

Limiter et gérer les envies de grignoter

60% des français grignotent

Le grignotage est le fait de manger en dehors des repas principaux et des collations suite à une envie soudaine. On mange souvent de manière compulsive, automatique et répétée. Dans la majorité des cas, les produits consommés sont riches, gras et sucrés.

Plusieurs raisons peuvent être à l'origine des envies de grignoter :

Faim



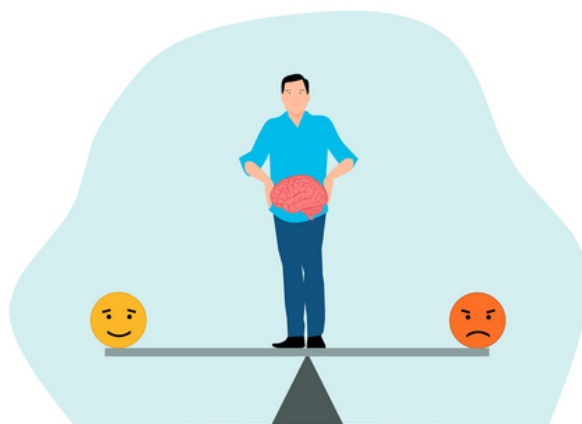
La faim. C'est le cas pour des personnes qui s'astreignent à des régimes restrictifs, se privent, qui ont des repas insuffisants, incomplets ou qui sautent ces derniers.

Stress Ennui Fatigue Plaisir



Les émotions. On grignote pour compenser des émotions négatives comme la fatigue, le stress, l'ennui ou simplement créer une émotion positive en se procurant du plaisir.

Il est naturel de ressentir des envies de grignoter et le fait de les accepter est d'ailleurs nécessaire pour maintenir un bon équilibre émotionnel. Le problème, c'est quand ces grignotages deviennent des habitudes, qu'on essaie de les refréner, qu'on culpabilise. Mais aussi lorsqu'on ingurgite des quantités de nourriture trop importantes, trop rapidement, bien au-delà du seuil de satiété et que les produits consommés sont riches, gras et sucrés.



Astuces pour limiter les envies de grignoter



Prendre 3 repas par jour

Cela permet d'éviter les envies de grignoter à cause de la faim et cela atténue les envies d'ordre émotionnel.



Opter pour des aliments rassasiants

Les protéines, les fibres, les bonnes graisses et les bons glucides favorisent la satiété. Voir quelques exemples plus bas.



Faire des collations

Ne restez jamais plus de 4 heures sans rien avaler. Sauter les repas et les collations entraîne des envies de grignoter.



Prendre un petit-déjeuner

Il permet d'éviter les envies de grignoter en matinée. À condition qu'il soit peu sucré et protéiné. Idem pour les collations.



Manger à heures fixes

Cela permet à l'organisme de trouver un rythme qui lui permet de déclencher des sensations de faim plus structurées.



Prendre le temps de manger

Et de bien mastiquer afin de favoriser la sensation de satiété et limiter les envies de grignoter.



Prendre des repas complets

Le corps peut déclencher une sensation de faim parce qu'il réclame un nutriment en particulier. Ex : Un déjeuner sans glucide déclenchera une envie de sucré dans l'après-midi.



Prendre du plaisir

Tous les repas doivent en procurer. La frustration et la privation entraînent des envies de grignoter émotionnelles dans le but de trouver du plaisir.



Éviter les aliments à IG élevé

Les produits sucrés et tous ceux dont l'index glycémique est élevé favorisent les hypoglycémies qui déclenchent des envies de grignoter.



Faire le tri dans les placards

Limitez les produits synonymes de tentation (chips, biscuits, sucreries, petits gâteaux...). Le moment des courses sera d'ailleurs décisif.



Boire tout au long de la journée

S'hydrater favorise la satiété. De plus, la soif peut être perçue comme une envie de grignoter. L'eau citronnée est un coupe faim très efficace. Les boissons chaudes non sucrées aussi.



Faire du sport

L'activité physique permet de sécréter des substances de plaisir rassasiantes sur le plan émotionnel. De plus, c'est une diversion bénéfique qui permet, en prime, de compenser les effets négatifs du grignotage.



Se brosser les dents après manger

C'est connu, cela permet de couper les envies de grignoter.



Favoriser le sommeil

La fatigue est la première des émotions que nous cherchons à compenser par le grignotage. Privilégiez un sommeil de qualité.

Quelques aliments rassasiants

Les protéines



Viande - Poisson - Œuf

Les glucides et les fibres



Fruits et légumes

Les bonnes graisses



Avocat

Oléagineux



Produits laitiers



Produits céréaliers complets
Légumineuses



Thon



Beurre de
cacahuètes

Que faire en cas d'envies de grignoter ?

Les comprendre

Je conseille de s'interroger afin de comprendre les causes de ces envies.

À quel moment surviennent-elles ? De quoi ai-je envie ? Pourquoi ?

Vous comprendrez assez rapidement s'il s'agit de faim ou d'envies d'ordre émotionnel. Quelques exemples :



Si vous n'avez avalé qu'une assiette de crudités et un fruit à midi et qu'il est 17h00, c'est une faim. Le repas n'a pas été suffisamment complet. Il manque des nutriments.



Si il est 11h00 et que vous n'avez pas pris de petit-déjeuner, c'est une faim et probablement une hypoglycémie. Idem si votre petit-déjeuner était très sucré.



Si vous faites un régime parce que vous souhaitez perdre du poids rapidement et que vous évitez les glucides et tout ce que vous aimez, c'est un mix de faim et de besoin émotionnel de vous procurer du plaisir.



Si on vient de vous annoncer une mauvaise nouvelle, une envie de grignoter sera d'ordre émotionnel. Un grignotage vous aidera à surmonter cette nouvelle.



Si vous avez passé une mauvaise nuit et que vous avez des coups de barre. Il s'agit d'envies émotionnelles pour compenser la fatigue.



Si vous travaillez de la maison et que votre TO DO LIST n'est pas très chargée, vous vous ennuyez peut-être. Une envie de grignoter sera d'ordre émotionnel. À moins qu'en plus, vous ayez tendance à sauter des repas lorsque vous travaillez de la maison. Dans ce cas, vos envies de grignoter seront un mix de faim et d'émotion.



Si au contraire, votre TO DO LIST des jours à venir est très chargée, vous êtes peut-être stressé(e). Vos envies de grignoter seront d'ordre émotionnel.



Si vous êtes gourmand ou gourmande et que vous avez une envie de grignoter, elle est d'ordre émotionnel. Vous avez simplement envie de vous procurer du plaisir.

Elles sont naturelles et nécessaires. Les envies de grignoter refreînées et ignorées réapparaissent plus tard et plus intensément.

Une envie de grignoter ! Il faut manger. Quelque chose qui apporte du plaisir. Qui est rassasiant sur le plan émotionnel et nutritif. On profite, on savoure, on ne culpabilise pas pour que ce grignotage joue son rôle de tampon émotionnel.

On change ses habitudes pour limiter la faim, le manque de certains nutriments et on travaille sur les causes émotionnelles du grignotage (stress, sommeil, ennui..).

**Les accepter
Les combler**

Agir à l'avenir sur leurs causes