

Aah j'ai encore craqué !! Je suis un vrai trou sans fond !! Au secours...

Pourquoi mangeons nous sans cesse et pourquoi est-ce si difficile de ce gérer ?

Nous mangeons quand nous avons faim, nous mangeons pour célébrer,



socialiser, et quand nous ressentons le besoin de nous réconforter alors la nourriture devient pour un instant notre meilleure amie !

Je pense souvent que mon corps, cette incroyable machine devrait bien pouvoir me signaler quand j'ai « assez »... alors pourquoi n'est-ce pas le cas et je continue comme si j'avais/j'étais un trou sans fond ?

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** des signaux que mon corps m'envoient !

Vous êtes-vous déjà assis avec un sac d'1 kg de pommes et les avez-vous toutes mangées là d'un seul coup ? Idem avec une 1 ou 2 têtes de salade nature ? Vous ne le faites pas, parce que vous recevez suffisamment de nutriments dont votre corps à besoin et votre cerveau libère alors de la leptine pour signaler qu'il a eu ce dont il avait besoin, et il nous fait alors nous sentir rassasiés.

Cela explique ce qui se passe avec un paquet de chips : scénario connu je plonge ma main et en moins de temps qu'il ne faut le paquet est vide, je ne me suis

Aah j'ai encore craqué !! Je suis un vrai trou sans fond !! Au secours...



aperçue de rien, il ne reste plus aucune chips et je viens d'ingérer 1000 calories, en 5 sec et moi et mon cerveau n'avons rien « entendu ». Je me sens peut-être un peu beurk ou pas! Pas rassasiée du tout car mon cerveau est en recherche de plaisir !

Semblable sinon identique à la dépendance, notre cerveau est dépendant au plaisir sensoriel que nous recevons quand nous mangeons du sucre et de la 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 qu'il est » malsain ».

Il s'agit d'une réelle dépendance, et la graisse et le sucre sont PARTOUT - ce qui en fait les médicaments les plus largement disponibles créant une forme de dépendance socialement acceptable.

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

Nous mangeons trop aussi parce que notre corps confond **stress avec famine**.

Nos ancêtres ne disposaient pas d'un environnement où ils pouvaient se rendre au restaurant fast-food le plus proche et « attraper » de la nourriture.

Ils chassaient et la nourriture n'était pas toujours disponible. Lorsque la menace de famine devenait réelle, leurs corps ont libéré des hormones de stress, qui à leur tour ont signalé à leurs cerveau qu'il y a urgence : manger et faire du stock de graisse.

Cet instinct est toujours présent dans notre l'hypothalamus. Quand nous sommes stressés par la circulation, les délais, le travail, l'argent et les relations, notre cerveau reptilien interprète cela comme «FAMINE» !

Aah j'ai encore craqué !! Je suis un vrai trou sans fond !! Au secours...

Et nous commençons alors instinctivement à chercher non seulement de la nourriture, mais principalement des aliments riches en calories pour stocker le plus de gras afin de ne pas « mourir de faim » !

Alors, comment faire pour nous arrêter ?

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

Nous avons de nombreux facteurs qui agissent contre nous, et je n'ai même pas parlé de l'industrie alimentaire et de sa quête sans fin pour nous accoutumer à leurs produits «alimentaires».

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

Pourquoi ? Parce que du coup on peut faire équipe et commencer à travailler avec notre corps et notre nature plutôt que contre elle.

Comment ? Cesser de se battre avec nos comportements, identifier et commencer à comprendre le mécanisme, mettre en place bonté & bienveillance + de la patience. *Votre corps essaie de vous aider, alors arrête de le détester!*

Etape 2 : Améliorez votre alimentation

Au lieu de suivre un régime, augmenter la part de vrais aliments, rechercher des aliments qui sont simples, dans leur forme la plus « pure », la moins transformée : fruits frais, légumes et crudités (jus, smoothie, assiette de verdure).



Retirer peu à peu les aliments transformés de votre alimentation, ils sont les grands coupables dans notre comportement chronique de «trop manger» et nos fringales.

Une fois que nous commençons à nourrir notre corps avec les nutriments dont il a besoin et

Aah j'ai encore craqué !! Je suis un vrai trou sans fond !! Au secours...

à éliminer les aliments riches «en calories vides» nous allons du même coup perdre le besoin compulsif de les rechercher.

Notre cerveau se sentira satisfait et ne déclenchera plus de « fringales compulsives » hors contrôle.

Besoin d'un coup de main pour mettre ces nouveaux comportements en place ? N'hésitez pas à me contacter en MP ou via mon site : <http://bit.ly/2zfGPLn>, j'aurai plaisir à vous soutenir sur ce chemin.

Wendy G.