

Les envies de nourriture : Stratégies d'adaptation à ces envies agaçantes



Image credit: Makistock | Adobe Stock

Sommaire : Food cravings are intense urges to eat certain foods, such as energy-rich carbohydrate foods, junk foods that are salty or sweet. Food cravings can pose a serious health problem, as they can lead us to eat large amounts of unhealthy foods, thus contributing to problems with weight. The good news is that there are many strategies that can be done to help deal with food cravings.

Que sont les fringales alimentaires ?

Les êtres humains ont besoin de manger pour vivre et, par conséquent, notre corps nous signale par des envies et des pulsions que nous avons besoin de manger. Pendant la plus grande partie de l'histoire de l'humanité, les humains ont passé la plupart de leurs journées à se déplacer à l'extérieur et dépensaient de grandes quantités d'énergie pour la chasse et la cueillette. Notre régime alimentaire traditionnel était riche en céréales naturelles, légumes et fruits et moins riche en viande.

Les envies de nourriture ont aidé les chasseurs-cueilleurs à survivre :

- Les envies d'aliments sucrés étaient le signal qu'un fruit mûr était prêt à être consommé ;
- La soif de nourriture salée nous a permis de nous assurer que nous avons suffisamment de sel dans notre alimentation ; pendant la plus grande partie de l'histoire de l'humanité, le sel était extrêmement difficile à trouver et donc extrêmement précieux et recherché.
- Les envies d'aliments gras ou riches en glucides nous ont permis d'obtenir suffisamment de calories. La chasse et la cueillette nécessitent de nombreuses calories, car les chasseurs-cueilleurs parcourent une distance de 6 à 16 km par jour.

Cependant, à l'époque moderne, nous vivons dans des circonstances bien différentes de celles dans lesquelles nous avons évolué. Notre mode de vie moderne se déroule en grande partie à l'intérieur, la plupart du temps assis devant un écran. Notre régime alimentaire moderne est riche en aliments transformés, riches en calories et riches en graisses, sucre et sel, ce qui pousse notre cerveau à en vouloir plus. En fait, les aliments modernes ont été spécifiquement conçus par les scientifiques de l'alimentation pour créer une dépendance, car plus nous mangeons, plus nous achetons et plus l'industrie alimentaire en tire profit.

Cela permet d'expliquer pourquoi **30 % des enfants/jeunes** (âgés de 5 à 17 ans) sont en surpoids ou obèses, et pourquoi **64 % des adultes canadiens** sont en surpoids ou obèses (Santé publique Canada, 2019). Aux États-Unis, **72 % des adultes** sont en surpoids ou obèses (CDC, 2018).

Stratégies d'auto-assistance

A faire

Essayez les stratégies préventives suivantes pour éviter d'avoir les fringales alimentaires :

- **Dormez suffisamment.** Le manque de sommeil aggrave les fringales. Assurez-vous donc de dormir suffisamment. L'adolescent moyen a besoin de 8 à 10 heures de sommeil, et l'adulte moyen de 7 à 9 heures. La plupart des adolescents nord-américains ne dorment malheureusement pas assez.
- **Gérer le stress.** Quel stress subissez-vous à la maison, au travail, à l'école ou dans vos relations ? Essayez de trouver un plan pour gérer et faire face à chaque stress. Le fait d'être stressé augmente les envies de consommer.

Vous ressentez une envie ? Essayez ces stratégies.

- **Buvez un grand verre d'eau et attendez quelques minutes.** Si l'envie disparaît, c'est probablement que vous aviez soif. Lorsque le corps a soif, il peut déclencher une envie. Une étude a montré que boire 1,5 litre d'eau supplémentaire par jour aidait les femmes en surpoids à manger moins et à perdre du poids (Vij, 2014).
- **Faites une marche rapide pendant 15 minutes.** Des recherches montrent que lorsque les gens ont des envies de nourriture, comme le chocolat, l'exercice physique peut réduire ces envies (Ledochowski, 2015).
- **Distraction.** Faites une pause dans votre travail et faites quelque chose de différent.
- **Mâchez quelque chose, comme un chewing-gum sans sucre, ou autre chose.** De nombreuses études ont montré que le fait de mâcher diminue l'appétit et les envies de nourriture (Miguel-Kergoat, 2015).
- Posez-vous la question :
 - Est-ce que je m'ennuie ? Si c'est le cas, faites quelque chose pour remédier à votre ennui, par exemple, écoutez de la musique, parlez à quelqu'un, lisez un livre, jouez à un jeu vidéo, etc.
 - Suis-je stressé ? Si c'est le cas, faites quelque chose pour gérer votre stress. Faites quelque chose pour vous détendre, par exemple, faites une sieste, promenez-vous ou asseyez-vous dehors, appelez un ami ou un proche pour discuter, méditez, écoutez de la musique de relaxation, etc.
- **Évitez les diminutions de votre glycémie.** Il se peut que vous ayez des fringales parce que vous avez vraiment faim ou que votre glycémie est basse. Si c'est le cas, assurez-vous que vous avez une alimentation saine, afin d'éviter les chutes soudaines de sucre dans le sang. Par exemple, un régime alimentaire riche en glucides transformés et en sucres (par exemple, manger du pain blanc et des frites au déjeuner) vous donnera un taux de sucre élevé, mais vous pourriez alors ressentir des fringales lorsque votre taux de sucre dans le sang diminuera plus tard.
 - Mangez plutôt des repas similaires à ceux d'une personne diabétique, afin d'avoir une augmentation plus progressive de la glycémie et d'éviter les chutes soudaines.
 - Par exemple, manger
 - Repas contenant des glucides complexes, comme des glucides à grains entiers riches en fibres (par opposition au pain blanc ou aux glucides transformés).
 - Augmentez les protéines alimentaires saines à 25 % de votre régime alimentaire. Une étude a montré que l'augmentation des protéines alimentaires aidait à la perte de poids chez les hommes en surpoids (Leidy, 2012).

Vous avez encore les fringales alimentaires ?

- **Manger des en-cas sains, par exemple :**
 - Des noix.
 - Fruits et légumes frais. Les fruits et légumes frais contiennent des fibres, qui sont nourrissantes.
 - Yogourt à faible teneur en sucre. Notez que pour beaucoup de gens, le yaourt à haute teneur en matières grasses est en fait une bonne chose, car il aide à déclencher la satiété, c'est-à-dire à dire à dire à dire à dire à dire que vous avez assez mangé.
 - Fromage
 - Hummus.
 - Du pop-corn soufflé par l'air.
 - Pour d'autres exemples de collations saines, voir "Healthy Snacks for Adults" (Health Link BC) <https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/healthy-snacks-adults>

À ne pas faire

- **Ne gardez pas de nourriture tentante dans la maison.** Les glucides modernes (par exemple, les crackers, le pain blanc, etc.) et les aliments vides ou les desserts ont été conçus pour créer une dépendance.
- **Ne vous reprochez pas d'être "faible" ou de vous énerver contre vos proches qui cèdent à vos pulsions.** Les aliments modernes sont tout simplement trop addictifs !
- **N'achetez pas de soda light.** Les sodas diététiques sont commercialisés comme étant pauvres en calories, ce qui donnerait donc l'impression qu'ils constituent un choix sain. Malheureusement, des études montrent que la consommation de sodas diététiques augmente en fait la prise de poids. On pense que les édulcorants artificiels contenus dans les boissons diététiques sont mauvais parce que 1) ils encouragent encore votre corps à produire de l'insuline, ce qui fait que votre corps emmagasine des calories provenant d'autres aliments que vous avez mangés ; 2) ils conditionnent vos papilles gustatives à la douceur, et 3) vous avez le droit de manger plus (Zetlin, 2018).

Vous avez toujours des fringales alimentaires ?

Consultez un professionnel de la santé comme un médecin de famille, un pédiatre si vous avez toujours des fringales. Ils peuvent vous aider à vous assurer qu'aucun problème médical n'y contribue. Ils peuvent également vous recommander d'autres professionnels susceptibles de vous aider, tels que des diététiciens ou des professionnels de la santé mentale.

Références

CDC, "Obesity and Overweight", extrait le 17 juin 2020 de

<https://www.cdc.gov/nchs/fastats/obesity-overweight.htm>

Ledochowski L, Ruedl G, Taylor AH, Kopp M (2015) Acute Effects of Brisk Walking on Sugary Snack Cravings in Overweight People, Affect and Responses to a Manipulated Stress Situation and to a Sugary Snack Cue : A Crossover Study. PLoS ONE 10(3) : e0119278. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119278>

Leidy, H.J., Tang, M., Armstrong, C.L., Martin, C.B. et Campbell, W.W. (2011), The Effects of Consuming Frequent, Higher Protein Meals on Appetite and Satiety During Weight Loss in Overweight/Obese Men. Obesity, 19 : 818-824. doi:10.1038/oby.2010.203

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1038/oby.2010.203>

Sophie Miquel-Kergoat et al : Effets de la mastication sur l'appétit, la consommation alimentaire et les hormones intestinales : Une revue systématique et une méta-analyse, Physiologie et Comportement, Vol 151, 2015, pages 88-96,

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938415300317>

Vij VA, Joshi AS. Effet d'une consommation excessive d'eau sur le poids corporel, l'indice de masse corporelle, la graisse corporelle et l'appétit des participantes en surpoids. J Nat Sci Biol Med. 2014 Jul;5(2):340-4. doi : 10.4103/0976-9668.136180. PMID : 25097411 ; PMCID : PMC4121911.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4121911/>

Zetlin M. [2018 août]. Voici la science qui explique pourquoi la consommation de sodas diététiques vous fait prendre du poids [article en ligne]. Consulté le 17 juin 2020 sur

<https://www.inc.com/minda-zetlin/diet-soda-weight-gain-metabolism-insulin-brain-fat-metabolic-syndrome.html>

A propos de ce document

Rédigé par l'équipe et les partenaires de eMentalHealth.ca.

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à l'adresse <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>