

AOÛT 2020



EMOTIONS ET ALIMENTATION

Equipe d'intervention psychologique CRISE-UP



Quel lien établir entre ses émotions et son alimentation ?

La manière dont une personne gère ses émotions peut avoir un impact sur son alimentation.

Dans ce cas, l'alimentation est dite "émotionnelle". Ce phénomène inconscient a lieu lorsque la **consommation d'aliments est corrélée avec la survenue d'émotions négatives, est générée pour un autre motif que la faim**. Il concerne le plus souvent des aliments gras et sucrés, autrement dit des aliments connus pour reconforter.

Les conséquences immédiates d'un tel comportement peuvent être un bref **soulagement** suivi d'un vécu de **culpabilité**. A moyen terme, il peut entraîner une prise de poids et une perte d'estime de soi.

Une forme d'impulsivité caractérise ce type d'alimentation en comparaison à une faim naturelle s'installant progressivement dans le cadre d'un rapport plus sain à l'alimentation.

Cette stratégie peut aller selon les cas de « grignotages » isolés et compensatoires à des cas de Troubles du Comportement Alimentaire (TCA).

A l'inverse et en fonction des individualités, les émotions peuvent couper l'appétit et à terme occasionner une perte de poids.

Quid de la réciproque ?

La réciproque est vraie : si les émotions ont un impact sur l'alimentation, l'alimentation a également un impact sur nos émotions.

Si l'on aborde un aspect émotionnel positif, nous pouvons par exemple ressentir un **soulagement** en lien à l'obtention de satiété.

A l'opposé, nous pouvons vivre avec **dégoût** la présence d'un aliment mal aimé.

Le lien alimentation/émotions peut donc constituer un cercle vertueux ou engendrer des conséquences intrapersonnelles négatives.



En temps de confinement :

La **sédentarité imposée** a pu compliquer la gestion et la régularité des repas pris à domicile.

L'**approvisionnement alimentaire** a pu constituer une difficulté première et anxiogène du fait du risque de contamination.

Effectuer 3 à 4 repas par jour en période de confinement a demandé une certaine **discipline** face à laquelle nous ne sommes pas égaux. L'éducation alimentaire reçue, les habitudes prises au fil du temps, le fait de vivre seul ou au sein d'un foyer sont autant de facteurs qui peuvent perturber l'équilibre alimentaire.



“

Le lien existant entre alimentation et émotions peut constituer un cercle vertueux ou vicieux.

Que faire pour accéder à un équilibre entre émotions et alimentation ?

Quelques recommandations...

Globalement, nous conseillons de privilégier une alimentation réfléchie à **distance des écrans : en pleine conscience**, soit au travers de chaque sens, s'alimenter jusqu'à un état de satiété. Il s'agit d'éviter la nourriture vécue comme un refuge. Il est toutefois important de ne pas oublier la notion de plaisir dans l'alimentation.

1. **Identifier l'émotion** ou les émotions sous-jacente(s) à la perturbation alimentaire
2. Comprendre et **accepter cette émotion**, avec compassion pour soi-même
3. **Trouver un moyen de substituer** la nourriture dans la gestion des émotions : privilégier un rituel bien-être compensatoire tel que la pratique du sport, de la méditation, d'un loisir créatif, etc.

En cas de symptômes alimentaires invalidants et persistants, nous recommandons la **consultation du médecin traitant** qui peut lui-même réorienter vers une prise en charge spécialisée. Il est parfois approprié de mettre en mots le rapport entretenu avec la nourriture auprès d'un **psychologue** dans le cadre d'un travail d'identification des émotions sous-jacentes à l'alimentation émotionnelle

