

Mieux manger, moins stresser

Pour une alimentation apaisée et apaisante

Conférence publique EIPAS du 16 septembre 2014

par **Ulla Menneveau**, diététicienne spécialisée dans le comportement alimentaire

Le stress influence-t-il la quantité mangée ?

Nous avons tous observé que lors de périodes stressantes certains prennent du poids. D'autres ont plutôt tendance à maigrir. Selon les études, manger moins est plus courant que manger plus, mais un bon tiers d'entre nous mange davantage sous l'effet du stress. C'est donc assez courant. L'intensité du stress, l'histoire et le patrimoine génétique mais aussi la relation aux aliments interviennent dans les effets du stress sur le comportement alimentaire et le poids.

Pourquoi manger plus quand on est stressé ?

Les aliments couvrent des besoins physiques mais manger participe aussi très largement à la régulation de nos émotions. Riches en symboles et en souvenirs olfactifs, les aliments nous connectent à notre histoire et nous rapprochent de ceux qui partagent le repas avec nous. Plusieurs fois par jour, manger, voire même envisager un bon repas, doit idéalement permettre un apaisement émotionnel. Cela est essentiel pour notre qualité de vie et notre santé.

Les aliments les plus efficaces pour apaiser le stress

Or, tous les aliments ne se valent pas quand on est stressé. Les études montrent que sous l'effet du stress l'attrait pour les aliments gras et sucrés augmente. Il est démontré que ces aliments sont les plus efficaces pour calmer les émotions. Lorsque le stress est passé, les appétences nous incitent de nouveau à consommer des aliments plus divers. L'équilibre alimentaire est ainsi respecté sur le long terme, ce qui est suffisant pour la santé. Quand le stress devient chronique et que tous les repas ont comme objectif principal d'y échapper, l'équilibre alimentaire peut se trouver perturbé. Il est alors temps de compléter avec d'autres stratégies pour faire face au stress.

Quand les aliments nous stressent.

Parfois, manger un aliment gras et/ou sucré pour s'apaiser finit par stresser encore plus au lieu de détendre. C'est généralement le cas quand ces aliments inspirent la peur de grossir et la culpabilité d'avoir « craqué ». Contrairement à ce qu'on pourrait croire, le résultat à moyen et long terme de telles interdictions de produits gras et sucrés est souvent une surconsommation compulsive de ces aliments : plus on en mange et plus on est mal et plus on en a besoin pour s'apaiser. Pour apaiser la culpabilité, on se promet souvent de ne pas en remanger ensuite. La peur de ne plus en avoir fait « profiter de l'occasion », (au point où on en est !) et tout finir. On a alors tendance à les manger vite, de façon compulsive et jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Tout cela avec un sentiment douloureux et stressant de perte de contrôle. Un cercle vicieux a été créé.

S'apaiser à table au travail, c'est possible ?

Sur les lieux de travail, il est parfois difficile de manger des aliments qui permettent d'apaiser les stress. Il n'est pas rare que chacun inspecte et commente les assiettes des autres à l'affût du moindre « écart » par rapport à tel ou tel principe minceur. Oser apporter des aliments denses en calories et riches en sens et en réconfort relève du défi et peut finir par créer un stress relationnel important. Ces repas ne sont donc souvent pas réconfortants, ni au niveau du contenu ni au niveau de l'ambiance. De plus, ils sont souvent également insuffisants d'un point de vue énergétique. Dans ces cas, la faim revient généralement bien avant la fin de l'après-midi et génère ou intensifie le stress de la personne et de son entourage car la faim rend agressif. Associée au stress accumulé dans la journée cette faim augmente fortement l'envie de manger en rentrant. Des prises alimentaires compulsives sont alors au rendez-vous. Elles sont souvent suivies par un dîner pris sans faim, pour éviter les révélations sur la raison de cette absence de faim et pour profiter de ce moment rassurant au contact de ceux que l'on aime. Les apports énergétiques globaux dépassent alors les besoins et le poids monte.



Pourquoi cette relation tendue avec les aliments gras et sucrés ?

Chercher à éviter les aliments gras et sucrés, est souvent une stratégie pour échapper au stress lié au poids et à l'insatisfaction corporelle. Sous l'effet de la pression minceur, le corps devient facilement un stresseur supplémentaire. Afin de le « mettre aux normes », beaucoup tentent d'éviter les aliments réputés incompatibles avec un corps mince tels que les aliments gras et/ou sucrés. Qu'en est-il ? Nous connaissons tous des personnes qui mangent ces aliments sans grossir et/ou en avons mangé par périodes sans grossir. Miracle ? Idée reçue ?

Ce qui fait maigrir et ce qui fait grossir

De nombreuses recherches le confirment depuis longtemps : ce qui fait prendre du poids est le fait d'apporter un total de calories au corps qui dépasse le total de ses calories dépensées sur une même durée (plus d'une journée.) L'excédent de calories est stocké sous forme de gras quels que soient les aliments mangés : gras et sucré ou pas, repas équilibrés ou pas. Inversement, on maigrit quand l'apport calorique est inférieur aux dépenses quels que soient les aliments. C'est trop manger par rapport aux besoins qui fait grossir, pas le type d'aliments mangés.

Comment distinguer entre assez et trop ?

La faim nous indique un besoin d'énergie. Lorsque nous avons apporté assez de calories à notre corps pour couvrir ses besoins, nous ressentons un rassasiement qui nous incite à arrêter de manger. Ainsi, notre corps nous indique les calories nécessaires avec les sensations alimentaires. Ce qui nous rassasie est le nombre de calories et non le volume. 300g de tomates ne calment pas la faim aussi efficacement que 300g de pizza et 300g de foie gras peut être difficile à avaler tant notre corps s'y opposerait avec des sensations d'écoeurement et de lourdeurs digestives.

Trop manger

Lorsqu'une prise alimentaire a dépassé notre besoin, notre faim revient plus tard ou se calme ensuite avec moins. Cela permet d'ajuster les apports et éviter la prise de poids. Pour ne pas dépasser les besoins de l'organisme, il s'agit donc de manger essentiellement lorsqu'on a faim. Lorsque ponctuellement, on mange sans faim, il s'agit d'attendre le retour de la faim avant de remanger. Ainsi ce qui est mangé en trop à tel moment est mangé en moins à tel autre et il n'y a pas d'excédent à stocker. Or, quand le stress et les émotions sont souvent au rendez-vous et que manger est la seule stratégie ou presque, cela devient souvent difficile. Si les aliments génèrent de la peur et la culpabilité, le cercle vicieux se ferme.

Les stratégies qui marchent pour faire face au stress

De nombreux travaux ces dernières années sur les stress et les façons d'y faire face ont mis en évidence des stratégies efficaces. Parmi les plus cités, on trouve les techniques qui mettent l'accent sur la présence à l'instant et l'a conscience des perceptions. Cela fait une coupure dans le flux des pensées stressantes. Il est également établi qu'avec un réseau d'amis ou de famille, on supporte mieux le stress que seul. Diminuer les sources de stress est bien sûr aussi un moyen de diminuer la somme de stress subis. L'alimentation peut agir sur ces points.

Optimiser les effets déstressants des aliments

Faire la paix avec le corps et les aliments permet non seulement de diminuer les sources de stress mais aussi de manger moins, à la fois parce qu'on est moins stressé et parce que les aliments retrouvent ainsi leur capacité à apaiser. La présence à l'instant en mangeant permet de mieux profiter du plaisir gustatif, lâcher les pensées stressantes quelques instants et mieux repérer le moment où ça suffit et s'y arrêter sans frustration. Manger le plus souvent possible avec des personnes que l'on aime, renforce le lien avec eux et nous rend plus solides face au stress. Choisir des aliments qui ont du sens ajoute encore au plaisir alimentaire ressenti en dégustant. Manger ne doit pas être la seule stratégie pour faire face aux émotions mais doit permettre d'obtenir un maximum d'apaisement tant que la faim est présente.

