



# COMPRENDRE SES PULSIONS ALIMENTAIRES



## UNE ALIMENTATION DÉQUILIBRÉE

Les pulsions sont souvent le résultat d'un **déséquilibre physiologique** entré en par une alimentation irrégulière, trop restrictive ou insuffisamment nourrissante. Le corps lorsqu'il ne reçoit pas ce dont il a besoin, réagit en déclenchant des envies soudaines, urgentes et difficiles à contrôler.



## LES MAUVAISES HABITUDES

Quand certaines habitudes alimentaires s'installent (grignotage automatique, manger devant les écrans, finir son assiette sans faim, sauter des repas ou utiliser la nourriture comme récompense) le cerveau apprend à **associer la nourriture à un réflexe** plutôt qu'à un vrai besoin. Avec le temps, ces habitudes activent les circuits de récompense du cerveau (la dopamine), ce qui renforce encore les pulsions.



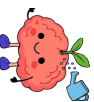
## LA FATIGUE

Quand vous êtes fatigué, votre corps produit moins de leptine (l'hormone qui coupe la faim) et davantage de ghreline (l'hormone qui l'augmente). Ce déséquilibre vous **fait ressentir plus de faim**, même si vos besoins réels n'ont pas augmenté. La fatigue diminue aussi l'efficacité du cortex préfrontal, la zone du cerveau qui aide à prendre de bonnes décisions et à résister aux impulsions.



## LE STRESS

Le stress pousse votre corps à **produire du cortisol**, une hormone qui augmente l'appétit et donne envie d'aliments gras et sucrés. Cette hormone dérègle aussi les signaux de faim et de satiété : vous avez l'impression d'avoir plus faim et vous êtes moins vite rassasié. En même temps, le cerveau gère moins bien le contrôle des envies, ce qui rend plus difficile de résister aux pulsions.



## LE SYSTÈME DE RÉCOMPENSE

Les pulsions alimentaires sont fortement liées à **l'activation du système de récompense** dans le cerveau. Lorsqu'on consomme des aliments riches en sucre, en sel ou en graisses, le cerveau libère de la dopamine, un neurotransmetteur qui procure du plaisir. Cette sensation agréable renforce le comportement alimentaire, créant l'envie de recommencer, même en l'absence de faim.



## LA GLYCÉMIE

Quand votre glycémie baisse trop vite (après un repas très sucré, un saut de repas ou une longue période sans manger), **le cerveau reçoit un signal d'alerte** : il manque d'énergie. Pour compenser rapidement, il déclenche des envies fortes d'aliments sucrés ou très caloriques. À l'inverse, une glycémie qui monte et redescend fatigue le corps et perturbe les sensations de faim et de satiété et active aussi les hormones du stress.

L M M J V S D

○○○○○○○○  
○○○○○○○○

**Manger équilibré** : intégrer à chaque repas des protéines, des fibres et des glucides complexes pour stabiliser la satiété et l'énergie. Cette structure alimentaire sur 3 à 4 repas réduit les fringales et aide à mieux contrôler les pulsions.

○○○○○○○○  
○○○○○○○○

**Anticiper ses repas** : prévoir à l'avance ce que l'on va manger, petits plaisirs compris, en définissant les quantités. Miser sur des repas équilibrés mais gourmands, et les savourer pleinement pour que le plaisir ne vienne plus uniquement des pulsions.

○○○○○○○○  
○○○○○○○○

**Dormir au moins 7 h par nuit** : garantir un sommeil suffisant pour stabiliser l'appétit, réduire les envies impulsives et maintenir une bonne énergie. Un sommeil régulier aide à mieux contrôler les pulsions alimentaires. Si besoin faire une sieste.

○○○○○○○○  
○○○○○○○○

**Boire 1,5 l d'eau par jour** : S'hydrater régulièrement tout au long de la journée pour éviter la faim trompeuse, stabiliser l'appétit et réduire les pulsions. Une bonne hydratation soutient l'énergie et limite les envies impulsives.

○○○○○○○○  
○○○○○○○○

Accordez-vous chaque jour **10-15 minutes de détente**, de préférence dans votre lit pour le côté "enveloppant", au moment où surviennent habituellement les crises. Ce temps calme devient un moment de réconfort qui remplace progressivement la crise.

○○○○○○○○  
○○○○○○○○

**Bouger chaque jour** : pratiquer une activité physique régulière, même légère, pour diminuer le stress, améliorer l'humeur et réguler l'appétit. Le mouvement aide à réduire les pulsions et favorise un meilleur contrôle des émotions.

○○○○○○○○  
○○○○○○○○

**Prévoir des plaisirs** : chaque jour, accordez-vous un petit moment que vous aimez, alimentaire ou non, comme un carré de chocolat, dessiner, regarder une série ou prendre un bain. Anticiper ces plaisirs permet de satisfaire vos envies sans céder aux pulsions.

## POUR DÉSAMORCER UNE CRISE

Efficace  
Amélioration  
Inefficace

**Ancrage dans la réalité** : Reprenez le contrôle, lisez vos motivations profondes dans votre dossier diététique, écrivez pourquoi vous ne craquez pas, visualisez vous après crise.

○○○○  
○○○○  
○○○○

**S'accorder un moment cocon** : S'installer confortablement dans son lit avec une boisson chaude, lire un livre, regarder une vidéo "positive", dessiner, tricoter...

○○○○  
○○○○  
○○○○

**Diminuer son stress** : Faire des exercices de relaxation, respiration, d'étirement, de tapotage ou du yoga, se faire masser, prendre un bain...

○○○○  
○○○○  
○○○○

**Occupez votre esprit** : Appeler un proche, lire, marcher, préparer le prochain repas, prévoir ses menus, jardiner, faire du ménage, faire une sieste...

○○○○  
○○○○  
○○○○

**Compensez avec des aliments peu caloriques** : laitages à 0 %, jambon, blanc de dinde, viande de grison, crevettes, crudités, soupe, un fruit, tisane, thé, coca 0...

○○○○  
○○○○  
○○○○

**Restructurer son plan alimentaire** : Avancer l'heure du repas, déplacer des aliments du prochain repas (laitage, fruit, pain, fromage).

○○○○  
○○○○  
○○○○

**Dégustez en pleine conscience** : Mettre en évidence chacun de ses sens en prêtant attention à la texture, l'odeur, le goût. Au calme, prenez le temps de savourer chaque petite bouchée.

