



Programme Alimentaire Personnalisé

Qu'est-ce qu'une compulsions alimentaire ?

La compulsions alimentaire est un trouble du comportement alimentaire, au même titre que la boulimie ou encore l'anorexie. Elle se traduit par une perte totale du contrôle, entraînant une consommation excessive d'aliments.

Le problème, c'est que cela entraîne un important déséquilibre du métabolisme. De fil en aiguille, cela finit par une prise de poids, ce qui peut être frustrant pour ceux ou celles qui suivent un régime.

Le plus souvent, cette compulsions alimentaire se manifeste en fin de journée, le soir, ou tard dans la nuit.

Généralement, la compulsions alimentaire survient le plus souvent chez les personnes qui ressentent une ou des émotions positives ou négatives et qui perturbent leur affectif.

Il se trouve que notre corps produit régulièrement une hormone appelée sérotonine.

C'est cette hormone qui est responsable de la satiété, du stress, de la zénitude, du plaisir, sans oublier le sommeil. Généralement, la sécrétion de cette hormone atteint son point culminant en fin de journée.

Lorsque vous rentrez chez vous le soir sans avoir eu votre « dose de bonheur », votre taux de sérotonine est bas. L'organisme va alors chercher un moyen de stimuler cette sécrétion.

Il se trouve que le glucose, voir le gras sont des facteurs favorisant cette production de sérotonine. Votre corps va alors traduire ce besoin de sérotonine par une envie ardente d'ingérer des sucreries ou des produits gras associés au sucre ou au sel. (Goûter ou apéro !)

Pour ceux qui ont suivi un programme Dynaform, nous vous avons expliqué le fonctionnement du système endocrinien, indirectement responsable de la production de la sérotonine et de la dopamine.

Nous vous avons montré qu'en fin de journée une grosse activité de plusieurs glandes appellent le besoin d'ingérer certains aliments. Nous vous avons dit que les enfants en croissance avaient besoin du goûter pour grandir, mais que si nous goûtions avec eux, nous allions plutôt grossir. Idem pour l'apéro !

Du côté psychologique, le moteur des compulsions est très puissant, ancré dans notre cerveau reptilien, il est de l'ordre réflexogène.

Toutes activités réflexes sont des gestes ou des comportements de survie ou de protection. Comme manger est une action de vie ou de survie, dès que l'on a une agression extérieure (stress) le corps va demander de la nourriture pour être sûr que nous aurons l'énergie nécessaire pour survivre à cette situation. Mais manger par tristesse, ennui, fatigue, stress ne changera réellement en rien ces ressentis.

Par exemple, la réponse à l'ennui est de générer une activité. Manger n'est pas une activité, mais c'est mettre de l'énergie dans le corps pour pouvoir avoir une activité !

Depuis plusieurs années, l'équipe de Dynaform, en plus du volet nutrition et diététique a développé en collaboration avec des psychologues, des outils et des protocoles pour accompagner ses clients dans une meilleure compréhension des mécanismes générateurs des compulsions alimentaires et apprendre, en pleine conscience, à mettre en place d'autres comportements pour éviter de passer par la case nourriture ou boisson. (Comportements alternatifs).

Il faut souvent aller rechercher dans son histoire familiale ou personnelle qu'elles sont les ancrages affectifs qui génèrent depuis des années ces comportements.

Dès le moment où ceux-ci sont découverts, il sera possible de créer d'autres comportements non dommageables pour la santé ou/et la silhouette.

C'est la découverte des comportements alternatifs qui permettra de gérer en amont les compulsions alimentaires pour qu'elles ne se manifestent plus ou si c'est le cas savoir comment les dompter !