

CATHY ASSENHEIM



MA TÊTE A FAIM

Le guide
anti-régime

Kilos émotionnels, surpoids
de stress, compulsions sucrées :
reprenez le contrôle !

B

Cathy Assenheim

MA TÊTE A FAIM !

KILOS ÉMOTIONNELS, SURPOIDS DE STRESS, COMPULSIONS SUCRÉES :
REPRENEZ LE CONTRÔLE !

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

Retrouvez nos publications sur
www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur SA, 2022
Rue du Bosquet, 7 – 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

Illustrations par Mélanie Masson : www.melaniemasson.fr
Couverture de Primo & Primo

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale de France : mars 2022
Bibliothèque royale de Belgique : 2022/13647/037
ISBN : 978-2-8073-4521-8

TABLE DES MATIÈRES

Pourquoi un livre de plus sur le surpoids ?.....	5
Comment est construit ce livre ?.....	7
Avertissement.....	7

PARTIE 1

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE LA FAIM ET DU SURPOIDS

CHAPITRE 1 : Pourquoi mange-t-on ?.....	10
CHAPITRE 2 : Notre poids, juste une question de kilos ?.....	25
CHAPITRE 3 : Le surpoids ? Un dérèglement de nos signaux alimentaires.....	36
Les clés pour reprogrammer vos comportements alimentaires en 4 semaines.....	63

PARTIE 2

COMPRENDRE LES DÉRÈGLEMENTS BIOLOGIQUES

CHAPITRE 4 : Stress et modifications du métabolisme.....	96
---	----

CHAPITRE 5 : Stress et dérèglements hormonaux	101
Les clés pour contrer les freins physiologiques en 4 semaines.....	123
FAITES LE POINT	126
RÉGULEZ VOTRE STRESS GRÂCE À LA COHÉRENCE CARDIAQUE	129
ÉVITEZ LES RÉGIMES !	133
VISEZ L'ALIMENTATION SANTÉ MÉTABOLIQUE	136
BOOSTEZ VOTRE MÉTABOLISME GRÂCE AUX COMPLÉMENTS	157
RÉGULEZ LES COMPULSIONS SUCRÉES	170
AIDEZ VOTRE THYROÏDE	178
STABILISEZ VOTRE POIDS EN DORMANT MIEUX	182
CONCLUSION	189
REMERCIEMENTS	190
BIBLIOGRAPHIE	191

Pourquoi un livre de plus sur le surpoids ?

Lorsqu'on parle de perte de poids, on pense inévitablement au « régime », à modifier son alimentation, d'abord en quantité en mangeant moins (restriction calorique) mais également en qualité (restriction des « mauvais » aliments). Et pour cela, on se prépare psychologiquement à « avoir faim », dans un état d'esprit négatif.

Ce livre ne vous proposera pas de régime miracle ! Car si maigrir était simple, vous n'auriez pas acheté un livre de plus sur le sujet.

Certains patients que je vois en consultation ont certes des difficultés à gérer la quantité de nourriture qu'ils ingèrent, ou consomment des aliments de mauvaise qualité et abusent de la « malbouffe ».

Mais beaucoup ne sont pas dans ce cas ! Ils commettent parfois des excès alimentaires, mais ceux-ci n'expliquent pas leur surcharge pondérale. Par ailleurs, ces patients respectent les conseils hygiéno-diététiques de base : ils font du sport, mangent de manière raisonnée... Leurs kilos continuent pourtant à s'accumuler. Pourquoi ?

Parce que **notre poids ne dépend pas seulement de ce que l'on mange... mais également, et surtout, de la façon dont on mange !** Un individu, c'est une tête, des pensées et des émotions qui peuvent influencer la manière dont il mange, c'est-à-dire ses comportements alimentaires. Mais c'est aussi un corps qui va traiter ce qu'il ingère afin de lui fournir l'énergie pour fonctionner au quotidien.

Le processus alimentaire est en effet un ballet continu entre notre tête et notre corps, qui vise à faire correspondre nos comportements alimentaires à nos besoins physiologiques. Or, de nombreux freins psychologiques et physiologiques peuvent troubler ce ballet et causer des dérèglements dont la triste conséquence sera le surpoids.

Et aucun régime ne pourra remédier à cette situation, en tous cas sur la durée !

Si notre tête prend constamment le dessus sur nos besoins réels, nos comportements seront inadéquats et les besoins du corps insatisfaits, provoquant ainsi compulsions alimentaires et kilos émotionnels dont il sera difficile de se débarrasser. En plus, ce que notre corps fait de ce que nous ingérons a également son influence ! Si notre métabolisme n'est pas capable de transformer adéquatement les apports alimentaires en carburant, vous pouvez manger le plus sainement du monde, cela ne servira pas à grand-chose. Il existe en effet de nombreux freins biologiques à la perte de poids, tels que le stress durable qui entraîne ce qu'on appelle les **kilos physiologiques de stress**.

Toute gestion du poids doit prendre en compte tous ces paramètres dans une approche globale et intégrative, mais également individualisée : chacun de nous est unique !

Plutôt que de promettre un régime miracle de plus, ce livre vous donne toutes les clés pour retrouver un processus alimentaire sain et adéquat et une parfaite harmonie entre votre tête et votre corps.

- Cela signifie d'abord **reprogrammer votre tête** afin de pouvoir renouer avec la faim réelle et adapter vos comportements à vos besoins physiologiques.
- Mais il faut aussi que votre corps soit en état de bénéficier de ce que vous ingérez, en **réduisant le stockage des graisses** responsables du surpoids. C'est tout l'aspect physiologique que nous verrons également dans ce livre.

Comment est construit ce livre ?

Ce livre est structuré en deux étapes : d'abord comprendre, puis agir. Pour vous débarrasser de vos kilos superflus, il faut d'abord comprendre comment vous fonctionnez, car sans cela, vous ne pourrez affronter efficacement vos problèmes de poids.

- La première partie explore les notions de **faim**, de **poids** (et évidemment de surpoids, ainsi que la question des dérèglements de nos comportements alimentaires qui causent le surpoids : manger trop, manger trop peu ou manger mal).
- Lorsque les aspects théoriques seront bien intégrés, je vous présenterai dans une seconde partie **un programme d'action complet en 4 semaines pour reprogrammer ces comportements** afin de renouer avec la vraie faim.
- La troisième partie est dédiée aux dérèglements biologiques qui peuvent mener à une **augmentation du stockage graisseux** mais également aux **compulsions sucrées**.
- Là aussi, dans la dernière partie, je vous propose **un programme d'action complet en 4 semaines**.

Avertissement

Ce livre s'adresse aux adultes en bonne santé, à l'exception des femmes enceintes ou qui allaitent. Il ne s'adresse pas non plus aux personnes dont le surpoids est lié à des pathologies particulières. En aucun cas il ne vise à se substituer à un avis médical. Son objectif est de fournir au lecteur des informations pour l'aider à reprendre le contrôle sur son poids et plus globalement sur sa santé.

PARTIE 1

**COMPRENDRE
LES MÉCANISMES
DE LA FAIM
ET DU SURPOIDS**



CHAPITRE 1

**POURQUOI
MANGE-T-ON ?**



On ne peut pas parler de surpoids ou de kilos en trop sans faire un détour par la notion d'alimentation. Manger est une action banale : on le fait sans trop y réfléchir. C'est un acte tout à fait insouciant. D'ailleurs, quelques secondes après sa naissance et sans aucune expérience, le bébé se dirige spontanément vers le sein de sa mère pour le téter. C'est dire comme ce comportement est un automatisme.

Et lorsque l'on fait un régime, c'est cet automatisme que nous tentons de contrôler, le plus souvent en limitant les quantités ou en sélectionnant les aliments qui nous semblent les meilleurs. Réduire son surpoids est pourtant bien plus complexe que cela ! Preuve en est l'inefficacité des restrictions alimentaires (de tel ou tel régime à la mode) sur la durée et le frustrant « effet yoyo » qui les accompagne souvent.

Pour agir efficacement sur notre processus alimentaire et atteindre sereinement nos objectifs de poids, il importe d'abord de comprendre ce processus.

1. Un ballet continu entre la tête et le corps

Manger est vital. C'est la réponse à un besoin physiologique de base qui nécessite d'ingérer de la nourriture pour fournir à notre corps les

ressources caloriques lui permettant de fonctionner adéquatement... et donc de survivre.

Mais le terme d'alimentation regroupe en fait deux aspects qu'il est important de distinguer :

- **Les comportements alimentaires**, c'est-à-dire l'ingestion des aliments ou l'arrêt des prises alimentaires. Ces comportements impliquent également des décisions plus ou moins conscientes sur **le choix des aliments** que nous allons consommer.
- Notre **métabolisme alimentaire**, c'est-à-dire ce que notre corps fait des aliments que nous avons consommés et comment il les transforme en carburant selon nos besoins.

Tout ce processus est orchestré par notre cerveau. Pour nous faire prendre conscience de nos besoins, celui-ci transmet un signal afin de provoquer le comportement adéquat (signal de faim → manger). Ce comportement influence en retour notre métabolisme, qui prend en charge ce que nous avons mangé.

Mais le phénomène s'exerce dans les deux sens : le métabolisme informe également en continu le cerveau de l'état de ses ressources, pour l'influencer en conséquence. Cette gestion complexe est réalisée par des hormones spécifiques, les neurotransmetteurs, qui jouent le rôle de messagers entre le corps et la tête.

L'acte de manger résulte donc d'un échange complexe : de notre tête (notre cerveau) à notre corps (notre organisme)... mais également en sens inverse, de notre corps à notre tête !

2. L'orchestration de nos comportements

Pour influencer nos comportements alimentaires, nous possédons un magnifique mécanisme de régulation : les **signaux alimentaires**. Ceux-ci sont des alertes, psychiques autant que physiques, qui poussent à la prise alimentaire (la faim) ou, au contraire, l'arrêt (la satiété).

- La **faim** se manifeste quand on a besoin de carburant : ventre qui gargouille, « coup de pompe », tête qui tourne, baisse de l'attention, sensation de froid ou irritabilité.
- La **satiété** survient pour stopper nos apports alimentaires, lorsque le corps a tout ce dont il a besoin pour fonctionner : impression d'avoir l'estomac bien rempli, sentiment de plaisir et de satisfaction. Lorsque nous mangeons en trop grande quantité, une sensation de ballonnement, d'écoeurement ou de lourdeur d'estomac se manifeste. Cela signifie que la satiété est plus que dépassée.

L'envoi de l'un ou l'autre de ces signaux répond à un mécanisme neurophysiologique complexe qui évalue en continu le carburant de notre corps, via des informations mécaniques et hormonales. Les informations seront alors transmises par le sang et le système nerveux à une zone cérébrale particulière, l'hypothalamus. Ce centre de commande les enregistre et les transmet à la zone frontale (le centre de décision) via un signal d'action positif d'appétit (« j'ai faim, j'ai besoin de carburant ») ou négatif (« j'ai ce qu'il me faut, je n'ai pas faim »).

Comprendre cette alchimie de nos signaux alimentaires est essentiel, car tout dérèglement à un niveau ou à un autre du processus modifie l'ensemble de nos comportements alimentaires : on mangera trop, trop peu ou mal.

3. Le métabolisme : notre usine alimentaire

L'alimentation implique aussi l'ensemble des fonctions physiologiques qui assurent le processus d'assimilation et de transformation des aliments en énergie : le métabolisme alimentaire.

L'organisme humain a besoin de consommer des éléments organiques externes pour pouvoir fabriquer le carburant qui lui permettra de fonctionner et donc de survivre. Mais ce n'est pas tout d'ingérer ces ressources, il faut aussi pouvoir les transformer en énergie utilisable. Et heureusement, le corps humain est une magnifique machine qui comprend une usine de traitement intégrée : notre fonction digestive et les différents organes qui la composent.

Son objectif est de transformer ce que nous consommons en deux types de ressources :

- le **carburant** nécessaire à notre fonctionnement quotidien,
- les **réserves** pour les situations particulières.

Le métabolisme primaire : l'essence de notre organisme au quotidien

Le métabolisme primaire transforme la majorité de ce que nous mangeons en carburant permettant de faire fonctionner notre organisme « au repos », lorsque nous ne faisons rien. Il fournit à notre cerveau, nos muscles, nos organes et nos os, tout ce dont il a besoin : de l'oxygène, du glucose, des protéines et des nutriments divers. Pour ce faire, il utilise environ **2/3 de ce que nous mangeons**.

Ce processus gère nos ressources en continu et assure notre survie de base.

Le métabolisme secondaire : une programmation ancestrale à stocker

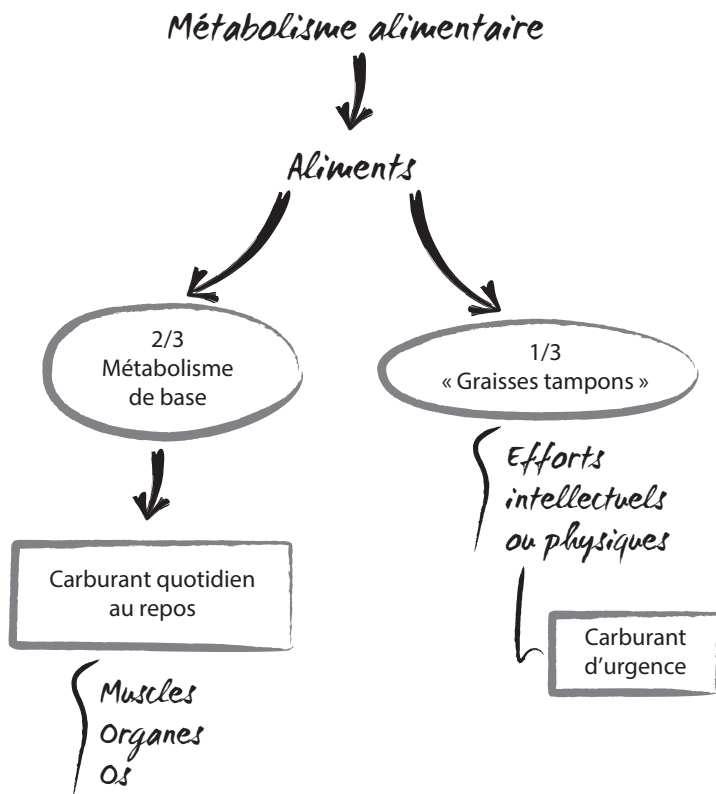
L'alimentation a également un but préventif : elle permet de constituer des réserves d'énergie pour les activités qui sortent de notre fonctionnement physiologique de base (effort physique, réaction de stress, adaptation).

Ce mécanisme physiologique stocke l'excès de ce que nous ingérons, c'est-à-dire ce qui n'est pas utilisé par le métabolisme au repos, et produit ainsi ce que l'on appelle les « réserves tampons » ou « graisses de survie ». Il concerne en moyenne **1/3 de ce que nous mangeons** (lorsque nous mangeons normalement par rapport à nos besoins, bien sûr !). Ces réserves constituent un amas graisseux localisé au niveau de l'abdomen et des cuisses. Les cellules adipeuses qui les constituent se chargent des calories en trop et les « gardent bien au chaud », en attendant que nous en ayons besoin. Le stockage des graisses agit pendant 4 à 6 h, dès que nous ingérons un aliment, et ce jusqu'au repas suivant.

Les cellules adipeuses peuvent augmenter leur volume jusqu'à 10 fois, c'est dire l'influence qu'elles peuvent avoir sur notre poids quand elles sont trop chargées !

Nous possédons tous ce métabolisme de stockage des graisses, quels que soient notre apparence ou notre poids !

Il provient de la préhistoire où les périodes de famine étaient fréquentes. Il fallait que le corps puisse arriver à se conserver en attendant de trouver de nouveaux troupeaux à chasser... et les graisses de survies remplissaient cet objectif. Même si les famines ont a priori disparu de nos sociétés occidentales, notre corps a gardé cette programmation !



Les matières premières de notre énergie

Notre usine métabolique fabrique l'énergie nécessaire au repos et aux besoins particuliers à partir des calories contenues dans les aliments que nous mangeons. Ces calories peuvent être traitées de deux manières :

- Elles peuvent être directement « brûlées » pour servir de carburant immédiat à notre organisme, à la façon dont le mazout sert de carburant pour une chaudière.
- Elles peuvent être mises en réserve pour des besoins ultérieurs ou des demandes accrues, jouant ainsi le rôle d'une cuve à mazout.

Notre métabolisme utilise les macronutriments issus de notre alimentation comme matière première : les glucides, les protéines et les lipides.

Selon sa composition en macronutriments, chaque aliment possède une certaine quantité de calories et produit un type spécifique de carburant. Certaines de ces calories sont utilisées directement et procurent une énergie très rapide ou plus progressive. D'autres sont stockées dans nos réserves pour une utilisation ultérieure.

Selon l'intensité de notre activité, nos besoins en macronutriments changent. Il importe d'en avoir conscience, pour adapter nos prises alimentaires en fonction de ces besoins.

Les glucides : le carburant rapide

La transformation des glucides procure du glucose, le carburant principal de nos organes, de nos muscles et de notre cerveau. L'indice glycémique traduit la rapidité de la transformation des glucides en énergie.

Comme nous ne mangeons pas en continu, nous possédons différentes réserves pour ne pas être à court de ce carburant essentiel : les molécules de glycogène se chargent d'emprisonner le glucose que nous n'utilisons pas directement. La plus importante se situe dans le foie, mais nous en avons aussi dans les muscles et dans le tissu adipeux.

Les lipides : la source secondaire d'énergie

Malgré sa mauvaise presse, ce qu'on appelle communément « le gras » fait aussi partie des matières de base pour produire de l'énergie. Environ un tiers des lipides que nous consommons est directement brûlé pour servir de carburant à court terme : il s'agit des acides gras et du cholestérol. Mais la plus grande partie est absorbée par les cellules adipeuses où elle sera stockée pour pallier un manque de glucose. Eh oui, manger du gras est nécessaire et aide indirectement à contrôler la glycémie !

Ce sont les mauvaises graisses, les graisses « saturées » et « trans », qui doivent être évitées le plus possible car elles n'apportent aucun carburant et augmentent le risque cardiovasculaire.

Les protéines : les multitâches

À la différence des lipides et des glucides, les protéines de notre alimentation ne sont pas stockées. Elles sont directement métabolisées pour fournir une énergie importante mais surtout progressive. Le fait que leur digestion et leur transformation soient lentes leur confère un très bon pouvoir rassasiant.

Le traitement des protéines fournit par ailleurs des acides aminés, véritables briques de construction de notre organisme ! Les acides aminés sont en effet les composants élémentaires de la fabrication de nos os, de nos muscles, de notre peau, de toutes les cellules de notre organisme ainsi que des hormones.

Enfin, les protéines constituent la dernière « carte » de l'organisme lorsqu'il manque de glucose ou de lipides : les protéines qui composent nos muscles sont également une réserve de glycogène.

Pour réduire sa consommation de glucides, augmenter les sources de protéines est également un moyen efficace de parer la recherche continue de glucose.

Les ingénieurs du métabolisme alimentaire

Le système nerveux

Nous possédons 2 systèmes nerveux qui fonctionnent comme des vases communicants : quand l'un s'active, l'autre s'inhibe et inversement.

- Le **système nerveux sympathique**, qui soutient notre réactivité et donc notre adaptation.

Vous avez déjà suivi plusieurs régimes mais toujours repris du poids ? Vous ne parvenez pas à mincir malgré vos efforts ?

Le poids est influencé par le stress, les émotions ou simplement des croyances alimentaires erronées. On mange alors non par besoin, mais par compulsion, et l'on stocke des graisses, les fameux kilos émotionnels.

Ce livre n'est pas un régime diététique de plus, mais un programme pour reconnecter votre alimentation à vos besoins. Il vous apprendra à :

- **reprogrammer vos comportements alimentaires** afin de faire correspondre vos prises de nourriture à la faim réelle, mieux gérer les compulsions sucrées et la faim émotionnelle.
- **optimiser votre métabolisme alimentaire** et contrer les freins biologiques qui vous empêchent d'atteindre votre poids d'équilibre.

Êtes-vous prêt(e) à reprendre le contrôle sur votre poids ?



Cathy Assenheim est psychologue clinicienne, spécialisée en neuropsychologie. Elle s'est spécialisée dans la compréhension du stress et de ses conséquences que sont l'anxiété, les troubles du sommeil, les kilos émotionnels... et plus globalement le burn-out.

www.cathyassenheim.com

La psy aux
15 000
lecteurs !

19,90 €

ISBN : 978-2-8073-4521-8



9 782807 345218

www.deboecksuperieur.com