



LA NOURRITURE  
DEVIENT PARFOIS  
**UNE CONSOLATION,**  
UN AUTOMATISME.

**- 3 KILOS EN 2 SEMAINES**

# VAINCRE SES KILOS STRESS

## Mieux gérer ses émotions pour perdre durablement du poids

Envolée, la "zénitude" des vacances. Un mois seulement après la rentrée, le quotidien à cent à l'heure vous angoisse, vous déprime ou vous énerve. Pour compenser, vous mangez et prenez du poids. Ces kilos émotionnels ne sont pas une fatalité. Apprenez à gérer vos fringales en suivant les conseils de nos spécialistes. Véronique Bertrand

**C**e n'est pas toujours la faim qui pousse à manger. D'ailleurs, l'étude Nutri Net Santé de 2013 montre que 52 % des femmes mangent davantage lorsqu'elles ressentent une vive émotion. « Mais, il n'est pas toujours facile d'admettre que l'on mange en raison d'une fragilité psychologique, souligne Rose-Marie Richon, naturopathe et créatrice du programme Réconciligne. Pourtant, la nourriture devient un refuge, un réconfort, une consolation, un automatisme. » Si vous ne l'admettez pas, la balance va très vite grimper. Ce qui est normal, car l'aliment est depuis le plus jeune âge réconfortant. « Le premier plaisir que connaît le nourrisson est un plaisir oral, sucré avec le lait maternel qui

comble sa faim et le rassasie, rappelle Maïa Baudelaire, nutritionniste et fondatrice du site ilovemydietcoach.com. Donc, en cas d'anxiété, de tristesse, de déprime, ou de colère et de frustration, ce réflexe inné revient automatiquement, d'autant plus que la prise alimentaire est facile aujourd'hui, en raison des nombreuses sollicitations présentes dans les publicités, dans les rayons de supermarchés... »

### Mangeons-nous de la même façon en cas d'anxiété, de tristesse, de colère ?

La réponse est oui, il n'y a pas de différence. « Quelle que soit l'émotion qui pousse à se ruer sur la nourriture, on mange de la même façon, explique le Dr Gérard Apfeldorfer, psychiatre, spécialiste des troubles du comportement alimentaire et créateur du site

linecoaching.com. On choisit des aliments gras et/ou sucrés que l'on avale vite, sans en sentir vraiment le goût. » Le problème n'est pas que ce soit des aliments à haute densité énergétique, mais le fait d'en manger trop et que, par la suite, la culpabilité conduise à poursuivre les excès. On réagit en mangeant de la même façon sous le coup des différentes émotions négatives, mais les solutions comportementales pour en sortir ne sont pas les mêmes. ➤

### Nos experts



Dr Gérard Apfeldorfer  
psychiatre



Maïa Baudelaire  
nutritionniste



Rose-Marie Richon  
naturopathe

## SUIVEZ NOS SOLUTIONS ADAPTÉES À VOTRE PROFIL



Pour se réconforter, on choisit souvent des aliments gras et/ou sucrés.

## PROFIL A

### **Vous avez un tempérament anxieux**

**Vous êtes inquiète par rapport au futur. Vous avez tendance à vous imaginer des scénarios alarmants, où les choses se déroulent mal. Ce qui est stressant.**

#### **Comment vous aider à vous libérer de vos kilos émotionnels ?**

Il faut que vous retrouviez de saines habitudes alimentaires. « Pour cela, les thérapies cognitivo-comportementales vont vous aider à vous libérer des pensées négatives, explique le Dr Gérard Apfeldorfer. Vous pouvez travailler sur vos scénarios inachevés. Ainsi, si vous avez peur de perdre votre emploi, vous préférez ne pas imaginer ce qui va se passer. Le thérapeute va vous demander d'aller au bout de votre inquiétude et de voir ce qui se passerait si vous perdiez vraiment votre emploi. Comment feriez-vous pour en retrouver un ? Pensez-vous que vous y arriveriez ? Et si vous n'en retrouvez pas, que se passerait-il ? Vous poursuivez jusqu'à vous voir dans une situation réelle. »

## PROFIL B

### **Vous êtes triste, déprimée**

**Vous avez tendance à vous dévaloriser, à avoir un discours négatif sur vous. Vous avez l'impression d'être dans l'incapacité d'agir, de ne pas pouvoir améliorer votre situation.**

#### **Comment vous aider à vous libérer de vos kilos émotionnels ?**

« Deux types de thérapies sont possibles, précise le Dr Apfeldorfer. La première est une thérapie cognitive classique qui consiste à vous laisser formuler votre discours intérieur, puis à en discuter ensuite pour savoir si ce dernier est fondé, s'il correspond à la réalité. Comme ce n'est pas le cas, on vous demande alors de reformuler votre pensée de manière plus rationnelle. La seconde méthode est la thérapie cognitivo-émotionnelle. On ne discute pas votre discours. On vous apprend à le laisser passer à travers vous, de façon à ce que vous deveniez spectatrice de vos pensées et de vos émotions et non actrice. Peu à peu, se produit un rétablissement naturel de l'humeur. »

## PROFIL C

### **Vous vous sentez en colère, frustrée**

**Vous craignez les réactions que vous pouvez avoir sous l'effet de la colère. Manger est une façon de l'éviter, elle et ses conséquences. C'est un bouclier.**

#### **Comment vous aider à vous libérer de vos kilos émotionnels ?**

« Exprimer sa colère par des actes ou des paroles ne fait qu'entretenir la colère, souligne le Dr Apfeldorfer. On peut utiliser les techniques de la pleine conscience pour accepter ses émotions de colère, les laisser refroidir puis s'éteindre. Les techniques d'affirmation de soi permettent alors d'élaborer des réponses adéquates, face à ce qui s'est produit. »

## Combien de temps pour les résultats ?

« Il faut compter quatre à six mois de thérapie pour constater une amélioration nutritionnelle, avertit le Dr Apfeldorfer. Au fur et à mesure du travail sur les émotions, les craquages se font moins nombreux, et en plus petites quantités. » Mais, en attendant, comment vous débrouiller avec vos compulsions alimentaires ? « Il faut manger l'aliment réconfortant choisi sur un mode de dégustation, en le savourant, et en petite quantité, de telle sorte qu'il s'avère aussi réconfortant que possible », explique le psychiatre. « Pour vous aider, vous pouvez faire un exercice inspiré des techniques de pleine conscience, conseille le Dr Apfeldorfer. Concentrez-vous sur votre respiration, en sentant l'air qui entre et qui sort par votre nez, tout en respirant normalement, au moins cinq respirations, ou autant que nécessaire, si cela est possible, et ensuite seulement mangez votre aliment réconfortant. »