



Pain, pâtes, patates...

PAR JOSÉE GUÉRIN B.Sc., Dt. P., NUTRITIONNISTE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE, FONDATRICE DE LA CLINIQUE PSYCHOALIMENTAIRE
ET DINA MERHBI, NUTRITIONNISTE-DIÉTÉTISTE

Bouder ces aliments pourrait causer des « rages alimentaires » !

Avez-vous déjà remarqué comment le simple fait de se faire imposer ou interdire quelque chose stimule en nous l'envie de contrevenir à ladite restriction ? C'est un peu le même phénomène qui se produit lorsqu'on élimine certains aliments de notre alimentation afin de perdre du poids ou parce qu'on les a étiquetés comme « mauvais ». De telles restrictions, même volontaires, créent un attrait démesuré pour les aliments défendus. Le mythe des 3 « p », pain, pâtes et patates, en est un bon exemple. De telles restrictions, tant sur le plan calorique qu'émotionnel, peuvent entraîner des fringales ou des rages alimentaires. L'attrait du fruit défendu quoi ! Bien que les fringales ne soient généralement pas associées à des fruits ou à des légumes...

LA PHYSIOLOGIE DES FRINGALES

Les rages alimentaires sont une réponse hédonique aux signaux de la faim qui se caractérisent par son intensité et sa spécificité. Les études démontrent que les gens qui sont à la diète ou en restriction alimentaire sont plus susceptibles de développer des rages alimentaires. La restriction de certains aliments serait associée à une augmentation du désir de les consommer et ce, en quantité exagérée. Ce mécanisme physiologique serait sous-jacent à notre prédisposition psychologique.

Les régimes faibles en glucides et à haute teneur en protéines, qui promettent des pertes de poids rapides et sans ressentir la faim, sont à la mode. Les études démontrent non seulement leur inefficacité à moyen et long termes mais aussi que ces régimes causent des fringales ou encore des rages de

sucres. « L'appel du sucre » est en fait un phénomène physiologique. Le corps a besoin de glucides pour nourrir ses cellules et tout particulièrement celles du cerveau. Ceux qui s'étiquettent comme des « bibittes à sucre » sont, dans la plupart des cas, des personnes en restriction glucidique ou encore des individus qui ressentent les fringales de façon plus marquée que la moyenne. Il faut donc cesser la culpabilisation à l'égard des fringales et tenter plutôt de comprendre le phénomène.

Les « crises alimentaires » sont donc plus communes et complexes qu'on pense... Outre le phénomène de restriction glucidique, les individus cherchant à maigrir luttent contre des mécanismes de régulation de types biologique et physiologique, tel que notre physiologie et notre poids génétique. Ces mécanismes ne peuvent être modifiés par notre simple volonté.

LA PSYCHOLOGIE DES FRINGALES

Pour les chercheurs Herman et Polivy, le processus est avant tout d'ordre cognitif. Les individus en restriction cognitive s'imposent des limites rigides dans le but de réguler leur alimentation. Le comportement alimentaire en vient à être déterminé par des règles et des croyances concernant les aliments autorisés et les quantités permises. Ces comportements prennent généralement le pas sur les mécanismes de régulation du corps. La restriction alimentaire altère donc les fonctions des neurotransmetteurs, dont les signaux de la faim et de la satiété, mais a également un impact sur l'humeur, les impulsions, l'irritabilité, l'anxiété et les obsessions.

Quand, pour des raisons variables (stress, « déprime », joie, etc.), la limite fixée dans le cadre de la restriction cognitive est transgressée et que l'individu perd le contrôle de son comportement alimentaire, il peut manger jusqu'à se sentir mal, physiquement et psychologiquement. En l'occurrence, la culpabilité est souvent au rendez-vous.

Ultimement, si la restriction cognitive n'est pas rétablie, elle pourra avoir des impacts plus importants sur la santé mentale. Il est donc bon de comprendre que tous ces mécanismes qui se manifestent lors des diètes ou même chez les personnes qui font « attention à leur alimentation », peuvent avoir des répercussions insidieuses et contribuer au développement de troubles alimentaires.

POUR UN MEILLEUR DÉPISTAGE

Les troubles du comportement alimentaire sont de plus en plus fréquents dans notre société. Leurs effets sur la santé sont incontestables. Il est donc impératif de les détecter et de les prendre en charge.

Si vous croyez être à risque, *LE must* vous propose, en collaboration avec la Clinique Psychoalimentaire, un test de dépistage des troubles alimentaires sur le *LEMUSTplus.ca*, section SAVOIR, sous la rubrique Psycho. ■

Références : Hill, A.J., « The psychology of food craving », *Proceeding of the Nutrition Society* (2007), 66, 277-285. Coelho, J.S., Polivy J., Herman, P., « Selective carbohydrate of protein restriction : Effects on subsequent food intake and cravings », Elsevier Ltd., *Appetite* 47 (2006), 352-360. Selby, E.A., Anestis, M.D., Thomas, E.J., « Understanding the relationship between emotional and behavioural dysregulation: Emotional cascades », Elsevier Ltd., *Behavior research and therapy*, 46 (2008), 593-611.