

## **Lorsque le stress régit nos appétits...**

Par Michèle Freud \*

Tracas de la vie quotidienne, tension nerveuse, émotions refoulées, autant de sources de stress qui retentissent sur notre équilibre pondéral et sur nos comportements alimentaires.

Pour gérer ses émois, chacun utilise à sa façon un répertoire de stratégies réconfortantes. Ainsi, pour Armelle par exemple, le recours à la gratification alimentaire est devenu un rituel et l'envie de manger, impérieuse, importante ou anarchique, s'impose comme une évidence les jours de grosses tensions.

Roland utilise la nourriture pour se doper, Claude pour se récompenser. Manger constitue pour eux une réplique à un événement stressant auquel d'autres auraient répondu différemment.

### **Face à nos états émotionnels générés par le stress, nos réactions sont bien diverses.**

Certains maigrissent en diminuant leurs apports caloriques alors que d'autres grossissent en les augmentant.

D'après les statistiques, sous l'effet d'une tension, ce serait les sujets soumis à un régime restrictif qui perdraient plus facilement le contrôle exercé sur leur alimentation.

Chez les femmes, le besoin immédiat de manger serait presque trois fois plus élevé, avec une prédilection pour les aliments sucrés. Les hommes, eux, consommeraient plutôt des produits salés, comme du saucisson, des cacahuètes, des biscuits apéritif, du fromage, etc..

Le stress entraîne des modifications hormonales dont certaines, comme les hormones sexuelles ou les hormones qui régulent notre tension induisent des rétentions d'eau et de sel responsables de la surcharge pondérale.

« *Les soucis me font gonfler !* » affirme Monique qui prétend ne pas augmenter ses prises alimentaires.

En effet, nous savons aujourd'hui que notre poids subit des modifications et que nous risquons de grossir, indépendamment de ce que nous ingurgitons. Il est vraisemblable que sous le poids des soucis, notre hypothalamus et la glande hypophyse soient capables de modifier le rendement énergétique d'une alimentation. Ainsi, sous l'effet d'un choc, il nous arrive de changer de forme.

Bien d'autres éléments interagissent et influencent le métabolisme.

Le bruit aurait, lui aussi, une incidence sur la prise de poids. En effet, dans un environnement sonore, la majorité des personnes consommeraient près d'un tiers de plus que les personnes évoluant dans une ambiance paisible. Manger dans un milieu assourdissant conduirait à dévorer plus vite, donc forcément davantage puisque les mécanismes de satiété sont censés s'installer qu'au bout de vingt minutes. Pour d'autres, le bruit couperait carrément l'appétit.

On sait à quel point l'équilibre psychologique d'une personne est précaire et susceptible d'agir sur les kilos. Ainsi, des événements comme un deuil, un divorce, une séparation, un traumatisme peuvent être à l'origine d'un embonpoint. Lorsque notre système nerveux subit une décharge d'adrénaline, la réaction risque de se traduire par une incitation à consommer plus, l'humeur influant sur la sécrétion hormonale, sur l'appétit et sur le désir de nourriture.

Souvent, lorsque la fatigue s'installe, on se rue sur le chocolat compensateur, le gâteau pansement, l'apéritif euphorisant.

Se réfugier dans la nourriture est un processus psychologique, mais aussi physiologique. Lorsqu'on mange ce que l'on aime, l'organisme produirait davantage d'endorphines, cette hormone du bien-être qui agit comme un sédatif. La consommation d'aliments savoureux apaiserait anxiété et douleurs, principalement chez les personnes appréciant le sucre.

### **La nourriture serait-elle à ce point affective ?**

Des chercheurs ont confirmé que la prise alimentaire était une réponse adaptative normale aux états de stress. Elle serait de nature à diminuer la concentration sanguine des marqueurs biologiques du stress (adrénaline, cortisol) et produirait un effet apaisant, à condition de consommer des mets que l'on affectionne particulièrement.

### **La confusion des besoins**

Souvent, les raisons qui nous poussent à manger ne sont pas en adéquation avec nos besoins réels. Nous accumulons toutes ces tensions à l'intérieur de notre corps et manger est quelquefois la solution que nous choisissons. En réalité, nous répondons à un besoin par un autre.

Selon Abraham Maslow, il existerait une hiérarchie dans nos besoins de base qu'il classe en 5 catégories :

- nourriture
- sécurité
- repos, loisirs
- affection
- reconnaissance

Ces besoins semblent essentiels à notre équilibre. Le déséquilibre apparaît du fait de la privation ou de la confusion de certains désirs insatisfaits. En voici quelques exemples :

Agnès rentre chez elle, épuisée par sa longue journée de labeur. Sans même quitter son manteau, elle se précipite dans la cuisine, ouvre le réfrigérateur et engloutit pêle-mêle fromage, jambon, saucisson, yaourt, comblant ainsi son besoin de repos par une profusion de nourriture.

Claire, quant à elle, attend de son mari qu'il la prenne dans ses bras. Rivé à l'écran de télévision, il ne lui prête aucune attention. Son besoin d'affection non assouvi, elle se jette avec avidité sur le paquet de cacahuètes.

Sylvie remet à son patron un rapport sur lequel elle a peiné une grande partie de la nuit. Sans même la remercier, il le pose négligemment sur une pile de dossiers. Déçue, en colère, son besoin de reconnaissance insatisfait, elle quitte précipitamment son bureau, s'engouffre dans la pâtisserie du quartier et achète trois éclairs au chocolat qu'elle avale rageusement.

La plupart du temps, nous oublions de répondre à notre besoin réel, restant sourd à tout appel. Si, nous omettons de combler, par exemple, notre besoin de repos, un autre besoin (celui de manger par exemple) risque de se renforcer, se décupler même, au point de devenir aigu et d'entraîner des déséquilibres de plus en plus flagrants.

*« L'expérience la plus révélatrice pour moi, narre Sonia, a été de reconnaître que j'utilisais la nourriture comme réponse à toutes mes frustrations. Lorsque j'en ai pris conscience, j'ai commencé à me poser la bonne question « De quoi as-tu besoin ? » En fait, je mangeais surtout lorsque j'étais fatiguée. Il m'a fallu apprendre à me reposer. J'ai appris quelques techniques de relaxation afin de pouvoir me détendre juste quelques minutes de temps en temps. J'ai retrouvé toute mon énergie et mon rapport à la nourriture s'est totalement modifié. »*

En réalité, ce n'est pas tant l'événement stressant lui-même qui importe mais la façon dont nous y répliquons. Il est aussi fonction du sens que nous lui donnons. Nos comportements alimentaires sont d'excellents guides pour nous situer à travers nos réels besoins. En observant notre attitude face à la nourriture, nous saurons ce qu'il y a lieu de modifier afin de nous mettre en harmonie avec notre nature profonde, car au fond de nous, nous connaissons nos vrais désirs.

Pour savoir ce qui nous convient vraiment, il suffit en effet d'être à l'écoute de nos besoins réels. Acceptons tout simplement de nous consacrer un peu plus de temps pour entendre certains messages physiques que le corps nous envoie et posons-nous les bonnes questions.

C'est en étant en contact avec nos sentiments réels que nous apprendrons à combler nos véritables besoins et à nous faire davantage confiance.

Etre conscient de ses réelles exigences, sur le plan physique, psychique et émotionnel et les respecter permet d'améliorer notre qualité de vie et de réduire nos sources de stress.

\*Psychothérapeute, auteur de différents ouvrages dont « Mincir et se réconcilier avec soi » chez Albin Michel, d'une méthode complète « vouloir mincir » et d'un C.D. audio « la gestion du stress », elle dirige la formation des sophrologues dans le Var  
Elle animera une conférence au Salon du Livre Psy sur le thème de la gestion du stress  
Pour la joindre, [mfreud@wanadoo.fr](mailto:mfreud@wanadoo.fr) et site [www.michelefreud.com](http://www.michelefreud.com)