

J'ai envie de grignoter, je fais quoi ????

Vous avez envie de grignoter un petit quelque chose, là tout de suite... Mais votre cœur balance. Deux petites voix s'affrontent dans votre tête : **se faire plaisir, ou bien « faire attention »** ? Je connais bien, ça m'arrive au moins une fois par jour !! Grignoter une petite douceur entre les repas n'est pas toujours à diaboliser, surtout si c'est fait consciemment. On se partage quelques conseils perso pour que ce grignotage soit fait sereinement, sans stress, ni culpabilité tout en maintenant votre poids de forme.

J'arrête de culpabiliser quand j'ai envie de grignoter

Scoop : avoir envie d'un gâteau ou d'un carré de chocolat en plein milieu de l'après-midi est humain. Nous ne sommes pas des machines ! Notre corps et notre tête ont des besoins... et aussi des envies.

Manger est un plaisir

Car oui, dans nos sociétés, se nourrir n'est pas qu'une question de survie. Savourer un repas, manger en famille ou grignoter une note sucrée sont souvent des moments de **plaisir**, de **détente** et de **partage**. Quand on déguste une part de gâteau d'anniversaire avec ses collègues de travail, c'est avant tout pour vivre une **expérience sociale et sensorielle plaisante**.

Le grignotage est partout

Pourtant, le **grignotage** est assez mal vu dans notre société. Chaque jour, les spots de prévention nous rappellent à l'ordre : « évitez de grignoter dans la journée ». Alors qu'en même temps, nous sommes assaillies de pubs pour des glaces ou des barres chocolatées. En fait, tout autour de nous est conditionné pour **nous donner envie de manger**, ce qui nous encourage à grignoter en permanence. Une étude américaine a montré que chaque jour **nous prenons 200 décisions au sujet de notre alimentation**, imaginez un peu la prise de tête ! Heureusement, on peut s'apaiser et adopter un état d'esprit serein face à ces tentations permanentes. Comment ? En trouvant un **équilibre santé/plaisir qui fait toute la différence**. Et cela commence par une meilleure écoute de soi et de son corps.

Est-ce que j'ai faim ou juste envie de manger ?

La faim qui prend au ventre

Quand l'**envie de manger en dehors des repas** pointe le bout de son nez, on peut rapidement évaluer la situation en faisant un scan corporel : *Comment je me sens ? Quelle est mon humeur du moment ? Fatiguée ? Stressée ? Est-ce que je ressens comme un creux au niveau du ventre ?*

En gros, on fait un petit état des lieux rapide, pendant 2 minutes, en étant **pleinement consciente de soi et de son corps**. Le but est de se demander s'il s'agit d'une **vraie faim ou d'une envie de grignoter**. Les signes physiques de la faim sont assez évocateurs et devraient vous aiguiller facilement : *ventre qui gargouille, creux à l'estomac, faiblesse, tête qui tourne...* Car en identifiant exactement ce qu'on ressent : c'est là où commence **l'alimentation libérée et sereine**.

Si vous avez réellement faim, alors il est important de donner à votre organisme ce dont il a besoin. Selon vos envies cela peut être un **fruit frais**, une **tartine de pain** avec du beurre ou de la purée de noisette, **du pain et du fromage**, un bon **gâteau maison** (on évite les biscuits industriels trop sucrés car c'est le pic de glycémie et le coup de barre assuré), des carrés de chocolat, une poignée d'amandes ou de noix, une compote... Bref, de bonnes sources d'énergie pour se re-boosteur !

L'envie de manger émotionnelle

À l'inverse, si vous ne ressentez pas de symptômes de faim pendant votre scan corporel, alors il s'agit peut-être d'une « faim psychologique » ou « faim émotionnelle ».

Un exemple pratique : *vous êtes stressée ou énervée par votre journée de travail, vous avez envie de faire une pause et de manger un petit gâteau, sans vraiment avoir faim pour vous libérer de ces émotions négatives.*

Dans ces cas-là, je vous invite à nouveau à pratiquer le scan corporel : *Est-ce que cette envie de manger est légère ? Moyenne ? Forte ou très forte ? Est-ce que je sens qu'elle va s'estomper rapidement en m'occupant un peu ou au contraire risque-t-elle de m'accaparer l'esprit le reste de la journée ?*

Soyez honnête avec vous. Écoutez-vous, mais ne vous dupez pas. Lorsque l'envie de manger est passagère, ça peut valoir le coup d'essayer 2-3 petits trucs pour passer à autre chose :

- Boire un verre d'eau, car bien souvent quand on croit avoir faim, c'est finalement qu'on est déshydraté
- Sortir faire quelques pas dehors pour s'aérer un peu et faire une pause dans sa journée
- S'occuper ou se lancer dans une activité pour combattre l'ennui.

Par contre, si vous sentez que l'envie est trop pressante, trop envahissante, alors le mieux est de l'assouvir et de manger consciemment votre aliment plaisir. Je vous explique pourquoi.

Déramatiser et accueillir son envie de grignoter

Il faut savoir faire le tri entre les petites envies de grignoter qui peuvent disparaître en dix minutes, et celles, plus émotionnelles, qui nécessitent qu'on en prenne soin. Dans le 2e cas, on dédramatise, et on assouvit son envie !

Alors ça donne quoi en pratique ce "grignotage conscient" ?

*Okay, là, il est 18h et j'ai envie d'une part de fondant au chocolat. Pourquoi ? Parce que je viens d'avoir une journée difficile au travail (ou ce que vous voulez). Très bien, alors je vais prendre plaisir à manger cette part de fondant en savourant chaque bouchée, en la **dégustant en toute conscience**, car je sais que j'ai besoin de réconfort. Zéro culpabilité !*

Surtout ne mangez pas en cachette, ni debout devant le frigo à la va-vite en 10 secondes. Vous ne prendriez aucun plaisir, vous seriez frustrée, honteuse et cherchiez alors à compenser ces émotions négatives... en mangeant une autre part plus grosse.

Ne tentez pas non plus de remplacer une envie de chocolat par une pomme. Car plus **grande est la frustration, plus brutale est la chute**. Autrement dit, votre cerveau ne se fait pas avoir, et la pomme ne comblera pas votre désir de chocolat. Vous risquez alors de penser au chocolat tout l'après-midi, sans réussir à vous concentrer, et finirez probablement par vous ruer sur la tablette de chocolat entière... Mauvaise stratégie.

Le plus important est d'être **bienveillant envers votre désir** et ce qui le crée. Une fois qu'on a compris ça, on peut accueillir nos envies de manger et les comprendre. Mettre des mots sur ses sensations, les écouter et les analyser va vous aider à réagir de la meilleure façon, sans précipitation ni automatisme.

En fait, remerciez votre envie de grignoter, car elle vous permet de mieux vous connaître ! Et c'est aussi cette écoute attentive qui permet de trouver l'équilibre indispensable pour maintenir son poids de forme.

Mais grignoter, ça fait grossir ou pas ?

Effectivement, **des grignotages répétitifs peuvent jouer sur le poids et la santé**, principalement si on se tourne vers des produits trop transformés ou très sucrés. Mais là encore, c'est une notion d'équilibre à trouver sur le long terme. Le fameux curseur à positionner.

Car si grignoter à outrance est mauvais pour la santé, se priver l'est également. Pourquoi ? Parce que c'est en se privant qu'on développe une relation toxique à la nourriture, obsessionnelle et malsaine. Un comportement qui peut favoriser la prise de poids lorsque les craquages sont répétitifs, et qui entrave fortement l'estime de soi. Alors que finalement, une part de gâteau n'a jamais fait prendre deux kilos d'un coup à qui que ce soit. N'oubliez pas ça !

J'espère que ces conseils vous aideront à vous réconcilier avec vos envies de grignoter. S'aimer, se respecter et savoir se faire plaisir de temps en temps sans culpabiliser, c'est tout le secret d'un corps et d'un moral au top. (woodward Lucille)