

LA FAIM ÉMOTIONNELLE

LES ASTUCES PRO

POUR RECONNAÎTRE LA FAIM ÉMOTIONNELLE !



LA VRAIE FAIM

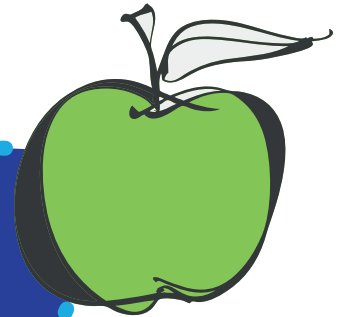
- La vraie faim arrive en douceur, 3-4 heures après avoir mangé
- Elle est satisfaite avec n'importe quel aliment - une pomme, une carotte ou une petite poignée d'amandes !
- On a une bonne sensation de satiété après avoir mangé.

LA FAIM ÉMOTIONNELLE

- La « fausse » faim arrive comme une claque
- Elle réclame des aliments spécifiques (comme le chocolat et les bonbons !)
- Elle n'est jamais satisfaite et ne s'arrête pas = **EFFET TROU NOIR**

J'AI BESOIN DE MANGER!

Est-ce la vraie faim ou la faim émotionnelle? Faites le test de la pomme ! « Voulez-vous une pomme ? »



C'est la vraie faim. Mangez une pomme.

C'est la faim émotionnelle!

Oui, je veux une pomme.

Non, je ne veux pas une pomme. Je veux du chocolat....



LA FAIM EMOTIONNELLE

1

Eviter de manger vos émotions !

EST-CE QUE VOUS MANGEZ CHAQUE VOUS VOUS SENTEZ ÉMOTIF ?

LA NOURRITURE EST FAITE POUR NOUS NOURRIR et elle ne devrait pas être utilisée pour nous réconforter ou pour nous punir.

MANGEZ PARCE QUE VOUS AVEZ FAIM. Nous devons manger parce que nous avons faim, plutôt que pour nourrir nos émotions.

LA FAIM ÉMOTIONNELLE PEUT ÊTRE ADDICTIVE. Si, vous ouvrez votre garde-manger à chaque fois que vous vous sentez émotif, cela risque de devenir une habitude. Celle-ci risque de devenir très difficile à contrôler et vous pourriez entrer dans un cercle vicieux.

LA FAIM ÉMOTIONNELLE EST UN CERCLE VICIEUX. Elle fait généralement prendre du poids et vous faire sentir plus mal dans votre peau, ce qui vous fera manger encore davantage.

OUBLIEZ LES RÉGIMES COMPLIQUÉS. La seule règle que vous devez suivre est «Je vais essayer de manger seulement quand je suis affamé»!

2

Trouvez des moyens non alimentaires de gérer vos émotions !

La première chose à faire est de prendre un souffle profond et lent et de vous éloigner de votre garde-manger. **Apprenez à reconnaître vos émotions.**

QUE SE PASSE-T-IL RÉELLEMENT ? Êtes-vous fatigué, stressé, en colère, bouleversé, épuisé, déprimé ? Vous tournez en rond ? **Cela ne fait pas de sens de manger si vous n'avez pas faim** et vous devez trouver des stratégies non alimentaires qui vous réconfortent sans faire appel à la nourriture.

FATIGUÉ ? Essayez les tisanes, le thé ou le café. Respirez ! Prenez soin de vous en priorité. Asseyez-vous, reposez-vous et, si possible, mettez-vous au lit.

EN COLÈRE ? Canalisez cette colère efficacement. Allez faire une promenade à marche rapide, attaquez-vous aux mauvaises herbes dans le jardin (ma stratégie préférée!), défoulez-vous sur une balle, faites du yoga.

STRESSÉ ? Prenez encore 5 respirations profondes, essayez une méditation de 5 minutes, prenez l'air frais pendant 5 minutes

DÉPRIMÉ ? Appelez un ami proche, trouvez une photo de quelque chose qui vous fait sourire, prenez une bonne tasse de thé relaxant

VOUS TOURNEZ EN ROND ? Vous n'êtes pas un enfant et vous devriez trouver à vous occuper ! Nous n'avons pas non plus besoin d'être constamment en mode « actif ». On a aussi parfois le droit de ne rien faire ! Lire, regarder un coffret de DVD, aller faire une promenade

3

Astuces pro pour gérer la faim émotionnelle

LA RÈGLE DE LA MINUTE DE RÉFLEXION. Si vous êtes en mode pilote automatique en direction des armoires de la cuisine, arrêtez-vous et ne bougez plus pendant une minute. Parfois, cette minute vous donne la chance de reprendre le contrôle de vos pulsions et vous faire réaliser que vous n'avez pas besoin de manger quoi que ce soit.

PLACEZ TOUT SUR UNE ASSIETTE. Respectez vos aliments et respectez-vous. Si vous prenez au hasard des aliments dans le réfrigérateur ou dans le placard de la cuisine, un biscuit, puis 2 carrés de chocolat, puis un morceau de fromage, puis un autre biscuit. **ARRÊTEZ ! Prenez un plat et placez-y la nourriture que vous voulez manger.** Cela vous donne un guide visuel naturel pour les quantités que vous mangez. Par exemple, mettre une barre de 100 g de chocolat sur une assiette semble « beaucoup », mais il est très facile de manger cette quantité lorsque vous plongez dans le placard et que vous mangez un carré à la fois.

RALENTISSEZ ! La consommation émotionnelle nous fait dévorer notre nourriture à toute allure, mais nos indicateurs de satiété (**ceux qui pilotent le sentiment ne plus avoir faim**) ne commencent à signaler « la fin du match » qu'après **20 minutes au plus tôt**. Il n'y a pas d'urgence. Mangez lentement et vous pourriez même réussir à vous arrêter après 2 biscuits!

PLACEZ UN MIROIR DANS LA CUISINE. Asseyez-vous devant pendant que vous mangez, et regardez-vous de temps en temps. **Avez-vous l'air d'un cannibale fou ou d'un lapin serein ?!** Souhaitez-vous vraiment que les gens vous voient manger comme ça ?

NE MANGEZ PAS SEUL. Manger émotionnellement est quelque chose que nous faisons seul, presque comme si nous savons inconsciemment que nous ne devrions pas le faire. **Ne restez pas debout une fois que tout le monde est au lit** et limitez vos passages dans la cuisine si vous sentez une pulsion de faim émotionnelle arriver.

SOYEZ GENTIL AVEC VOUS-MÊME. C'est une question de pratique, pas de perfection ! Si malgré vos meilleures intentions, vous continuez de manger émotionnellement, **prenez un peu de recul et cherchez à comprendre pourquoi vous avez fait cela** et comment vous pourriez éviter de le refaire.

Comment limiter les dégâts !

Vous avez toujours du mal ? Si vous allez manger émotionnellement, mangez des aliments qui sont d'un volume important, pauvres en calories et difficiles à manger trop rapidement! **ESSAYEZ :** Noix dans leurs coquilles, chewing gum, une grande carotte, légumes crus, un bol de fruits, olives, tomates cerises... (!)