

Manger ses émotions : est-ce si grave ?

(par Lucile Woodward)

L'hiver, on peut avoir tendance à **se réfugier dans les plats réconfortants**. Cette fameuse "comfort food". Un terrain très propice à ce qu'on appelle la "**nourriture émotionnelle**".

Mais **manger ses émotions**, son désespoir, sa colère, est-ce si grave que cela ? Qu'appelle-t-on par "**alimentation émotionnelle**", concrètement ? Et pourquoi fait-elle autant de bien, sur le moment ? Faut-il arrêter de manger ses émotions ? Ce mois-ci, j'ai voulu décrypter cette expression qu'on voit partout. Souvent diabolisée, mais pas forcément si diabolique...



Alimentation émotionnelle et comfort food

La nourriture et les émotions : quelles origines ?

On a toutes vécu cette scène au moins une fois. On rentre du boulot, pas au meilleur de notre forme. Triste, fatigué, en colère, frustré... Peut-être même tout ça à la fois. À ce moment, tout ce qu'on veut, c'est un peu de réconfort. Un shoot d'endorphines. Du sucre, du gras... Qu'importe. Ce réflexe, on le connaît bien.

Mais pourtant, sait-on d'où il vient ?

Selon Cécile Bétry, une neuroscientifique et endocrinologue spécialisée dans la nutrition, c'est simple. Notre rapport à la **nourriture est intimement lié à nos émotions**. Depuis toujours. La spécialiste fait notamment écho au nourrisson qui, dès sa venue au monde, partage un moment privilégié avec ses parents, par le biais du biberon ou de l'allaitement.

Autrement dit, dès nos premiers jours, **notre alimentation rime avec partage et réconfort**, même lorsqu'elle est physiologique et répond à un besoin réel. Lorsqu'on grandit, cette tendance se confirme – puisque les repas renferment en général une dimension sociale et familiale.

Manger est aussi un réconfort

Le fait que notre alimentation contienne une part émotionnelle n'a donc rien d'étonnant !

Pour faire la différence entre une véritable faim et une simple envie de manger, n'hésitez pas à consulter notre article "**Faim, quantités... Comment manger les bonnes portions ?**".

Alimentation émotionnelle : pourquoi je mange sans avoir faim ?

Brigitte Ballandras, psychologue clinicienne et psychothérapeute, résume le phénomène assez bien. Selon elle, "*on mange ses émotions parce qu'on n'est pas en mesure de les exprimer. On les étouffe par le biais de la nourriture*". En gros, la nourriture devient un **substitut d'équilibre émotionnel**, quand la vie devient compliquée.

Qu'il s'agisse d'une rupture amoureuse, d'un stress au travail, ou même de procrastination... La nourriture est parfois **le moyen le plus simple de trouver du réconfort**.

D'abord, parce que le simple fait de manger nous force à nous **concentrer sur l'instant présent**, ce qui met sur pause momentanément nos émotions !

Mais aussi parce que l'alimentation émotionnelle va mobiliser des **aliments particulièrement réconfortants** : chocolat, chips, fromage, etc. C'est un véritable shoot de dopamine qui est envoyé à notre cerveau. Résultat ? Notre plaisir est immédiat !

Je mange mes émotions : est-ce grave ?

Comme souvent, **tout est une question de mesure**, mon capitaine ! L'alimentation émotionnelle n'est ni une pathologie, ni un TOC. L'écouter n'a rien de grave, tant que cela ne nous rend pas malade ou malheureux.

Si vous vous retrouvez avec un mal de ventre colossal, une baisse d'estime de vous ou des pensées toxiques qui tournent en rond à chaque fois que vous mangez du chocolat quand vous êtes un peu déprimé, là ça peut valoir le coup de creuser la question. Pareil si les pulsions alimentaires deviennent trop fréquentes ou répétées.

Consulter un nutritionniste spécialisé en comportement alimentaire ou un psycho nutritionniste peut alors être intéressant. Car ce type de comportements répétés, peut, à terme, conduire à différents troubles et/ou pathologies :

- **La perte des sensations de faim**

Par définition, l'alimentation émotionnelle ne part pas des besoins de notre corps. Quand elle devient systématique, elle finit donc par **nous déconnecter complètement de nos sensations**.

D'ailleurs, avec la nourriture affective, notre corps n'est pas non **plus en mesure de s'autoréguler**, puisqu'on ne mange pas par faim réelle. Il n'y a aucun vide physiologique à combler, donc aucune raison de s'arrêter.

Conséquence : on va manger en excès et **chambouler notre mécanisme de régulation interne**. Or, comme je le répète souvent, pour trouver son équilibre, il est important de **prêter attention aux besoins de son corps**.



- **Les troubles alimentaires**

Aussi, l'alimentation émotionnelle devient problématique lorsqu'elle crée une **réelle dépendance envers un aliment** ou type d'aliments. Ou quand cette alimentation émotionnelle est **associée à un déplaisir ou à une douleur**, et non à du bien-être ! Dans ce cas, elle peut mener à des troubles alimentaires, comme de l'hyperphagie, de la boulimie ou de l'anorexie mentale.

Pour ne pas entrer dans un cercle vicieux teinté de culpabilité, puis de privation, il faut **prendre du recul sur ses pulsions émotionnelles**, et, surtout, déculpabiliser ! Profiter de ce moment, sans peur, jugement ni remords.

Comment ne plus compenser par la nourriture ?

Si vous avez l'impression que "manger vos émotions" vous apporte plus de négatif que de positif, alors voici quelques conseils pour vous apaiser face à ce type de comportement :

- Apprendre à s'écouter et analyser son envie de manger émotionnelle. **S'interroger sur ses causes** en se demandant : "suis-je triste, fatiguée, ennuyée ?", "Ai-je réellement faim ou est-ce plutôt de la gourmandise ?", "Comment me sentirai-je après avoir mangé ?".
- Tenter d'**évacuer l'envie de manger autrement**. Par le sport, l'écriture, une promenade, un coup de fil à un(e) ami(e), l'écoute d'un podcast... S'il s'agit pour vous de manger pour combler l'ennui, cette étape est d'autant plus pertinente !
- Enfin, si cette alimentation émotionnelle provient d'un réel besoin psychologique et si vous êtes convaincue que vous vous sentirez **mieux ensuite**, alors, il n'y a plus à réfléchir ! Il faut suivre son cœur, son envie, et manger, mais en pleine conscience. Sa-vou-rez !

Manger en pleine conscience, la clé

Et si manger ses émotions, c'était la base du self-care ?

Relativisons un peu ! Si on regarde autour de nous, on mange tous et toutes nos émotions, à des degrés différents. Manger quelques carrés de chocolat lorsqu'on n'a pas le moral ou après un chagrin d'amour, **c'est aussi prendre soin de soi**. C'est une réaction normale, et humaine. C'est le signe que l'on a besoin de réconfort, et qu'on prête attention à ses besoins.

À petites doses, vous l'aurez compris, l'alimentation émotionnelle n'a rien de pathologique. N'oublions pas que l'alimentation n'est pas qu'un acte nutritif : c'est avant tout un moment de plaisir ! Nous mangeons pour ravir nos papilles, pour profiter d'un moment en famille ou entre amis...

Tout l'enjeu reste au final de **trouver un équilibre santé/plaisir**. Apprendre à écouter ses envies, sans que celles-ci nous contrôlent. Profiter pleinement de sa gourmandise, en savourant chaque bouchée. Car oui, une alimentation équilibrée doit inclure aussi des moments gourmands. C'est le **"80% sain, 20% trash"** de ma méthode, pour éviter toute frustration !

Bref, le seul fait de manger ses émotions n'est pas un problème en soi. Ce qui est vraiment important, c'est de se reconnecter à son assiette. Alors oubliez les "on dit" et les "il faut", et **écoutez-vous** ! Vous n'êtes pas une machine, simplement destinée à ingurgiter des nutriments ! Vous êtes un corps mais aussi un mental, en proie au doute, à la peur... Vous êtes humain(e), tout simplement !