Health Class
WEET HOE JE GEZOND LEEFT

11 LE STRESS ET L'ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE

Tout le monde a entendu le dicton “Mens sana in corpore sano”. Traduction : **un esprit sain dans un corps sain**. Les deux sont du forte importance. Vous pouvez toujours manger aussi sainement, mais si vous êtes soumis à un stress important, ce stress détruira certains des effets positifs d'une alimentation saine.

De plus, vous vous retrouvez dans un **cercle vicieux.** Le stress vous fait manger mal. Cela provoque une réaction de stress dans votre corps. Comment cela fonctionne-t-il ?

Une alimentation malsaine provoque une réaction de stress dans l'organisme

Certains aliments peuvent littéralement entraîner des plaintes de stress physique. Les graisses malsaines, les aliments raffinés et le café en trop grande quantité sollicitent tellement votre corps qu'il ne peut pas les digérer correctement. En consommant ces produits, vous pouvez éprouver toute une série de plaintes : fatigue, maux de tête, léthargie et sautes d'humeur.



Les produits contenant beaucoup de sucre vous rendront d'abord heureux pendant une courte période, mais ensuite il y aura rapidement **un revers** qui vous fera vous sentir encore plus mal. Votre corps a toujours besoin de plus de sucre pour retrouver ce sentiment de bonheur. Mangez-vous trop de sucre ? Vous épuisez vos glandes surrénales, ce qui déséquilibre tout votre système hormonal et soumet votre corps à un stress permanent.

Une visite à la friterie du coin, une sucrerie ou un cocktail ? Cela ne compromet pas complètement votre santé. Mais ce que vous mettez dans votre bouche jour après jour, ça le fait !

Le stress est à l'origine d'une alimentation malsaine

Notre **système hormonal** est toujours le même que celui de nos ancêtres préhistoriques. Les hormones de stress (telles que l'adrénaline et le cortisol) sont produites lorsque notre cerveau détecte une menace. Votre cerveau et votre corps se préparent alors à faire face à la menace.

D'abord, l'adrénaline est libérée, rendant votre corps prêt à combattre ou à fuir. Vous n'aurez alors plus faim et la digestion s'arrêtera à ce moment-là, car il y a d'autres priorités pour votre corps.

Lorsque l'effet de l'adrénaline diminue, du cortisol est produit. Cette hormone vous donne faim et donne à votre corps le signal de manger pour compenser la perte d'énergie. À l'époque préhistorique, il était crucial de fournir au corps de la nourriture car il lui fallait beaucoup d'énergie pour chercher de la nourriture, chasser ou se protéger des animaux sauvages. Le besoin en graisses et en sucres était à juste titre plus élevé.

Le jour d'aujourd'hui, **il y a d'autres menaces qu'auparavant**. Nous devons respecter les délais, être constamment joignables, réussir dans toutes sortes de domaines en même temps (école, travail, ménage, social), payer les factures et naviguer dans un trafic chargé.

Notre cerveau nous fait **prendre des en-cas gras et sucrés lorsqu'il est menacé**, tout comme les peuples primitifs mais nous n'utilisons plus cette énergie comme à l'époque. Le résultat ? Nous les stockons sous forme de graisse interne dans la région abdominale.

Le stress chronique provoque un excès de cortisol et d'adrénaline. Cela perturbe la régulation de l'insuline, ralentit votre métabolisme et finit par vous faire prendre du poids.

Le stress perturbe le système de récompense dans notre cerveau. Elle provoque un sentiment d'agitation et un sentiment global négatif (tristesse, peur, colère). Il peut en résulter une alimentation émotionnelle. Pour de nombreuses personnes, manger a un effet calmant dans les périodes d'agitation et d'anxiété.

Les aliments raffinés stimulent la production de la dopamine, l'hormone porte-bonheur. Il vous donne une sensation de calme après avoir mangé des mauvaises graisses et du sucre. Malheureusement, l'effet est de courte durée et peut être accompagné de sentiments de culpabilité. Il y a également de fortes chances qu'en mode stress, vous mangiez de manière irréfléchie et que vous mangiez rapidement de grandes quantités sans vous sentir rassasié.

Pour s'attaquer à l'alimentation émotionnelle, nous devons prendre conscience de ce qui se passe à ce moment-là. Vous avez envie de manger quelque chose ? Vérifiez avec vous-même : avez-vous vraiment faim ou voulez-vous manger parce que vous vous sentez stressé ou émotif ? Si le stress est la motivation, ne mettez pas la nourriture dans votre bouche. De cette façon, vous empêchez votre cerveau de relier le stress à la nourriture. Nous voulons donc créer de nouvelles connexions.

Vous pouvez le faire de différentes manières :

Tenez un journal



Notez pendant quelques jours ce qui vous stresse et ce que vous mangez à ces moments-là. Ecrivez si vous aviez vraiment faim ou non. En l'écrivant, vous risquez de manger moins pour une mauvaise raison. En outre, vous pouvez également découvrir certains modèles et acquérir des connaissances.

Connaissez-vous les moments où vous vous sentez ainsi ? Faites face à la confrontation consciemment et ne réprimez pas vos sentiments. Ne cherchez pas de distractions, mais accueillez-les et vivez-les pleinement. Apprenez à (re)connaître la situation.

Remarquez-vous que vous pouvez changer quelque chose à la situation ? Alors, allez-y et faites le changement ! Ne pouvez-vous rien changer à la situation ? Utilisez ensuite l'une des techniques ci-dessous

Trouver des alternatives



Cherchez une récompense qui n'a rien à voir avec la nourriture. Lisez un livre, appelez quelqu'un, rendez visite à un ami, mettez de la bonne musique, prenez le temps de vous promener. Préparez plutôt une liste de choses que vous pouvez faire. Ainsi, vous auriez un guide de survie avec vous. Vous n'avez pas besoin de réfléchir lorsque le stress ou l'émotion surgit.

L'exercice en plein air est une excellente alternative car il permet de réduire le niveau de cortisol et de libérer de la sérotonine (une hormone porte-bonheur). Ainsi, votre humeur s'améliorera rapidement.

Faites un arrêt de réflexion d'une minute



Remettez vos pensées en place grâce à un court exercice. Cette mini-méditation utilise le lien entre les pensées et la respiration. L'exercice se fait de préférence sur une chaise, dans une posture normale et détendue.

Fermez les yeux et entrez en contact avec votre corps. Vérifiez si vos fesses sont en contact avec la chaise et vos pieds sont pleins sur le sol. Maintenez cette sensibilisation pendant un instant.

Respirez lentement et consciemment. Suivez votre respiration et l'air qui circule dans votre corps. Observez où commence votre respiration, où elle va et comment elle quitte finalement votre corps en expirant.

Faites-le pendant une minute sans rien changer consciemment à votre respiration. Si vos pensées s'égarent, remarquez-le et ramenez votre attention sur votre respiration de manière amicale et résolue.

Faites un exercice de remerciement



Pour vous concentrer sur des pensées positives, vous pouvez réfléchir un instant et écrire les trois choses dont vous êtes reconnaissant en ce moment. Par exemple : “Je suis reconnaissant d'avoir passé une bonne journée avec mes collègues, parce qu'il a fait beau aujourd'hui, parce que la personne x a été si gentille avec moi aujourd'hui, parce que mon animal de compagnie/partenaire/enfant était si heureux quand je suis rentré à la maison, ...”.

Laissez ces choses se produire d'elles-mêmes. Vous vous améliorerez de plus en plus. L'exercice peut vous aider à vous calmer. Vous pouvez alors utiliser l'une des stratégies précédentes si nécessaire. Quoi qu'il en soit, faites cela tous les soirs pour bien finir la journée.

Trouver des distractions

Accordez-vous un report d'un quart d'heure ou d'une demi-heure. En attendant, faites quelque chose qui n'a rien à voir avec la nourriture. Souvent, le désir passe tout seul.

Manger consciemment

Si vous ne pouvez toujours pas résister à l'envie de manger, mangez consciemment. Concentrez-vous complètement sur ce que vous mangez. Mangez aussi lentement que possible. Mâchez au moins 15 fois à chaque bouchée. Faites appel à tous vos sens. À quoi ressemble la nourriture, quelle est son odeur, son goût, sa sensation ? Cela permettra de contrôler la frénésie.

Grâce à ces conseils et astuces, vous reprenez le contrôle et vous maîtrisez ce que vous mangez et quand vous le faites. Vous rencontrez encore des difficultés ? N'hésitez pas à faire appel à notre aide.

Bonne chance !

Que devez-vous retenir de la HealthClass 11 ?

1. Le stress provoque des changements hormonaux qui vous donnent envie d'en-cas sucrés et gras.
2. Le stress peut provoquer des envies irrationnelle de manger, après laquelle on se sent souvent coupable.
3. Tenir un journal, prendre conscience de ce que vous mangez ou vous distraire.

Vida Sana team