

NICOLE FLORENTINY, PSYCHOLOGUE



“ LA NOURRITURE VIENT SOULAGER UN MAL-ÊTRE QUI SE MANIFESTE PAR UNE PERTE DE CONTRÔLE SUR LA FAIM. UNE FAIM QUI N'EST PLUS DU TOUT PHYSIOLOGIQUE. ”

• **Qu'est-ce qu'un kilo émotionnel ?**

C'est un kilo qui est de l'ordre de l'émotion et qui n'est plus lié la sensation de faim. En règle générale, lorsque l'on a faim, on ressent la sensation de faim, c'est physiologique mais quand cette faim est remplacée par une émotion et notamment un stress lié à des difficultés, on va se mettre à manger pour échapper aux soucis. Ce n'est donc plus une faim physiologique mais émotionnelle. Et contrairement à la faim physiologique, la faim émotionnelle n'a pas de limite. Beaucoup de personnes qui viennent me voir et qui sont en surcharge pondérale ont connu un événement douloureux et pour elles, les sucreries ou les produits salés étaient leur seul moment de plaisir ; les quantités, souvent disproportionnées pas rapport aux réels besoins de l'organisme sont ingérées en vue de fuir la souffrance du quotidien.

• **De nombreuses personnes se tournent vers des produits sucrés comme les bonbons, chocolats, glaces,... pourquoi le sucre a-t-il un effet apaisant ?**

C'est l'émotion qui réclame certains types d'aliments que ce soit salés ou sucrés. Mais effectivement, les aliments très sucrés sont

associés par le cerveau au plaisir. C'est comme une addiction ; on consomme le sucre pour éviter le déplaisir. C'est avant tout pour se faire plaisir que l'on consomme tous ces aliments sucrés. Et cela parce que l'on souffre intérieurement.

• **Comment contrôler ces “ kilos émotionnels ” ?**

La nourriture vient soulager un mal-être qui se manifeste par une perte de contrôle sur la faim. Une faim qui n'est plus du tout physiologique. Toute seule, une personne peut difficilement se libérer de ces kilos émotionnels car cela demande un gros travail sur soi. Bien souvent les régimes ne permettent pas d'éliminer totalement les kilos émotionnels car ils ne résolvent pas le problème à sa source. Le seul moyen de les éliminer est de comprendre pourquoi on s'est réfugié dans la nourriture et pourquoi on mange autant. Puis une fois que l'on a accepté la situation, il faut essayer de reprendre le contrôle de la situation et de se désaccoutumer de cette addiction à la nourriture. Ce n'est pas facile de sortir de ce cercle vicieux où le stress appelle sans cesse la nourriture.