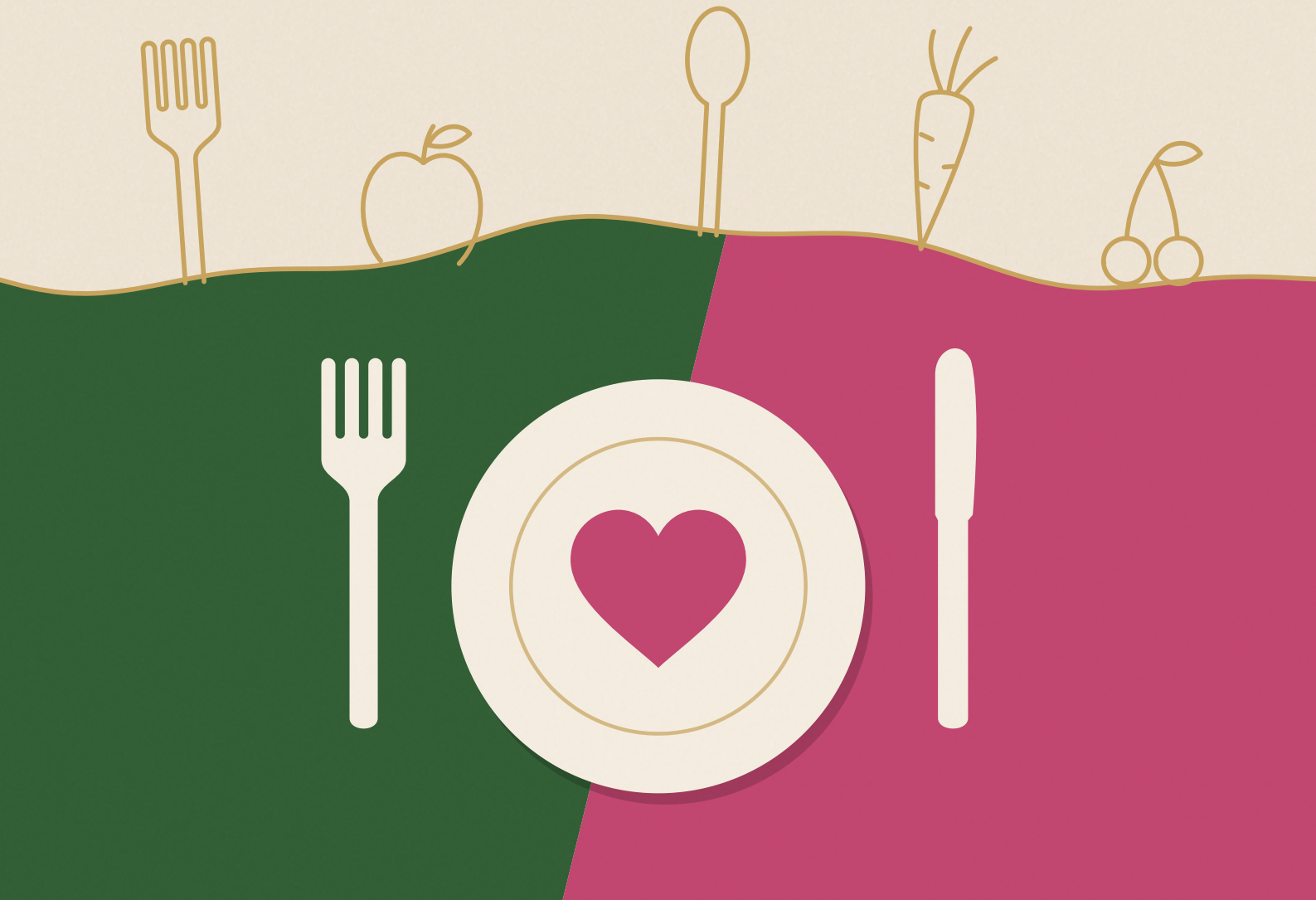
by Marmulette

1

Les compulsions

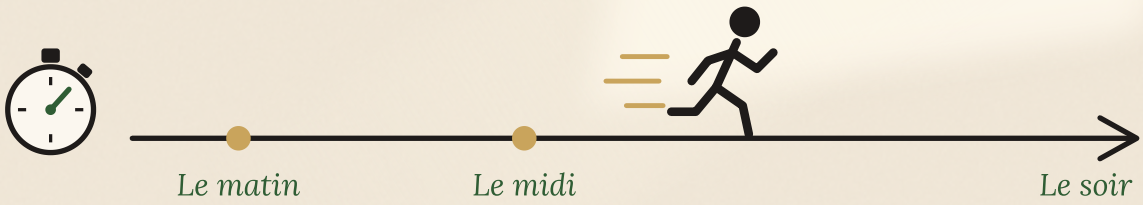
Pourquoi tu craques, et comment te réconforter autrement



CHAPITRE 5

Pourquoi tu craques le soir

À quoi ressemblent tes journées ? Le matin, pas très faim, peut-être ? Ou alors, bloquée dans ton idée de perdre du poids, tu préfères manger léger ? Un café, un peu de pain beurré, tu pars au travail, tu enchaînes les rendez-vous. Le midi, à la pause, c'est une salade ou une pasta box, encore un café, et le rush reprend.



Vient le soir. Tu rentres encore sous la pression de la journée, tu te poses, et là : **envie de douceur, de décompresser.** Tu repousses peut-être cette envie, car le dîner arrive. Ou alors tu y cèdes en te disant « juste un peu », mais le « un peu » prend de l'ampleur et, sans que tu t'en rendes compte, **la tablette de chocolat y est passée.** Ou alors, après le dîner, tu prends une glace, puis des gâteaux, puis des bonbons devant un film.

Tu culpabilises, et tu ne comprends pas pourquoi tous ces aliments se sont retrouvés dans ton ventre en si peu de temps ?

> *Mais ne t'inquiète pas,* C'EST NORMAL : ***ton corps et ta tête fonctionnent parfaitement.***

Ils fonctionnent au rythme de ta journée, et ils continuent de tourner à fond même quand la pression est censée être finie. Le stress de la journée, et le cortisol qui va avec, peuvent encore être là, même une fois le pas de ta porte passé. Et si tu te mets la pression sur ton alimentation en plus, **cela en rajoute une couche.**

CHAPITRE 6

Manger de façon inconditionnelle

Y a-t-il des aliments interdits ou mauvais ? Les aliments mauvais, ou que tu surnommes peut-être « cochonneries », **n'existent pas.** Une cochonnerie, c'est quelque chose de sale, un déchet. Quelque chose de mauvais, ça te donne une sensation pas agréable sur la langue : trop acide, rance, écœurant... Donc pourquoi tu es **aussi dure** avec certains aliments ?

La culture des régimes **nous a appris à avoir peur du sucre et du gras.** Tu penses maintenant que, pour perdre du poids ou être en bonne santé, tu dois les éliminer de ton alimentation. *Erreur !* **Tu peux totalement en manger et atteindre tes objectifs.** Les intégrer dans ton alimentation t'aidera au contraire à tenir sur le long terme.

?

Le savais-tu ?

En **2025**, des chercheurs de l'INRAE ont fait alterner des souris entre une alimentation classique et une alimentation grasse et sucrée, comme des régimes à répétition.

Résultat : **à chaque retour des aliments gras et sucrés, elles se jetaient dessus**, comme dans une crise de frénésie, et c'était pire à chaque fois. Chez les souris qui mangeaient toujours de la même façon, ces crises ne s'installaient pas.

C'est une étude sur des souris, qu'il faudra confirmer chez l'humain. Mais elle montre bien que **les allers-retours entre privation et craquage dérèglent le comportement alimentaire.**

Source : Fouesnard et al., « Weight cycling deregulates eating behavior in mice via the induction of durable gut dysbiosis », Advanced Science, 2025.

CHAPITRE 3

L'alimentation émotionnelle, c'est quoi ?

« Manger ses émotions » : c'est une expression bien connue, mais elle résume parfaitement ce que c'est. **C'est lorsque tu manges sans avoir faim.** Tu sais peut-être que c'est à cause du stress, mais ce que tu ne comprends pas, c'est pourquoi cela se répercute en de si grandes quantités, ou pourquoi sur des produits si sucrés.

C'est aussi quand tu fais face à **un trop-plein d'émotions** et que tu ne peux pas l'évacuer. Certaines personnes crient, tapent dans un coussin, disent tout de suite ce qui ne va pas, vont marcher dehors ; **d'autres se réfugient dans la nourriture.** Sous le stress, ton corps fabrique du cortisol, et **les produits sucrés peuvent l'apaiser** : ils font tampon.

?

Le savais-tu ?

Aux États-Unis, des chercheurs ont fait venir **59 femmes** en bonne santé deux jours différents : un jour calme, et un jour avec des tâches stressantes. Après chaque séance, on leur proposait de quoi manger.

Résultat : le jour du stress, celles dont le corps fabriquait le plus de cortisol, l'hormone du stress, **ont mangé davantage que les autres.** Elles allaient aussi plus vers le sucré, le jour stressant comme le jour calme. Et plus leur moral avait baissé pendant le stress, plus elles mangeaient.

Autrement dit, si tu as envie de sucré après une journée stressante, **ce n'est pas un caprice** : ton corps réagit au stress, et il cherche du réconfort.

Source : Epel et al., « Stress may add bite to appetite in women », Psychoneuroendocrinology, 2001.

Envie de lire la suite ?

Tu viens de lire trois pages de « Les compulsions — Pourquoi tu craques, et comment te réconforter autrement ». Dans l'e-book complet, tu trouveras **104 pages**, avec 2 parties et 22 chapitres, des défis pas à pas et ton carnet à remplir directement à l'écran.

Ton e-book t'attend sur mon site.

Marmulette