

Article du Ouest-France du 27 mars 2020

Coronavirus. « Écouter sa faim pour maîtriser le grignotage »

En ce moment, tous les médias semblent s'être mis d'accord et suggèrent de profiter du confinement pour cuisiner en famille. Souvent une recette accompagne le conseil, et, généralement, on trouve du chocolat dans la liste des ingrédients. Pour les confinés gourmands, le manque d'exercice, l'ennui et les cookies finissent par se faire sentir sur la balance. Selon Pascale Gourdon, le problème ne vient pas du chocolat, « du moins si on parle uniquement de poids ».

« Attendre d'avoir vraiment faim pour manger »

La physio-nutritionniste, installée à Perros-Guirec, le répète sans relâche à ses patients : « La solution pour ne pas grossir, c'est d'écouter sa faim. C'est le signal clair du corps pour indiquer qu'il a besoin d'énergie. » Et, dans ce cas, les calories apportées sont brûlées par l'organisme au lieu d'être stockées si elles sont consommées en surplus. Ce serait si simple ? Oui et non. « Déjà il faut apprendre à différencier l'envie du besoin, et attendre d'avoir vraiment faim pour manger. » Ça peut paraître étrange comme conseil, mais c'est une sensation que certaines personnes ont perdu, « quand on la retrouve, c'est tellement agréable qu'il est moins difficile de résister aux écarts ».

Ces écarts, la spécialiste du comportement alimentaire ne les rejette pas complètement. « On peut choisir de se reconforter avec l'aliment qui nous fait envie. Certes, je n'ai pas faim, mais ce gâteau au chocolat, je décide de le déguster pour me faire plaisir. Dans ce cas, j'attends vraiment d'avoir faim avant de manger à nouveau. » Une autre notion primordiale : reconnaître le moment où la satiété se fait sentir. « Là, le corps signale qu'il a ce qu'il lui faut. » Pour y parvenir, Pascale Gourdon nous livre sa phrase magique : « Boire les aliments solides et manger les liquides. » L'idée étant de trouver plus de saveurs en mâchant (et remâchant) et de déguster plutôt que d'avaler.

Reste le problème du grignotage, de l'envie, de la fringale, chacun le nomme comme il veut. « Dans ce cas, je conseille de lister les actions qui font du bien. Chacun à ses préférences. » On peut taper dans des coussins, surtout en ce moment quand les sorties pour évacuer le stress sont limitées, on peut chanter à tue-tête, crier, ou prendre quelques minutes pour respirer... Pendant ce temps, on a gardé un peu de distance avec l'alimentation, « et la pression a diminué ». Alors, même si en ce moment on trouve tous les prétextes pour se reconforter dans sa cuisine, avec ou sans les enfants, la solution est peut-être de se faire plaisir en écoutant sa faim ?

Anne HERVIOU.