Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

L'alimentation compulsive : des stratégies pour prévenir la frénésie alimentaire

Alors que la nourriture devrait normalement servir de carburant au corps, un grand nombre de personnes sont portées à manger même quand elles n'ont pas faim. Les gens qui s'alimentent de façon compulsive finissent par accepter qu'ils devront toujours s'efforcer de maîtriser cette impulsion. Malheureusement, notre société est devenue tellement obsédée par la nourriture et les calories que la compulsion alimentaire n'est plus considérée comme étant anormale. De nos jours, nous pourrions même dire qu'il est rare de trouver une personne qui a une relation normale avec la nourriture.



Qu'est-ce que la compulsion alimentaire?

Si vous mangez quand vous n'avez pas faim ou si vous êtes obsédé par la nourriture et les calories quand vous n'avez pas faim, vous êtes, par définition, un outremangeur et vous consacrez probablement pas mal de temps à vous demander comment exercer un contrôle sur vos frénésies alimentaires. La plupart des outremangeurs sont fiers d'eux quand ils résistent à la tentation et se détestent quand ils y cèdent.

Pourquoi les gens mangent-ils de façon compulsive?

Certaines personnes mangent de façon compulsive parce qu'elles ont été au régime toute leur vie et, de ce fait, se sentent privées. D'autres utilisent la nourriture pour combler un besoin émotionnel. Et, il y a ces personnes qui mangent pour se réconforter ou se calmer lorsqu'elles ressentent de l'anxiété, de la solitude, de l'ennui ou qu'elles se trouvent en situation de conflit. L'alimentation devient un remède contre tous les maux, plutôt qu'un carburant.

Nous pourrions être portés à croire que les outremangeurs sont tous des personnes corpulentes, incapables de se maîtriser, dépendantes de la nourriture, souffrant de problèmes émotionnels profondément enracinés. En réalité, leur taille, leur poids et leur capacité de composer avec leurs émotions varient comme c'est le cas pour tout le monde.

Quelle devrait être une relation normale avec l'alimentation?

Les gens qui ont une relation normale avec l'alimentation mangent quand ils ont faim et cessent de manger quand leur estomac est plein. Ils n'ont aucune règle établie en ce qui concerne le moment, la quantité ou ce qu'ils peuvent manger. Il leur arrive parfois de trop manger ou de manger sans raison, mais la plupart du temps, ils ne font que répondre à l'appel de la faim. Ils aiment la nourriture, mais elle ne les contrôle pas et ils utilisent des expressions comme, « j'ai faim » ou « j'en ai assez ».

Quelle est la solution?

Une personne sera portée à manger de façon compulsive si elle se prive ou si elle utilise les aliments pour compenser un besoin émotionnel. Aucune contrainte ou rééducation n'y changera quoi que ce soit. Si vous utilisez la nourriture pour vous réconforter ou vous consoler, reconnaissez qu'il existe un problème plus sérieux que vous devez régler.

La meilleure façon d'y parvenir consiste à remettre la nourriture à la place qu'elle devrait occuper dans votre vie. Vous pouvez commencer en renouant avec la faim.

Renouer avec la faim

Dès la naissance, nous savons déjà ce qu'il nous faut manger pour atteindre la pleine croissance. Cette connaissance est innée et notre corps est déjà programmé en ce sens. Ce besoin de se nourrir change de jour en jour. Si vous ignorez votre faim, votre corps apprend à fonctionner en utilisant moins de carburant et il conserve son énergie en ralentissant le métabolisme. Si vous commencez à écouter votre corps et à manger quand vous avez vraiment faim, votre corps remettra le métabolisme à son rythme génétique original.

Manger lorsque vous avez faim procure un effet calmant. Les bébés pleurent quand ils ont faim et ils sont calmes et heureux lorsque celle-ci est apaisée. Un bébé qui n'est pas nourri éprouve de la panique et de l'anxiété. Les adultes ont des réactions semblables : le fait d'être à jeun les empêche de se concentrer sur les situations émotionnelles qui peuvent se présenter.

Certaines personnes ont si bien oublié les sensations que donne la faim qu'elles sont incapables d'en reconnaître les signes. Si vous ne réagissez pas à la faim, vous aurez beaucoup de mal à reconnaître qu'elle est apaisée. Mieux vous reconnaîtrez les signes précurseurs de la faim, mieux vous pourrez savoir que vous êtes rassasié.

Quelques conseils pour vous aider à retrouver la faim

Ne vous mettez pas au régime. Parce que les régimes suggèrent de ne pas manger, ils sont rarement efficaces. Si vous décidez d'en suivre un, vous ne pourrez qu'éprouver des sentiments négatifs à votre égard. Les études démontrent que les régimes amaigrissants entraînent finalement une compulsion alimentaire. Cette compulsion ne pourra que renforcer les sentiments négatifs que vous aviez déjà envers vous. C'est ainsi que prend naissance le cycle régime amaigrissant et compulsion alimentaire. Ce n'est pas l'effet du hasard si 98 pour cent des personnes qui ont suivi un régime amaigrissant ne réussissent pas à maintenir leur nouveau poids. Ce n'est pas parce qu'elles sont faibles ou incapables, mais parce que le régime en soi assure l'échec de leurs efforts.

Acceptez votre corps et votre poids. Mettez au défi l'idéal culturel. Imaginez qu'un fluide étrange se soit répandu dans l'atmosphère. À partir du moment où vous respirez ce fluide, il vous devient impossible de prendre ou de perdre du poids. Toute personne vivant sur terre conservera sa taille et son poids actuels. Demandez-vous comment vous pourriez vous y prendre pour vivre différemment. Commencez par vous débarrasser de votre pèse-personne et, ensuite, faites le ménage de vos émotions.

Déterminez si la faim qui vous incite à manger est physique ou émotionnelle. Si vous mangez vos émotions, dites-vous que c'est correct d'éprouver ces sentiments et essayez de voir ce qui pourrait résoudre le problème. Déterminez la nature de vos émotions et tentez d'y trouver des solutions.

Rendez aux aliments leur statut légal. Oubliez les bons et les mauvais aliments : ils sont tous égaux. Lorsque vous leur apposez une étiquette, votre inconscient comprend que vous êtes mauvais. La culpabilité et l'anxiété prévaudront tout au long du cycle de privation et de surconsommation. Le fait de limiter et d'éliminer la consommation de ces prétendus mauvais aliments en raison de votre régime déclenche des épisodes de suralimentation et de compulsion alimentaire. Lorsque vous vous accordez la permission de manger de tout, les aliments autrefois interdits n'ont plus d'emprise sur vous.

Mangez ce qui vous plaît. Quand vous mangez ce qui vous plaît, vous en tirez une grande satisfaction, un sentiment extrêmement important dans la prévention de la compulsion alimentaire.

Cessez de manger lorsque vous êtes rassasié, avant d'avoir l'impression d'avoir trop mangé. Vérifiez votre niveau de satiété plusieurs fois pendant le repas et souvenez-vous que vous pourrez toujours prendre un casse-croûte plus tard.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Ne vous sentez pas coupable. Si vous vous sentez coupable d'avoir mangé ou de vouloir manger, souvenez-vous que toute restriction devient pour vous une punition. Et, plus vous vous imposerez des restrictions, plus vous vous sentirez coupable.

Mangez quand vous avez faim, peu importe le moment. Oubliez l'horaire des repas et mangez lorsque vous avez faim. La plupart des personnes ressentent le besoin de manger toutes les deux ou quatre heures. Celles qui sont plus portées à la compulsion alimentaire s'efforceront d'éviter de manger ou ignoreront leur faim durant la journée. Elles croient que les aliments et la faim sont des ennemis. Cependant, la plupart du temps, cette attitude n'entraîne pas les effets anticipés et elles se retrouvent tellement affamées qu'elles sont incapables de prendre des décisions conscientes et raisonnables en matière d'alimentation et de compulsion alimentaire.

Utilisez cette échelle de la faim. Pensez à la faim sur une échelle de 0 à 5. Il est normal de vouloir prendre un casse-croûte si la sensation de faim se situe à la plage 1 ou 2, ou un repas si elle se situe à 3 ou 4.

- **0 = Aucune sensation de faim ou un sentiment de satiété.**
- **1 = Faim légère.** Il vous vient à l'esprit des pensées liées à la nourriture et vous devenez conscient qu'il vous faudra bientôt manger.
- **2 = Faim légère à modérée.** Vous êtes distrait par des idées de nourriture : vous pourriez devoir prendre un casse-croûte pour apaiser votre faim pour une heure ou deux.
- **3 = Faim modérée.** Vous avez de la difficulté à vous concentrer et vous commencez à vous sentir irritable; vous avez l'impression d'avoir l'estomac vide et vous ressentez de la fatigue. **Vous devez manger maintenant.**
- **4 = Faim modérée à très grande.** Votre estomac crie famine; vous pourriez devenir intolérant envers les autres, souffrir de légers maux de tête ou vous sentir très fatigué. **Vous devez manger maintenant.**
- **5 = Faim très grande.** Nausées, maux de tête, envie de dormir.

Prenez un déjeuner. Le déjeuner est le repas le plus important. Il permet à votre métabolisme de démarrer. La plupart des personnes qui déjeunent trouvent qu'elles ont beaucoup plus faim durant la journée. C'est bon signe, car cela signifie que votre rythme métabolique s'accélère. Mangez chaque fois que vous ressentirez la faim.

Utilisez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement afin de vous aider à planifier un régime alimentaire équilibré et apprendre à mesurer les portions. S'il y a lieu, demandez à un diététiste de vous aider à interpréter le Guide.

Consommez au dîner ou au souper une portion d'aliments riches en protéines. La protéine est plus longue à digérer; elle maintient plus longtemps un taux normal de glycémie et vous aide à vous sentir plus rassasié.

La section des viandes et substituts du Guide alimentaire canadien indique les aliments riches en protéines, dont voici quelques exemples : la viande, le poisson, le poulet, les œufs, les haricots, les lentilles, les produits de soja, les noix et les graines. Une portion se situe entre 50 et 100 grammes (2 ou 3 onces).

Prenez une bouchée avant de quitter le travail. Le moment le plus propice à la compulsion alimentaire se situe immédiatement après le travail. Prévenez ce problème en prenant un léger casse-croûte vers la fin de l'après-midi.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

Attaquez-vous aux problèmes sous-jacents. Si vous ne traitez pas la cause de votre problème, vous n'arriverez jamais à vous défaire de votre compulsion alimentaire. Pensez à communiquer avec un professionnel afin de vous renseigner sur le counseling.

Normaliser votre relation avec la nourriture prendra du temps. Fixez-vous des buts petits et réalisables, accompagnez-les de termes positifs et donnez-vous une rétroaction positive. « Il faut que j'intègre plus de fruits et légumes à mon alimentation » donne de bien meilleurs résultats que « Je dois cesser de manger du chocolat ». Le message est entièrement différent. Soyez bon envers vous et ne vous attendez pas à être parfait. Tirez profit de vos expériences et découvrez ce qui vous convient le mieux.

Les trucs et astuces visant à aider les outremangeurs ne se comptent plus. Malheureusement, la plupart de ces solutions semblent aggraver les problèmes. La seule façon de vous défaire d'une compulsion alimentaire consiste à remettre les aliments à leur place dans votre vie. Renouez avec la faim. Commencez par éliminer les régimes amaigrissants et efforcez-vous d'accepter votre taille et votre poids. Cessez de criminaliser les aliments. Reconnaissez qu'il n'y a pas de bons et de *mauvais* aliments et permettez-vous de manger sans vous sentir coupable.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.