

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 impacte 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 - 0756877710

