



## CONSEILS DE PSYCHOLOGUE

# Redécouvrir la notion de satiété

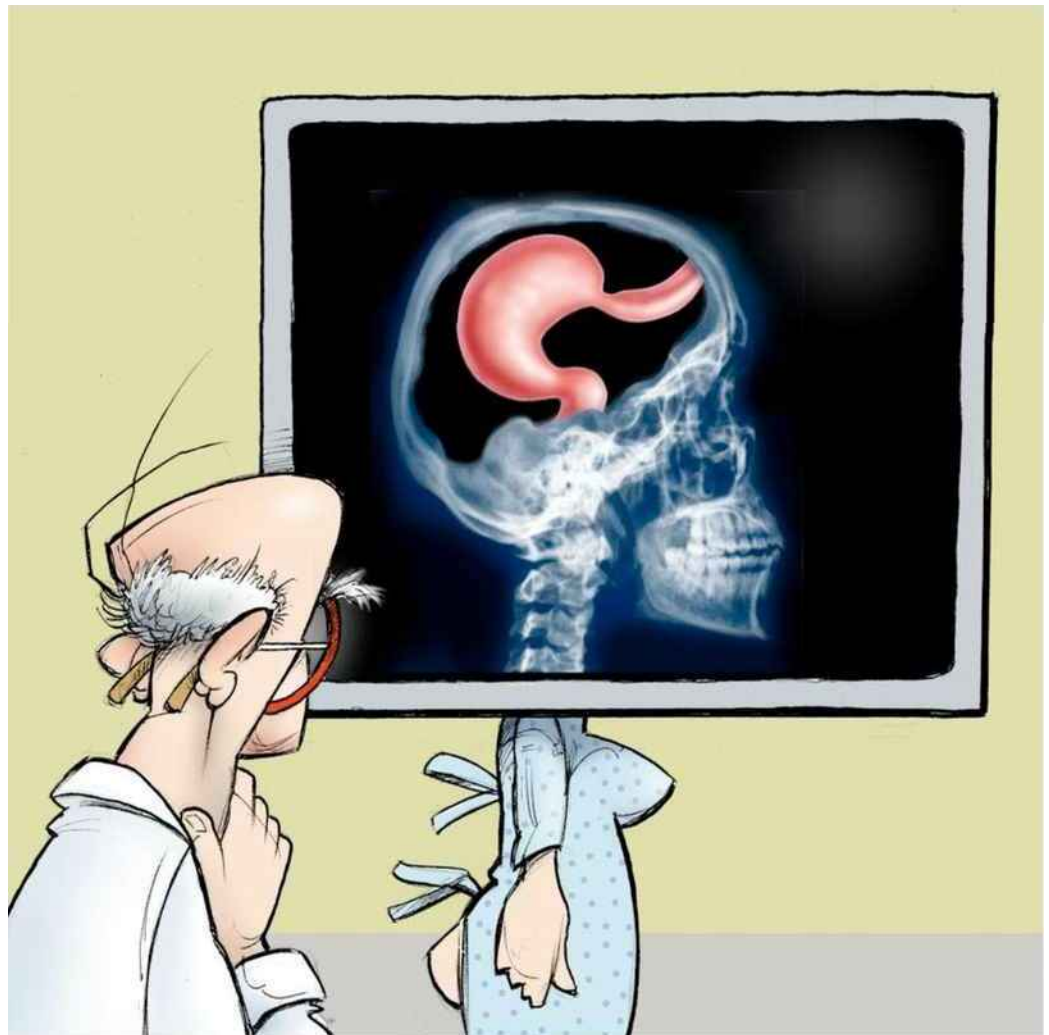
Comment se reconnecter aux vrais signaux de la faim ?  
En faisant converger plusieurs stratégies.

**C**oncrètement, il s'agit de privilégier les aliments riches en tryptophane (un acide aminé précurseur de la sérotonine), de travailler sur les émotions négatives, et de pratiquer des activités physiques régulières.

### Plus de protéines

Les aliments à privilégier sont de plusieurs natures. Ceux riches en tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine, hormone de la détente et de l'appétit contrôlé : la volaille (surtout la dinde) et les viandes en général, les œufs, les produits laitiers, les légumes secs, l'avocat, l'avoine, le germe de blé... Certains compléments alimentaires, comme Quantacalm (PhytoQuant), Noxidrim 5-HTP (Solgar) et L-Tryptophane 220 mg (EA Pharma Granions), contiennent du tryptophane.

Les aliments « satiétogènes », riches en protéines et en fibres : protéines animales (viande, poisson, œufs, fromage) et végétales (légumes secs et produits à base de soja, comme le tofu). Les fibres solubles qui se gonflent d'eau, donc occupent



DESSIN DE PHIL UMBDENSTOCK



un certain volume dans l'estomac : pectine des fruits (pomme), rouges en particulier (framboises, cassis, groseilles), agar-agar, mucilages. Les fibres insolubles, qui favorisent le transit intestinal, le ralentissement de l'assimilation des sucres et la capture partielle de certaines graisses : céréales complètes, légumes secs et verts.

## Moins de stress

Stress chronique et chocs émotionnels favorisent le binôme adrénaline et cortisol, « dévoreurs » de sérotonine et de dopamine, clés de la satiété. Privilégier tout ce qui diminue l'impact neurobiologique du stress pour atténuer ces « fausses faims ». Conseils de Yann Rougier : respirer en visualisant toutes les parties du corps, de la tête aux pieds ou inversement, pendant dix à quinze minutes avant chaque repas. Inspirer sur trois temps, retenir trois temps ; à l'expire, visualiser mentalement sur six temps son souffle. Inspirer et expirer

en diffusant le souffle dans le cou, le thorax, le plexus, etc. Ce scan mental comporte deux avantages : permettre de re-coordonner le schéma corporel, procurant une plus grande résistance au stress et couper le flux de pensées. Cet exercice ôte physiologiquement la charge de stress de l'organisme, et permet d'inhaler moins d'oxygène et de rejeter plus de gaz carbonique (acide organique), donc de débarrasser d'acidité le corps et de freiner la production de radicaux libres.

## Plus d'activité

La faim, un grand mystère ventre qui gargouille, baisse de concentration, sensation de faiblesse ou de froid... De la faim, nous connaissons les caractéristiques biologiques. Nous avons aussi compris que cette sensation était intimement liée à nos émotions, à nos souvenirs. Désormais, les chercheurs s'intéressent à la faim neurona-

le, qui brouillent encore davantage le sentiment de satiété. Au cœur du sujet : le cerveau et les hormones.

De l'activité physique, oui, mais pas trop ! Quarante-cinq minutes de marche rythmée, en balançant les bras et les jambes, recharge en sérotonine, rééquilibre le système nerveux, ortho- et parasympathique, et apaise durablement, contrairement au jogging qui produit des endorphines et n'apporte un

indéniable : l'eau. Son côté maternant adoucit le système nerveux central, et l'apesanteur respecte les articulations. Tous les sports, pratiqués avec enthousiasme, mais aussi les loisirs (cinéma, théâtre...) renvoyant à un partage affectif, social, ou les sollicitations socio-émotionnelles favorisent la synthèse de la sérotonine et sont satiétogènes.

## Plus d'eau

Jus et sodas sucrés ou édulcorés perturbent les messages reçus par le cerveau : incapables de les distinguer d'un aliment, ils modifient les sensations de faim et de satiété. Souvent très sucrées et glacées, ces boissons entraînent une « fausse » hydratation : elles donnent une impression de fraîcheur en bouche mais ne désaltèrent pas. Il est essentiel de réhabiliter l'eau. ■

MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



bien-être qu'à court terme. La natation possède un avantage

► [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)