



Programme Alimentaire Personnalisé

Qu'est-ce qu'est la faim physiologique versus les envies !

La faim ne répond pas qu'à des critères physiologiques (besoins énergétiques en calories).

Le désir de manger est, en effet, un acte complexe soumis à des influences d'origine interne (taux de glucides et d'hormones dans le sang, tel que la ghréline, taux de lipides et masse adipeuse, etc.)

Mais aussi externes (signaux sensoriels tels que la vue, l'odorat) et à une certaine forme de conditionnement (influence émotionnelle positive ou négative).

La faim est une sensation qui se produit notamment lorsque le niveau de glycogène dans le foie tombe sous un certain niveau, précédant habituellement le désir de manger.

Cette sensation provient de cellules, localisées dans l'hypothalamus, sensibles à une très faible chute de la glycémie (une baisse de 5 % du taux de glucose dans le sang entraîne une hypoglycémie).

Cet "ordinateur" composé de plusieurs régions distinctes, va recevoir tous les signaux relatifs à l'envie de manger et la satiété, pour les intégrer puis décider de notre appétit.

Plusieurs neuromédiateurs interviennent au cœur de l'hypothalamus : sérotonine, neuropeptide Y, CRH, galantine. Ceux-ci sont impliqués dans la prise alimentaire mais aussi dans la dépense énergétique.

Quand la glycémie baisse, la première manifestation peut être une baisse de la température des extrémités. Le corps doit maintenir à 37° pour le cœur, les poumons et le cerveau, mais si les extrémités sont à 36.8, à part que cela ne soit pas très agréable, cela n'est pas dommageable.

Puis il surviendra les premières sensations digestives (gargouillis, crampes, etc). Par la suite on peut ressentir une légère baisse d'attention.

Tout cela dure en moyenne 45 minutes, puis les extrémités retrouvent leur température, le ventre se calme et la vigilance réaugmente. Et finalement on ne ressent plus la faim !

Cela vous est déjà arrivé de sauter un repas de midi parce vous étiez absorbé par une activité et à 15h vous vous rendez compte que vous n'avez rien mangé, plus faim et surtout toujours de l'énergie.

Que s'est-il passé ?

Au moment de la baisse de glycémie, comme le corps a besoin de recevoir de la nourriture, et s'il ne reçoit rien, l'hypothalamus va dialoguer avec le pancréas, l'estomac et finalement le foie pour que celui-ci dégrade des graisses pour en refaire du sucre et refaire monter la glycémie.

Mais surtout pendant cette période de latence (ces 45 minutes de sensations de faim) il se passe d'autres actions dans notre corps très importantes :

- Il va y avoir une augmentation de testostérone qui augmentera l'agressivité pour aller chercher de la nourriture, (beaucoup de personnes sont agressives, de mauvaise humeur quand ils ont faim !)
- Il va se passer un drainage du foie pour préparer son futur travail. Soit participer à une digestion, soit dégrader des graisses.
- Le pancréas va se « recalibrer » pour la prochaine glycémie.
- Le corps va aller chercher dans le bol alimentaire précédent qui est en fin de digestion un maximum de nutriments pour essayer de palier à la baisse de glycémie.

Etant donné que l'être occidental n'a plus jamais faim, voir qu'il mange sans fin, tous ces phénomènes physiologiques ne se produisent plus !

Cela ouvre la porte à toutes sortes de problématiques métaboliques type cholestérol, diabète du type 2, et de même des problèmes de tension, etc.

Donc pour résumé, la faim est quelque chose de sain à vivre pour notre santé ! Aujourd'hui on meurt d'un excès de nourriture. La faim n'est pas une souffrance, mais les générations précédentes nous ont diabolisé la faim. Car ils en ont souffert.. pas nous en général !

Pour maigrir il faut avoir un peu trop faim (1h30) et pour maintenir son poids il faut passer à table en ayant faim (30min).

Il faut être heureux d'avoir faim, car l'on se fait du bien !!