



## Qu'est-ce qui régit votre faim ?

Votre corps a deux pulsions différentes pour manger. En apprenant à reconnaître la différence entre les deux, cela peut vous assurer que les efforts que vous déploieriez pour gérer votre appétit et votre poids seront ciblés au bon endroit.

### La « faim physique »

Le premier type de faim est la « faim physique » ou « corporelle ». C'est l'envie de manger lorsque vous ressentez physiquement faim. Celle-ci est régie par les hormones de l'intestin, la glycémie et les tissus adipeux. Vos habitudes alimentaires et ce que vous mangez peuvent avoir un impact significatif sur le niveau de votre faim, soit celui causant des fringales et d'autres problèmes de comportement alimentaire.

### 5 façons de gérer la faim physique :

1. Mangez régulièrement - cela signifie 3 repas par jour et, pour certaines personnes, des collations entre les repas.
2. Mangez des repas équilibrés qui contiennent une source de protéines et de glucides pour gérer les hormones qui nous aident à nous sentir rassasiés plus longtemps.
3. Consommez des fruits, des légumes et des aliments riches en fibres, car ils sont d'excellentes sources de fibres qui elles aident au contrôle de la faim.
4. Essayez de modérer vos portions, car trop manger (même les aliments sains) peut augmenter votre appétit et vos envies.
5. Limitez votre consommation d'aliments riches en sucre et en matières grasses ainsi que les boissons caloriques parce qu'ils peuvent faire des ravages sur la faim et les fringales.

Après avoir travaillé à la gestion de votre « faim physique », il se peut que vous vous heurtiez encore à des fringales ou que vous mangiez quand vous n'avez plus ou pas faim. C'est à ce moment que vous devez vous attaquer à votre « faim récompense ».

### La « faim récompense »

La « faim récompense » quant à elle est régie par le cerveau et comprend les émotions, le stress, les habitudes ainsi que la suralimentation sans raison. Lorsque cette « faim » nous régit, nous mangeons même si nous n'avons pas physiquement faim et même que parfois nous pouvons manger sans nous en rendre compte ; ce qui fait des ravages sur vos efforts de gestion du poids. Lorsque notre « faim récompense » est activée, nous recherchons des aliments qui sont agréables (palatables). Cela signifie que souvent ce seront des aliments plus riches en sucre, en gras, en sel ou avec une texture croquante qui nous attireront. Soyons réalistes, manger des branches de céleri n'aura pas le même effet gratifiant que de croquer du chocolat lors de ce type de fringale.

La « faim récompense » est généralement un signe que votre cerveau est submergé, stressé, épuisé ou simplement en train de survivre. Dans cet état, votre cerveau voit la nourriture comme un moyen de faire face à la situation ou à l'émotion et devient très sensible aux comportements impulsifs ou aux gratifications immédiates. Ceci explique la raison pour laquelle, bien que vous « sauriez » quoi manger, vous ferez possiblement des choix qui y seront totalement opposés.

Puisque la « faim récompense » n'est pas liée au besoin physique en nourriture pour notre corps, apprendre à identifier les éléments déclencheurs et les besoins réels que celui-ci tente de satisfaire devient la clé pour la gestion de la faim.

## Trucs pour parler de la « faim récompense »

- 1. Normalisez-le :** nous mangeons tous pour la récompense, l'émotion ; c'est la fréquence qui détermine si cela est un problème de comportement alimentaire ou non.
- 2. Commencez par la « faim physique » :** assurez-vous que vos envies ne sont pas un symptôme d'une faim physiologique réelle. Revenez à l'essentiel en vous assurant que vous mangez régulièrement des repas équilibrés et que ces repas contiennent des sources de fibres et des protéines.
- 3. Identifiez vos déclencheurs :** lorsqu'un besoin se manifeste, prenez un temps pour identifier tant la situation, l'émotion que le déclencheur contextuel qui pourrait être à l'origine de votre problème de comportement alimentaire. Ensuite, vous pouvez créer votre plan d'action pour vous aider à faire face à ces situations ou ces émotions. Quand le besoin se fait sentir, demandez-vous : « Quel est le besoin que j'essaie de combler ? ». Par exemple, êtes-vous fatigué, ennuyé ou triste ?
- 4. Créez un environnement sans tentation :** même ceux qui ont les meilleures intentions seront tentés de manger des aliments très appétissants dans certaines situations. Vous pouvez éviter de succomber à la tentation en vous assurant que votre environnement dont votre garde-manger est exempt de vos aliments réconfortants préférés. Nettoyez-les quand vous vous sentirez fort et motivé.
- 5. Trouvez des moyens non alimentaires pour vous récompenser :** la « faim récompense » est régie par la volonté de votre cerveau de retrouver des moyens pour augmenter vos hormones de bien-être. Malheureusement, ces effets ne durent pas longtemps et entraînent habituellement encore plus d'envies. Prenez chaque jour le temps de vous récompenser par des plaisirs naturels tels que le rire, la nature, la musique, le mouvement, le contact avec les autres, le calme, etc.