

Conférence : 26 nov 2010 à Ramonville : Ferme de 50 : à 18H et à 20H



Bien gérer ses comportements alimentaires

Par Véronique de Saint Front : Nutritionniste
Docteur en Physiologie de la Nutrition
Maître Praticien en PNL

Les troubles du comportement alimentaire concernent plus de 20 % des personnes en surpoids qui consultent en vue de maigrir, et, en France, 28% des femmes seraient touchées.

Les déterminants de ces troubles sont multiples : d'origine biologique, économique, sociologique, psychologiques, ou liés à l'éducation.

En consultation, les personnes évoquent fréquemment l'importance des facteurs émotionnels internes : par exemple, manger en réponse à une émotion comme l'anxiété, sans tenir compte des signaux internes de satiété.

Pour d'autres, ce seront des signaux alimentaires externes, tels que l'odeur, la vue, la disponibilité de la nourriture qui déclencheront la prise alimentaire, là aussi, sans tenir compte des signaux physiologiques internes.

Si l'on sait ce qu'il faut faire, on ne le fait pas forcément : alors comment parvenir à un comportement alimentaire satisfaisant ?

► en utilisant nos ressources intérieures : remplacer ce que je ne veux plus par ce que je veux :

- apprendre à mieux gérer ses émotions, apprendre un nouveau comportement ;
- négocier avec soi (trouver un terrain d'entente entre la partie de soi qui a un comportement inadapté et l'autre partie de soi qui ne veut pas de ce comportement) ;
- motiver son objectif.

Ce travail est facilité par l'utilisation de la PNL (Programmation Neuro Linguistique) qui propose un ensemble de concepts, de techniques qui permettent la modélisation, l'apprentissage d'autres façons de faire ou d'être.

Ces techniques, utilisées en consultation, permettent aux patients de retrouver et de garder un comportement alimentaire satisfaisant tout en gagnant de la confiance en soi.

► **grâce aux ressources extérieures que représentent les aliments :**

- améliorer la qualité de son alimentation pour assurer un apport optimum en neuromédiateurs, garants d'un bon équilibre : en forme le matin avec la Dopamine ; dynamique la journée avec la Noradrénaline ; zen en fin de journée avec la Sérotonine ; un sommeil réparateur avec la Mélatonine ;
- rythmer son alimentation avec la chrononutrition pour fabriquer les neuromédiateurs au moment où ils sont nécessaires ;
- favoriser une alimentation riche en vitamines, minéraux et acides gras essentiels ;
- associer le plaisir de la table et la convivialité à une alimentation de qualité.

- Améliorer ses comportements, en établissant une communication avec soi, et dans le respect de soi, tout en choisissant une alimentation de grande valeur sensorielle et nutritionnelle est indispensable à la construction d'une santé morale et physique durable.

