culpabilité...)

SE RECONNECTER À SON CORPS, ACCEPTER SES ÉMOTIONS

Comment sortir de la boucle ? « Il faut apprendre à être capable de distinguer ses sensations corporelles (la faim), de son état émotionnel (un mal-être, un stress). L'état émotionnel peut court-circuiter la satiété. Les personnes qui ont une alimentation émotionnelle, sont souvent des personnes qui ne font pas confiance aux messages intérieurs de leur corps », indique Jean-Louis Nandrino. En parallèle, les professionnels de santé, en nutrition comme en psychologie, insistent : « Il faut ap-



Photo : PIB

prendre à accepter ses émotions plutôt que de les combattre. » « Quand les émotions incitent à manger pour s'apaiser, je dis à mes patients : " Faites-le, mangez, mais mangez en pleine conscience ", explique Jean-Michel Lecerf. Écoutez les émotions qui existent en vous plutôt que de les combattre, sinon vous serez toujours perdants et vous renforcerez vos émotions négatives par de la culpabilité. » Il s'agit aussi d'évaluer : qu'est-ce qui a été déclencheur ? La peur, la tristesse, l'ennui, le stress ?

Des programmes en ligne de régulation des émotions peuvent être un appui. En revanche, les émotions envahissantes, inscrites dans la durée, peuvent être le symptôme d'un stress chronique, d'une anxiété, d'une dépression, d'un traumatisme... Quand elles troublent le comportement alimentaire, notamment par une surconsommation (qui peut mener au surpoids et à l'obésité), une prise en charge par un psychiatre ou psychologue est souvent déterminante. « 60 % des personnes obèses ont une alimentation émotionnelle. On a montré que le traitement de l'obésité ne fonctionne pas ou moins bien si on ne prend pas en charge le contrôle des émotions », note Jean-Louis Nandrino.

NOUS SOMMES LE LIEN SUR LEQUEL
VOUS POUVEZ COMPTER
POUR VIVRE SEREINEMENT



COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Plus que jamais, nos équipes vous accompagnent sur l'ensemble de votre parcours de santé :

- Des conseillers pour vous orienter dans le choix de la meilleure protection santé
- Des experts en prévention pour apprendre les bons gestes et rester en forme
- Un service d'assistance psychologique 24h/24 et 7j/7 pour vous soutenir

Renseignez-vous sur aesio.fr
ou au 3111 (service et appel gratuits)

GRUPE
AÉSIO
DÉCIDONS ENSEMBLE DE VIVRE MIEUX

ADREA
mutuelle

apréva

eoVimcd
mutuelle

200688357VD

MUTUALISÉ
FRANÇAISE

ADREA Mutuelle, soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité, immatriculée sous le n° 311 799 878 dont le siège social est sis 25 place de la Madeleine PARIS 8^{ème} (75) - APREVA Mutuelle, soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité, immatriculée sous le n° 775 627 391 dont le siège social est sis 30 avenue Denis Cordonnier - 59000 LILLE - Eovi-Med Mutuelle, soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité, immatriculée sous le n° 317 442 176 dont le siège social est sis 173 rue de Bercy PARIS 12^{ème} (75), deviendront au 1^{er} janvier 2021 AÉSIO Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité, immatriculée sous le n° 775 627 391 dont le siège social est 4 rue du Général Foy 75008 PARIS (sous réserve de l'accord de l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution). Document non contractuel à caractère publicitaire.

DES CONSEILS SIMPLES ET EFFICACES À METTRE À TOUS LES MENUS

Entre les « consignes » des messages de santé publique pour être en bonne santé, les conseils des magazines pour garder la ligne ou ne pas la perdre, pas toujours facile de s'y retrouver pour savoir quoi manger, en quelle quantité et à quel moment. Pourtant le corps humain est une formidable machine qui n'a (presque) pas besoin de notre tête pour s'autoréguler.



Photo : Johan Ben Azzouz

L'ALIMENTATION INTUITIVE POUR REMETTRE SA PENDULE À L'HEURE

Écouter sa faim et manger selon ses envies, faire confiance à son corps parce qu'il sait ce dont il a besoin. Ce sont les principes sur lesquels repose l'alimentation intuitive. Il s'agit de replacer la personne au centre de ses besoins, comme l'explique le nutritionniste Jean-Michel Lecerf* qui défend ce retour au bon sens alimentaire : « L'alimentation intuitive demande de ne pas trop réfléchir mais plutôt d'être attentif à ce qui se passe dans son corps et attentif à ses sensations et envies alimentaires : "j'ai faim, je mange", "je n'ai pas faim, je ne mange pas", "je suis rassasié, je ne me ressens pas", "j'ai trop mangé, je me sens un peu lourd, la prochaine fois, je m'arrête avant". Cela prend parfois un peu de temps de se remettre à l'écoute. La régulation alimentaire se fait normalement toute seule et ne demande pas de réflexion. On remarque que les gens qui ont une percep-

tion trop intellectuelle de leur alimentation (en suivant un régime par exemple) perturbent leur perception physiologique. »

Il s'agit aussi de renouer avec d'autres types de régulations naturelles : l'envie d'un aliment précis en cas de carence de nutriments (de viande si vous manquez de fer), l'appétence pour des aliments légers après un repas riche...

CE QUI DÉRÈGULE AUSSI L'APPÉTIT

« L'alimentation intuitive c'est utile pour tout le monde mais surtout quand on a des problèmes de poids. Quand, ce n'est pas le cas, c'est sûrement plus pertinent de s'intéresser aux perturbateurs physiologiques qui vont avoir un effet sur la façon de s'alimenter : le manque de sommeil, la sédentarité, le stress, les écrans, l'ennui, la disponibilité alimentaire, la fatigue... », souligne Jean-Michel Lecerf.

*Auteur du livre *Le surpoids, c'est dans la tête ou dans l'assiette*, aux éditions Quæ

LE POUVOIR DE LA MASTICATION

Chirurgien urologue et spécialiste en micronutrition et alimentation santé dans la métropole lilloise, Olivier Vankemmel le répète tous les jours à ses patients : « La mastication est la clef de voûte de l'alimentation. Il faut mâcher jusqu'à avoir de la bouillie dans la bouche. »

Quand on mâche correctement chaque bouchée, le cerveau a le temps d'analyser la quantité et la qualité des aliments absorbés. Dès lors, il coupe plus rapidement l'appétit au niveau des papilles et sécrète l'hormone de la satiété, indispensable pour mieux gérer le volume de son assiette. Faites le test, mettez-vous à table avec vos sens en éveil, mâchez, profitez de ce que vous mangez, mastiquez encore et pensez à ce qu'il se passe dans votre corps.

« VOTRE ESTOMAC N'A PAS DE DENTS »

Dans la bouche, la mastication prépare la digestion. « Elle permet de broyer les aliments, de casser les membranes (végétales par exemple) et de rendre accessibles les nutriments », explique Olivier Vankemmel. Pendant la mastication, les aliments broyés sont imprégnés dans un bain de salive, composé d'enzymes qui vont préparer la digestion. « N'oubliez pas que votre estomac n'a pas de dents et qu'il ne va pas faire ce que vous ne faites pas avec votre mâchoire. » La mastication efficace soulage l'ensemble du système digestif.

« La bouche, la langue, comme l'œsophage, sont tapissés de récepteurs qui informent le cerveau sur la nature chimique de ce que vous avez dans la bouche », explique Olivier Vankemmel. Pendant que vous mastiquez, le cerveau va analyser la quantité de lipides, glucides, protéines, amidons et sucres qui entrent dans votre organisme et mettre « en branle-bas de combat cette extraordinaire usine digestive pour dire à chacun des ouvriers qui fait quoi » : la vésicule biliaire se met en action quand on mange du gras, le pancréas pour produire de l'insuline quand on mange du sucre... Et naturellement, après cette analyse, le cerveau coupe l'appétence pour la nourriture. Spontanément, la prise alimentaire est moindre tout en ayant pleinement profité du repas ou de la collation.

Un dernier conseil : bannir absolument les écrans, la lecture à table qui peut largement augmenter les quantités ingérées.



Photo : Philippe Pauchet