

# Stress et alimentation

Chaque jour, notre corps reçoit et trie des informations provenant de diverses sources :

## Contexte externe

- Horaire, rythme de vie
- Nombre de priorités ou d'engagements, etc.

## Style de vie

- Mauvaise alimentation,
- Sommeil non réparateur
- Inactivité
- Tabagisme, alcool, consommation de drogues, etc.



## Contexte interne

- Conditions médicales
- Douleur,
- Dépression, anxiété, etc.

## Pièges pour la pensée

- Concept du « Tout ou rien »
- Perfectionnisme
- Pensée négative
- Réflexion excessive
- Inquiétude excessive, etc.

Le nombre d'« informations » que notre cerveau reçoit en même temps détermine à quel point il est « stressé », ce qui peut avoir un impact significatif sur notre énergie, notre motivation, notre pensée, nos sentiments et les choix de comportement ! Il est important de noter que vous ne vous sentirez peut-être pas stressé, car vous vous êtes peut-être « habitué » à un niveau élevé de facteurs stressants ou vous avez peut-être même appris à composer avec eux. Cependant, même si vous avez l'impression de faire face à la situation, il reste souvent un impact négatif tant sur vos choix que pour votre santé.

## Un peu de stress

Une petite quantité de stress est nécessaire pour être adaptative parce qu'elle nous fait sentir :

- - Créatif, bonne résolution de problèmes
- - Dynamisé, concentré et motivé



## Beaucoup de stress

Avoir trop de stress, ou un stress mal géré, celui-ci peut devenir mal adapté, puisqu'il rend notre pensée négative et étroite. Nous pouvons nous sentir fatigués, dépassés et les pièges de notre pensée augmentent.

## Quel est le lien entre votre niveau de stress et vos habitudes alimentaires ?

Plus les niveaux d'informations mentales ou les facteurs de stress sont élevés, plus vous êtes susceptible d'avoir envie d'aliments sucrés, gras, salés et croustillants. Ce même si vous « savez » que vous n'avez pas faim, ou que vous ne devriez pas manger ces aliments, puisqu'à ce moment-là, votre cerveau est régi par la partie impulsive et émotionnelle de celui-ci. C'est ainsi que vous vous retrouverez à rationaliser vos envies et à trouver des moyens pour les satisfaire par une gratification immédiate. Chaque fois que vous mangez, pour apaiser votre cerveau, consciemment ou inconsciemment, cette habitude de manger de façon émotive, stressante ou inconsciente devient de plus en plus forte et difficile à changer.

### **S'attaquer à la racine du problème par rapport au symptôme :**

Bien que vous puissiez être tenté de vous concentrer sur la maîtrise de vos envies de manger en période de stress, cette stratégie a un succès limité et peut même vous faire reculer! Au lieu de cela, concentrez-vous plutôt sur l'amélioration de votre résilience au stress et la réduction des informations stressantes et des facteurs de stress auxquels votre cerveau est confronté tout le temps. Lorsque vous aurez retrouvé l'équilibre, vous aurez l'énergie, la clarté et l'engagement nécessaires pour rester fidèle à vos objectifs!

### **Allez à la racine peut aussi inclure :**

- Participez à des activités significatives qui vous permettent de vous sentir créatif, connecté ou inspiré.
- Dans la mesure du possible, déchargez-vous de certaines responsabilités qui vous épuisent.
- Faites de l'activité physique pour vous aider à vous libérer du stress et à vous donner de l'énergie.
- Prenez régulièrement le temps de prendre soin de vous
- Concentrez-vous sur le renforcement tant de vos pensées positives, que de votre estime de soi.
- Gérer votre santé et l'état de celle-ci
- Dans la mesure du possible, faites des choix de mode de vie sains

Consultez le document **« Ce qui vous motive à combattre la faim »** pour avoir encore plus de suggestions