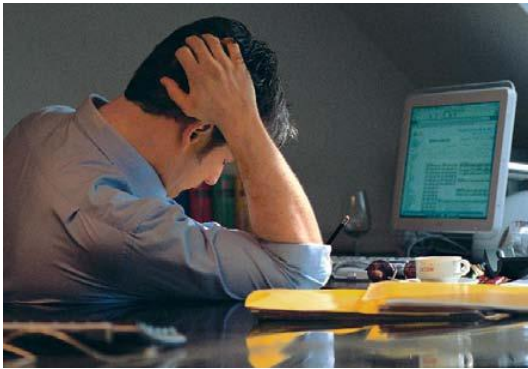


Post-adolescence ou génération des 25 ans et +

Sixième partie : Les comportements alimentaires en ligne de mire

Elisabeth Bühler-Astfalk, Human Nutrition, Kleinandelfingen



Les comportements alimentaires de la génération des 25 ans et + se caractérisent souvent par une grande dose d'impondérable. Sous l'effet de facteurs externes comme le manque chronique de temps ou le stress des examens, il peut arriver que les signaux endogènes de la faim et de la satiété ne soient plus perçus correctement. Si cette situation perdure,

les comportements alimentaires peuvent dérailler définitivement et il devient alors difficile de tenir son poids sous contrôle.

Comment le corps défend son poids

Chez la plupart d'entre nous, les apports et les dépenses d'énergie s'équilibrent sur la durée. L'organisme essaie de maintenir ses réserves, et par là aussi son statut pondéral, à un niveau constant. Il défend son poids, faisant intervenir à cet effet des mécanismes subtils, régulateurs de la faim et de la satiété. La centrale de commandes se trouve dans l'hypothalamus, une région du mésencéphale. De nombreuses substances messagères sont impliquées dans ce système de régulation complexe qui fait que nous n'ingérons que les quantités de nourriture dont notre organisme a besoin. Les processus conduisant à la sensation de satiété nous font arrêter de manger et nous protègent des excès.



Être attentif aux signaux émis par son corps

Le système est en somme tout simple : nous mangeons quand nous avons faim et arrêtons de manger quand nous sommes rassasiés. Notre organisme nous envoie à cet effet des signaux naturels comme la faim et la sensation de satiété. Dans la réalité, cependant, des facteurs externes - le manque de temps, par exemple - font que ces signaux ne sont souvent plus perçus correctement. En ne prêtant pas assez attention à la sensation de faim, on «oublie» de manger, ce qui débouche le soir sur des accès de fringale qui poussent à dépasser la mesure. Le lendemain matin, alors qu'il serait raisonnable de déjeuner, on fait de nouveau taire sa faim, que soit par manque de temps ou pour compenser les excès de la veille. Avec un tel régime alimentaire, on finit par perdre la faculté d'écouter les signaux de son corps et risque davantage de prendre pour toujours de mauvaises habitudes alimentaires.

Faim ou appétit?

La **faim** est un signal du corps, c'est une sensation que l'on perçoit très physiquement. L'estomac se contracte et réclame parce qu'il est vide ; la glycémie s'abaisse; les performances fléchissent, la personne peut devenir irritable, sujette aux maux de tête et aux accès de sueur.

L'**appétit** est par contre un phénomène purement psychologique, caractérisé par l'envie de manger quelque chose de bien précis. Il est influencé par des facteurs externes (p. ex. les odeurs ou l'apparence). Contrairement à la faim, l'appétit se concentre généralement sur un aliment déterminé, en l'absence de besoin réel de nourriture

Conseils utiles pour les victimes du surmenage!

Le stress est très souvent et inconsciemment répercuté sur les comportements alimentaires. Chez certains, les tensions peuvent affecter sérieusement la digestion. D'autres personnes compensent en mangeant plus que d'habitude et différemment. Une enquête sur les comportements alimentaires d'étudiants âgés de 20 à 29 ans a montré que ces jeunes gens stressés durant les périodes d'examen mangent davantage de pizzas et de plats précuisinés très gras, et qu'ils sont alors particulièrement portés sur le sucré. Près de 60 % des étudiantes interrogées et pas moins de 25 % de leurs collègues masculins ont avoué manger plus de mets sucrés, et surtout de chocolat, lorsqu'ils sont surmenés. Ils ne le font pas pour calmer leur faim, mais plutôt en guise de récompense pour l'effort d'apprentissage fourni, par exemple, et donc pour décompresser. Mais manger en réaction au stress peut avoir à la longue des conséquences néfastes, même si les petites gâteries que l'on s'accorde entre-deux semblent au premier abord inoffensives: la psychologie comportementale nous enseigne qu'il est difficile de se débarrasser des habitudes une fois qu'on les a intégrées. C'est pourquoi il est important d'apprendre à gérer le stress différemment, par exemple en bougeant régulièrement. Car le mouvement agit contre les hormones du stress.



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Manger avec plaisir

Dans les conditions de stress quotidien, beaucoup de gens semblent être dans l'impossibilité de manger avec plaisir. Les jeunes adultes plongés dans la vie active, notamment, veulent des repas vite avalés et calmant rapidement la faim. Par ailleurs, beaucoup de jeunes femmes contrôlent constamment ce qu'elles mangent. Rappelons toutefois que manger avec plaisir est non seulement bon pour le corps, mais aussi pour le mental. Cela ne demande pas de grands efforts: il suffit d'être attentif aux heures des repas, de s'accorder un peu de calme et de prendre quelques distances avec son poste de travail, et enfin de faire son choix parmi ses mets préférés. Les garnitures savoureuses et saines comme les salades ou les légumes aident à ne pas terminer un repas trop copieux sur des regrets et en culpabilisant. Et naturellement, on s'accordera de temps en temps - pour l'âme ou les papilles - le bout de chocolat réservé aux moments de pure gastronomie.

Bibliographie

Podingbauer A., Ekmekcioglu C., , Regulation der Nahrungsaufnahme: Physiologische Mechanismen und klinische Relevanz , J.Ernährungsmedizin 1/2005

Klaus S., Meyerhof W., Hunger entsteht im Gehirn - Die Neurobiologie des Essverhaltens, Teil 1 Ernährung im Fokus 1/2001

Osmers Nina R. , DAK goes Campus: Vom Hauptseminar zur Heisshungerattacke: Essen als Belohnung www.presse.dak.de

Auteurs

Elisabeth Bühler-Astfalk
Buehrer Human Nutritio
Kleinandelfingen

Mail [aiter](mailto:aiter@swissmilk.ch) septembre 2009



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch