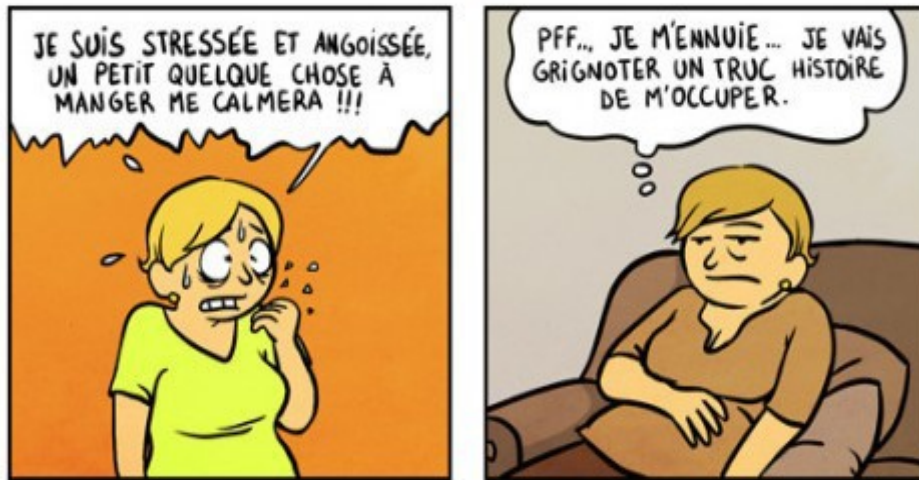


## Et si on apprenait à gérer nos émotions dans notre assiette ?



www.docteurzermati.fr

Aujourd'hui, on ne s'alimente plus seulement par stricte nécessité. Notre consommation alimentaire intervient également en réponse à un ressenti émotionnel plutôt qu'à une sensation de faim. Certains aliments vont venir nous rassurer, nous réconforter ou nous récompenser. Des émotions comme la colère ou la tristesse peuvent nous couper l'appétit, quand la joie est synonyme de partage et nous donnera envie de nous rassembler autour d'une nourriture partagée.

### QUELS DESORDRES EMOTIONNELS PEUVENT AVOIR DES CONSEQUENCES SUR NOTRE ALIMENTATION ?

#### FATIGUE



#### PEUR



#### STRESS/ANXIÉTÉ



D'autres raisons peuvent également influencer sur nos émotions et agir sur nos habitudes alimentaires :

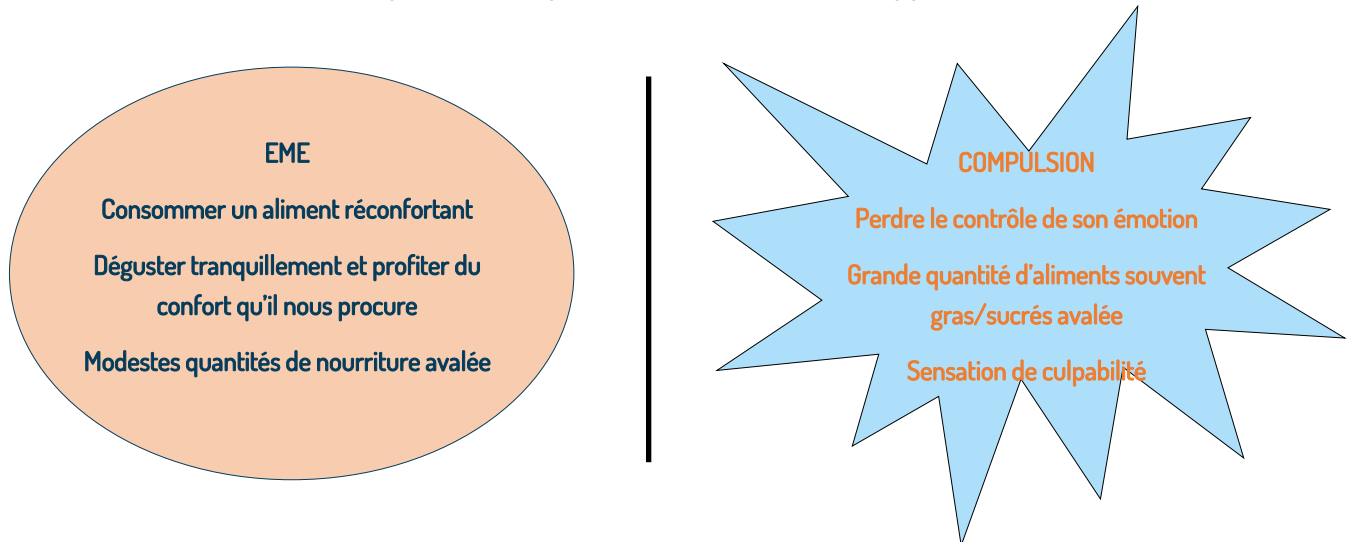
- Le vide (manque d'occupation) qui peut générer frustration et ennui
- Les habitudes de l'enfance (l'alimentation présentée comme une récompense par exemple, ou encore l'obligation de finir systématiquement son assiette sous peine d'être puni(e)...)
- L'influence sociale et le rythme professionnel (déjeuners d'affaires...)

# LES ENVIES DE MANGER EMOTIONNELLES (EME)\*

Tous les individus ont des envies de manger émotionnelles (EME) quelque soit leurs poids.

Les EME constituent une régulation naturelle de nos émotions et contribuent à notre équilibre psychologique

Les EME se transforment en compulsions lorsque nous tentons de nous opposer ou de contrôler nos envies



## QUE FAIRE POUR LIMITER L'INFLUENCE DE NOS EMOTIONS SUR NOTRE ALIMENTATION ?



- 😊 Observer les pensées qui occupent notre esprit et les sensations physiques associées à cette émotion
- 😊 Travailler sur le réconfort alimentaire et apprendre à mieux supporter l'inconfort émotionnel
- 😊 Une émotion finit par passer entre 15 et 30 min: ne pas chercher à s'en débarrasser rapidement en ayant recours à un aliment mais apprendre à la gérer
- 😊 S'autoriser à manger des aliments réconfortants sans culpabiliser ni avoir peur de grossir
- 😊 Apprendre à reconnaître et se concentrer sur ses sensations alimentaires: ai-je faim ? Ai-je vraiment envie de cet aliment maintenant ?

\*Les EME sont décrites par le Dr ZERMATI, psycho-nutritionniste et psychothérapeute