

## CP : Confinement :

# Le chaos émotionnel qui fait manger

par **Sandra FM**

Docteure en Santé Publique et psychologue de la santé  
Experte en Alimentation Émotionnelle



C'est officiel, le troisième confinement est en route et encore quelques dégâts sont à prévoir... Après plusieurs années dans la recherche scientifique dans plusieurs pays (Portugal, France, Angleterre) et suite à son doctorat en Santé publique, Sandra FM se lance sur internet en 2015 pour aider les personnes à gérer l'alimentation émotionnelle.

## **Ensemble, aidons un maximum de personnes à vivre au mieux ce confinement !**

**1 personne sur 3 déclarait grignoter davantage entre les repas, à la fin du premier confinement.** En mai 2020, Santé Publique France révélait que 27% des participants à une étude déclarait grignoter davantage et 17% déclarait manger moins équilibré.

La période inédite que nous vivons depuis plus d'un an est souvent **déstabilisante émotionnellement** ce qui impact fortement **les habitudes alimentaires**. En effet, la nourriture est un régulateur émotionnel par définition et les aliments riches peuvent servir de réconfort. Face à des émotions accentuées par le confinement, l'isolement social et la peur de la COVID-19, **de nombreuses personnes augmentent leur consommation pour compenser ce qu'elles ressentent.**

En France et hors crise sanitaire, 52 % des femmes ont une alimentation émotionnelle, ce nombre augmente à 60 % si elles ont déjà fait un régime auparavant et à 70 % si elles font actuellement un régime. Ceci montre qu'un grand nombre de femmes sont déjà habituées à vivre avec des compulsions alimentaires face à des émotions désagréables au quotidien. **Le confinement ajoute une difficulté supplémentaire pour gérer son alimentation face aux différentes émotions ressenties pendant cette période.**

### **CONFINEMENT + COMPULSIONS ALIMENTAIRES** *Un véritable cocktail de mal être*

*Manque de confiance, prise de poids, dépression, anxiété, mauvaise image de soi, isolement, culpabilité, mauvaise estime, etc.*

Si pour un certaines personnes les envies de manger compulsives n'ont pas forcément de conséquences, pour d'autres où la perte de contrôle face à la nourriture peut se déclencher c'est un véritable cocktail de mal-être qui se déclare.

## 5 conseils de Sandra FM pour mieux gérer l'alimentation émotionnelle :

Le premier pas est d'assurer que ces envies de manger ne sont pas liées à des carences ou une maladie avec son médecin traitant, surtout si c'est soudain et pas très courant. Une fois qu'on a écarté cette hypothèse, voici quelques conseils de bases pour vous aider à réduire les compulsions alimentaires :

### *Casser le lien émotionnel avec la nourriture :*

Les aliments denses en énergie sont des régulateurs émotionnels naturels, cependant quand on y a recours systématiquement ou que manger déclenche un mal-être, cela est important de couper le "cordon" avec la nourriture.

### *Comprendre d'où viennent les compulsions :*

Identifier le déclencheur des envies de manger est fondamental pour agir directement sur la source du problème. Mangez-vous parce que vous vous privez ? Des émotions vous font manger ? Qu'est-ce qui vous frustre en ce moment ?

### *Reprogrammez votre cerveau face à la nourriture :*

Changer votre fonctionnement et la vision que vous avez de la nourriture puis la vision de vous face à votre alimentation est une étape fondamentale à mettre en place.

### *Préférez l'écoute de votre corps*

**plutôt que les plans alimentaires (régimes, rééquilibrages, etc.)**: il est prouvé que les régimes restrictifs ne marchent pas sur le long terme (voir [NutriNet-Santé](#)), en plus d'être néfaste pour la santé physique et mentale (voir rapport [ANSES](#)).

### *Nourrir vos émotions et votre vie autrement*

**qu'en mangeant pour ne plus avoir besoin de combler le vide ou les sensations désagréables avec la nourriture** : Cela augmente le bien-être et le sentiment d'accomplissement et réduit les émotions désagréables ou encore les compulsions alimentaires.

**Plusieurs conseils sont disponibles sur le site internet et les réseaux sociaux**

Retrouver tous les contenus de Sandra FM sur le [site internet](#), [Facebook](#) ou encore [Youtube](#).

Plusieurs [Ressources gratuites](#) peuvent également être téléchargées.

Suivie par plus de 20 000 personnes sur sa newsletter, elle a une approche qui marche sur des personnes ayant pourtant lutté toute leur vie contre la nourriture via son [programme Libre de Manger](#). Un programme d'accompagnement 100% en ligne pour aider les personnes à se libérer de l'obsession et des compulsions alimentaires.

**Contact** Interviews, expertise, infos complémentaires  
Sandra FM - [hello@sandrafm.com](mailto:hello@sandrafm.com) - 0756877710

