

Vous êtes vous déjà posé cette question : pourquoi mangeons nous ? Je serais curieuse de votre réponse. Aujourd'hui et dans l'environnement agité dans lequel nous vivons, les raisons sont multifactorielles.

Pourquoi mangeons-nous ?

Nous mangeons lorsque nous avons faim. Nous mangeons pour célébrer. Nous mangeons pour sociabiliser. Nous mangeons aussi et souvent quand nous ressentons le besoin de nous reconforter. Alors la nourriture devient pour un instant notre meilleure amie !

Signaux êtes-vous là ?

Je pense souvent que mon corps, cette incroyable machine si parfaite, doit être en mesure de pouvoir me signaler quand j'en ai « assez »... Alors pourquoi n'est-ce pas toujours le cas ?

Je continue de manger comme si j'avais/j'étais un trou sans fond ? Je sais aussi que mon corps ne veut que mon bien et fait tout ce qui est en son pouvoir pour me garder en santé.



Ce qui arrive en fait , c'est que comme beaucoup d'entre nous, **je suis déconnectée**. Je ne sais plus reconnaître les signaux ni faire la différence entre **envie et faim réelle**.

Mon transit abrite des **locataires voraces** qui, selon de quelle famille ils appartiennent, contribuent au chaos qui empêchent les transporteurs du message « assez » de faire leur travail d'éclaireur !

Scénario catastrophe

Je ne sais pas vous, mais je n'ai pas de meilleur exemple pour vous illustrer ce que j'appelle le « trou sans fond » que celui du **paquet de chips**. Un scénario connu, vécu et rejoué des tas de fois :

Je plonge ma main et en moins de temps qu'il ne faut le paquet est vide. Je ne me suis aperçue de rien. Il ne reste plus aucunes chips et je viens d'ingérer une bombe : en quantité de sucre, de graisse transformée, et je n'ai rien « **entendu** ».

Le comble c'est que selon la taille du paquet, je me sens peut-être juste un peu beurk. Et je ne suis même pas vraiment rassasiée ! En fait j'ai juste enclenché dans mon cerveau une quête et recherche de plaisir !

Scénario inverse

Avez-vous déjà tenté de faire la même chose avec, en lieu et place d'un sachet de chips **un**



1kg de pommes. De beaux fruits, rouges et juteux et les avez-vous tous boulotés - mangés là, tout votre kilo d'un seul coup ?

Je vous garantis que c'est quasi impossible. Après la 3eme voire la 4eme pommes de suite, votre corps est saturé de nutriments et de fibres et même vos voraces locataires sont « out ».

Votre cerveau fait alors libérer le transporteur messenger de satiété « la leptine » pour signaler qu'il a eu ce dont il avait besoin. Ce déclenche le ressenti « je suis plein », limite j'en veux /peux plus et donc l'aliment en question cesse de nous intéresser .

En quoi est-ce différent ?

Semblable sinon identique à la dépendance, notre cerveau est addictif au plaisir sensoriel que nous recevons quand nous mangeons un mélange de sucre et de graisse.

Le neurotransmetteur dopamine est alors libéré dans le cerveau et nous nous suralimentons. Nous recherchons ce plaisir encore et encore, même si nous savons qu'il nous rend au final « gras et malsain ».

Il s'agit d'une réelle dépendance, et la graisse et le sucre sont PARTOUT - ce qui en fait des

médicaments les plus largement disponibles créant une forme de dépendance socialement acceptable.

Ceci explique aussi pourquoi tant de gens ont vraiment du mal à perdre du poids et à contrôler leur alimentation.

Alors, comment nous arrêter ?

Stopper cette suralimentation artificielle n'est pas aussi simple, et arrêter de *trop* en manger (perso ma bête noire) ne se fait pas d'un claquement de doigt !

Nous avons de nombreux facteurs qui agissent contre nous, et je n'ai même pas parlé de l'industrie et de sa quête sans fin pour nous accoutumer à tous ces produits dit « alimentaires » et qui sont censés nous nourrir !

3 clés pour y arriver

Etape 1 : Comprendre les raisons physiologiques, émotionnelles pour lesquelles nous mangeons trop

Etape 2 : Améliorez la qualité de notre alimentation

Etape 3 : Changer et adapter notre hygiène de vie pour nous permettre de faire face

C'est certain que cela va contribuer à développer notre ressenti, à rééquilibrer nos sous-locataires, et permettre aux bons messagers d'être envoyés pour transmettre la bonne information. Et ça c'est garanti la Santé !

Besoin d'un coup de main, pour identifier, changer ou adapter votre hygiène de vie ?
N'hésitez pas à me contacter en MP ou via mon site j'aurai plaisir à vous soutenir sur ce chemin : www.vivaveg.ch