

Alternatives au grignotage

Que ce soit pour compenser le manque de nicotine, ou en réponse à des situations inconfortables comme le stress, l'anxiété, la peur, la tristesse et bien d'autres, le grignotage procure une satisfaction immédiate. Pour éviter la prise de poids, il s'agit de comprendre quelles sont les situations déclenchantes et y trouver des alternatives non-alimentaires plaisantes. Cette approche est semblable à celle préconisée pour l'arrêt de la cigarette.

Pour faciliter la mise en place de ce travail, il est important de soigner son alimentation quotidienne, afin de ne pas mettre son organisme en situation de manque (physique et psychologique) favorisant le grignotage, ou des fringales pouvant aboutir à une perte de contrôle des aliments ingérés. Voir la fiche « Bonnes pratiques pour éviter/limiter la prise de poids à l'arrêt de la fumée ».

Différencier la faim de l'envie de manger

Avec l'arrêt de la cigarette, la reconnaissance des signaux sensoriels est souvent brouillée. Voici un **exercice permettant de se réapproprier la sensation de faim physiologique**.

Il s'agit, le jour de votre choix, de ne manger aucun aliment depuis le réveil, jusqu'à l'apparition des véritables **signaux de faim**. Ceux-ci sont variables d'une personne à l'autre tant au niveau de la localisation dans le corps que de l'intensité. Observez les attentivement et notez vos sensations et les endroits du corps où elles se manifestent.

.....

.....

.....

.....

Puis commencez à manger lentement un aliment simple, par exemple une demi-tranche de pain. Mastiquez longuement chaque bouchée et repérez les **premières sensations de satiété** ainsi que les signaux corporels qui les accompagnent. Prenez-les également en note.

.....

.....

.....

Ensuite continuez à manger (l'autre demi-tranche) et observez si les sensations de satiété se modifient. Notez ces **signaux de satiété intense**.

.....

.....

.....

Cet exercice est à répéter à plusieurs reprises

Etant au clair sur ses sensations de faim et de satiété, il est maintenant possible de discerner la faim physiologique (qu'il s'agit de calmer en mangeant) des envies de manger (qu'il s'agit de calmer par d'autres moyens que la nourriture), et de repérer les situations qui déclenchent ces envies.

Voici une grille pour observer et relever durant plusieurs jours les situations où se manifestent les envies de manger, ainsi que le ressenti corporel, y compris les émotions, puis comment cette situation a été gérée et quel en a été le ressenti (par exemple, soulagement, contentement, regret, déception, ...)

Date	Heure	Situation	Ressenti avant l'action	Action effectuée	Ressenti après l'action

Lorsqu'une action non alimentaire a été mise en place et qu'elle a été suivie d'un sentiment de satisfaction, reprenez cette alternative que vous avez spontanément trouvée, et notez-la à la fin de la liste ci-dessous.

Pour toutes les autres situations où aucune alternative n'a été trouvée et où vous avez grignoté ou pas ainsi que pour les alternatives qui n'ont pas occasionné de soulagement, voici quelques propositions que vous pourrez tester et évaluer au moyen de la grille plus bas.

Idées d'alternatives non alimentaires apaisantes

- Se masser la tête, les bras, les mains
- Fermer les yeux et visualiser une situation agréable
- Ecouter de la musique
- Faire un exercice de respiration
- Danser, chanter à haute voix
- Faire un jeu sur son smartphone
- Prendre une douche, un bain
- Noter tout ce qui dérange afin de décharger les pensées négatives

