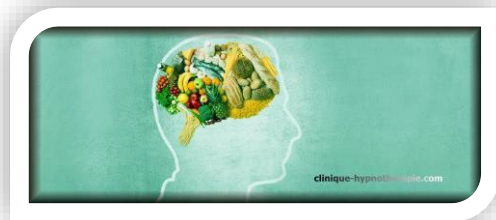




André Moreau T.S, M.A., h.h.d.



Gestion du poids et des habitudes alimentaires



L'alimentation commence bien avant la naissance car l'alimentation de la mère pendant la grossesse est primordiale pour le développement du fœtus. De plus, il est maintenant scientifiquement démontré qu'avec une alimentation équilibrée, saine et en quantité suffisante, nous aurons plus de chances d'être en bonne santé. Pour autant, lorsque nous nous intéressons à notre cerveau, à son développement et à son fonctionnement, nous ne pensons pas forcément toujours au rôle de l'alimentation.

Et pourtant, quel que soit notre âge, **l'alimentation est fondamentale pour la santé du cerveau.**

L'alimentation constitue un déterminant majeur de la santé physique et mentale

On a prouvé que l'alimentation est un déterminant majeur de l'état de santé et de la qualité de vie, dans tous les pays du monde. La santé est définie comme un état de complet bien-être physique, mental, social et spirituel. L'alimentation équilibrée contribue pour une très large part à ce bien être physique et mental.

Selon l'INSPQ, les déterminants de la santé désignent tous les facteurs qui influencent l'état de santé de la population, sans nécessairement être des causes directes de problèmes particuliers ou de maladies. Les déterminants de la santé sont associés aux comportements individuels et collectifs, aux conditions de vie et aux environnements. Il existe des disparités de répartition de ces déterminants entre les différents échelons de la société, engendrant ainsi des inégalités de santé. Ce gradient social de santé est relié à une distribution inégale du pouvoir, des ressources, des biens et des services. Il importe donc de prendre en compte cet enjeu lors des interventions sur l'ensemble des déterminants de la santé. Selon l'INSPQ, la biologie et les facteurs génétiques ne représentent que 15% des raisons de la santé tandis que l'environnement social et économique représente 50%. Dans la même perspective, sur les 30 ans d'espérance de vie gagnés au cours du siècle dernier, huit années seraient attribuables à l'amélioration du système de santé (25 %), alors que l'amélioration des conditions de vie, de l'environnement et des habitudes de vie auraient permis d'ajouter 22 années (73 %) (MSSS, 2005*)

On oublie fréquemment que le fait de « manger » ou de « grignoter » constitue également un besoin psychologique et même un conditionnement psychique et social issu de la publicité et de la société de consommation. L'hypnose permet ainsi de modifier ses habitudes en aidant à réduire le besoin inconscient de consommer ou de compenser. Depuis de nombreuses années, l'hypnose a aidé de nombreuses personnes dans la gestion de la motivation et de la gestion de certaines habitudes alimentaires. En plus, il est démontré que l'hypnose permet de réduire les stress qui vous empêchent de parvenir à vos objectifs.

L'hypnothérapie peut également vous aider à améliorer la diversité de votre alimentation

La diversité alimentaire est une mesure qualitative de la consommation alimentaire, qui rend compte de la variété des aliments auxquels les individus ont physiquement ou psychologiquement accès; elle constitue au niveau individuel une mesure approchée de l'adéquation nutritionnelle du régime alimentaire.

L'obésité et le surpoids peuvent être considérés comme une maladie mais aussi comme une conséquence du stress et de la société de consommation. Donc d'un conditionnement social !

Le journaliste scientifique Alain Sousa et le Dr Jesus Cardenas (Cardenas & A. Sousa, 2015) nous informent que les résultats de nombreuses recherches présentés lors du congrès « Stress et Nutrition » à l'institut Pasteur de Lille, permettent de mieux comprendre les liens entre le stress et l'alimentation. Ils ajoutent que l'équilibre entre les apports et les dépenses est maintenu par des interactions entre le système nerveux central et les organes du système digestif donc par le cerveau. Ainsi, de nombreuses hormones synthétisées remontent au cerveau pour contrôler l'appétit : l'insuline synthétisée par le pancréas, la leptine issue du tissu adipeux, la ghréline en provenance des intestins, etc. servent à réguler l'appétit au niveau cérébral. Ils arrivent à la conclusion que le stress fait manger ! Le lien entre la faim, certains comportements alimentaires et le stress est également démontré par le Centre d'études sur le Stress Humain. De plus, France Bélisle, de l'hôpital de l'Hôtel-Dieu (Paris) souligne que les expériences menées chez l'animal vont dans ce sens. Ainsi, lorsque vous pincez la queue d'un rat, celui-ci va ensuite manger, même s'il est rassasié. Il s'agit d'une sorte de compensation de la douleur par la nourriture. Cependant, il faut prendre en considération que peu d'études ont été réalisées chez l'homme car il est éthiquement impossible de soumettre des cobayes humains à un stress prolongé. Mais les recherches semblent montrer que chez des individus en bonne santé, le stress quotidien modéré seul n'est pas suffisant pour induire une alimentation en excès.

(M. Pellegrini & al. 2021) ont procédé à une revue narrative afin de résumer les preuves évaluant les possibilités et les limites des stratégies d'autohypnose et de pleine conscience dans le traitement de l'obésité. Les résultats ont démontré que des facteurs psychologiques, tels que les troubles de l'humeur et le stress, peuvent affecter les comportements alimentaires et influencer profondément la prise de poids. Les approches psychologiques de la gestion du poids pourraient augmenter la motivation et la maîtrise de soi des patients obèses, limitant leur impulsivité et leur utilisation inappropriée de la nourriture. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) représente la pierre angulaire du traitement de l'obésité, mais des interventions psychologiques complémentaires et autodirigées, telles que l'hypnose et la pleine conscience, pourraient représenter des stratégies supplémentaires pour augmenter l'efficacité des programmes de perte de poids, en améliorant les comportements alimentaires dysfonctionnels, motivation et contrôle des stimuli.

Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité joue un rôle non négligeable dans la prise de poids

De plus, selon Sylvie Tenenbaum psychothérapeute et auteure du livre Mincir et rester mince par hypnose, les hormones de stress bloquent la perte de poids. C'est ce que l'on appelle « l'effet de famine ». Ainsi, malgré une alimentation correcte, le corps va interpréter ce qui provoque le stress comme étant une privation de nourriture et va stocker, par réflexe de survie, tout ce qui est ingéré sous forme de tissus adipeux.

En hypnothérapie, le soutien vise à :

- Réduire le stress qui influence les mécanismes liés à l'alimentation ou à la faim;
- Réduire votre impression subjective d'avoir faim;
- Comprendre et réduire certains besoins inconscients liés à la nourriture;
- Éliminer les bocages reliés à l'alimentation;
- Réduire les pulsions alimentaires et la compensation;
- Rééduquer votre subconscient afin de retrouver le contrôle des habitudes;
- Initier de nouvelles habitudes saines de vie;
- Modifier l'image symbolique liée à certains aliments;
- Ajuster psychologiquement vos portions;
- Trouver la motivation et la détermination pour atteindre vos objectifs.

Selon le site passeport-santé et Hélène Baribeau nutritionniste :

Pour changer ses habitudes alimentaires, il faut reprendre contact avec soi; écouter ses signaux de faim et satiété, changer ses pensées d'auto-sabotage, se faire plaisir et découvrir le goût de manger et de bouger sainement !

- Veuillez prendre note que l'hypnothérapie ne constitue pas un traitement contre la boulimie ou l'anorexie mentale qui nécessite un traitement médical ou psychothérapeutique.

Sources et références

(M. Pellegrini & al. 2021)

Article intitulé : L'utilisation de stratégies d'auto-assistance dans le traitement de l'obésité. Une revue narrative axée sur l'hypnose et la pleine conscience. Publié en ligne le 29 mai 2021 Bibliothèque Nationale de médecine USA.

[HTTPS://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PMC/ARTICLES/PMC8408071/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8408071/)

Site Internet

Passeport-santé

Site d'information générale sur la médecine et la santé

<https://www.passeportsante.net>

Centre d'études sur le stress humain

Le CESH est en rapport étroit avec l'Institut Universitaire en santé mentale de Montréal. Il a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress