

**Sortir**

**de l'obésité**

**Comprendre mes sensations**

**Pour réussir à contrôler ma faim**





## Pourquoi avons-nous créé ce guide ?

**17%** de la population française souffre d'obésité. Une pathologie qui touche 650 millions de personnes à l'échelle mondiale.

### Comment en est-on arrivé là ?

Dans notre société industrielle, on ne se nourrit plus seulement par nécessité. Nous mangeons **par plaisir**. Un accès permanent aux produits transformés et autres douceurs créées par l'homme, couplé à une **sédentarisation croissante**, n'est malheureusement pas sans conséquence : le nombre de personnes en situation d'obésité a **triplé ces quarante dernières années**.

Or, si l'obésité ne passe pas que par l'assiette, elle est néanmoins étroitement liée à l'alimentation, qui occupe une place centrale. On mange encore et encore, sans faim, à tel point que notre organisme s'y habitue. Mais ce n'est pas une fatalité : il est possible de retrouver un cycle alimentaire sain en apprenant à réguler et écouter ses sensations alimentaires.

Si vous avez téléchargé notre guide, c'est probablement que vous êtes dans **l'un des cas suivants** :

- Vous êtes las de tous ces régimes entrepris sans résultats sur le long terme,
- Vous souhaitez retrouver une relation saine à la nourriture.
- Vous cherchez vraiment à découvrir comment limiter les fringales.

Si c'est bien le cas, vous êtes **au bon endroit** et ce guide vous sera indispensable !

Si c'est bien le cas, alors vous êtes au bon endroit. Installez-vous confortablement et découvrez :

- Ce que sont les sensations alimentaires et comment elles sont altérées.
- Pourquoi le quotidien peut conduire à la détérioration de notre rapport à l'alimentation.
- 5 habitudes à adopter au quotidien pour réguler sa faim.

**Amandine Bonnet**, diététicienne-nutritionniste chez WeCook

**Comprendre**

**mes**

**sensations**

**alimentaires**





Chez le nourrisson ou les animaux, les sensations alimentaires conditionnent le comportement alimentaire.

Mais chez l'enfant et l'adulte, c'est bien différent : la prise volontaire d'aliments prime sur les sensations.

**Une petite faim ?** Hop, une petite collation !

Cette consommation quasi-permanente devient une habitude de vie qui conduit à des déséquilibres entre apports et dépenses énergétiques, provoquant inéluctablement une prise de poids.

C'est pourquoi il est nécessaire de remettre à plat ce **rapport aux sensations alimentaires**.

# La faim

## Comment savoir si j'ai réellement faim ?

Cette sensation traduit un besoin physiologique signifiant que le corps a **besoin de carburant**.

La faim se fait généralement ressentir **quelques heures après la dernière prise** alimentaire, lorsque la glycémie (le taux de sucre dans le sang) diminue.

Les manifestations de la faim, vous les connaissez : gargouillis, creux voire dans l'estomac, salivation accrue... Ces signes durent **une vingtaine de minutes** et disparaissent, avant de revenir crescendo par vagues successives : la faim est alors bel et bien présente !

Seulement, nous n'attendons pas toujours que la sensation de faim apparaisse et, en passant devant le frigo, l'envie surpasse souvent le besoin. En effet, les tentations étant nombreuses, les **mécanismes physiologiques** sont souvent mis de côté au profit de **stimulations extérieures** comme une odeur appétissante, une collègue qui sort un paquet de gâteaux... Résultat ? Nous passons outre nos sensations de faim et **dérégulons nos apports alimentaires**, nous conduisant à une prise de poids. À long terme, les personnes ayant le moins tendance à grossir sont celles qui se fient à leurs sensations alimentaires.

Pour initier la compréhension de votre faim (et de votre satiété), remplissez ce tableau sur 4 jours successifs :

Heure(s) d'apparition de la faim - signaux essentiels	Estimation de la faim 0= pas faim 10 = très grande faim	Heure de la prise alimentaire	Aliments consommés	Satisfaction 0 = pas satisfait par la prise alimentaire 10 = très satisfait	Sensation après le repas 0 = mourir de faim 10 = être trop plein

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe d'autres dispositifs destinés à mesurer et à comprendre sa **sensation de faim**, dispositifs d'ailleurs intégrés par nombre de **diététiciennes-nutritionnistes** dans la prise en charge de l'obésité (c'est au moins le cas de nos diététiciens !). N'hésitez donc pas à faire appel à un professionnel si besoin.

# Le rassasiement

## Comment ça fonctionne ?

Le rassasiement est un **processus dynamique** qui apparaît durant la prise alimentaire et qui contribue à la **diminution de la faim**.

Cette sensation se manifeste notamment par un **estomac rempli et distendu**.

Néanmoins, le rassasiement n'est pas pour autant signe d'un arrêt de la prise alimentaire. En effet, cette sensation est également liée à la **baisse du plaisir** éprouvé lors de la consommation d'un aliment donné, ce que l'on nomme rassasiement sensoriel spécifique.

Imaginez par exemple une bonne salade de tomates. Vous vous servez une belle assiette que vous dégustez d'abord. Mais votre cerveau vous fait rapidement comprendre que le plaisir diminue et que le rassasiement s'installe, sans pour autant être à satiété.

## Et la satiété

### Quelles sensations ?

La satiété est l'**état de non-faim**, l'inverse de la faim, lorsque l'appétit est satisfait. Elle apparaît **après la prise alimentaire** qui, lorsqu'elle est trop conséquente, va entraîner cette impression bien connue de lourdeur.

## L'HYPERPHAGIE, UN TROUBLE ALIMENTAIRE FRÉQUENT

L'hyperphagie consiste en une **prise alimentaire compulsive** et en **quantité excessive**, aboutissant souvent à un sentiment de **culpabilité**. Contrairement à la boulimie, il n'y a pas de comportement compensatoire (vomissements, laxatifs, arrêt de l'alimentation...).

Les épisodes d'hyperphagie sont **difficilement contrôlables**, apparaissent sans sensation physique de faim et font fi de la satiété.

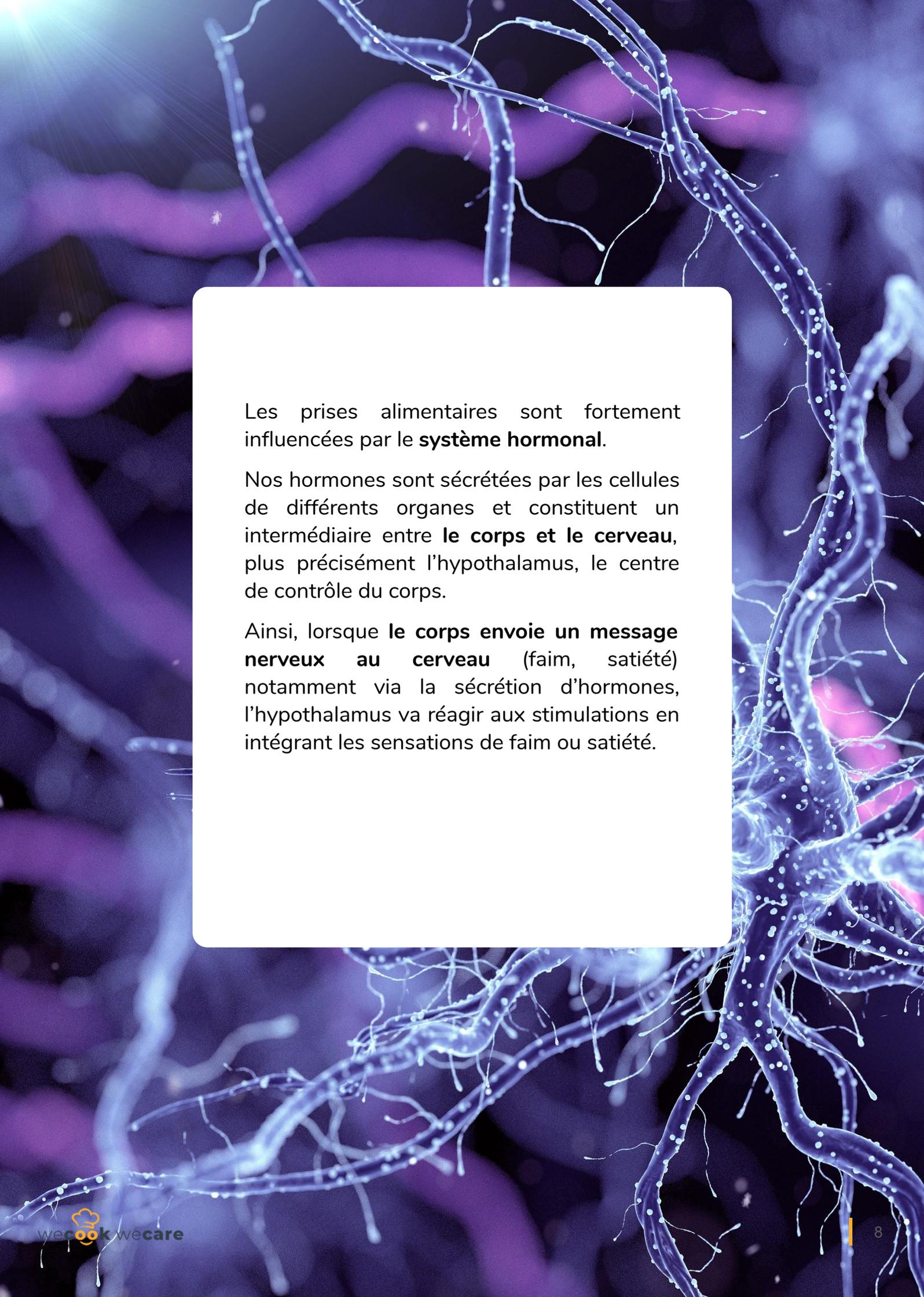
Les causes sont multiples : **régimes restrictifs** à répétition dès l'adolescence, de grandes fluctuations de poids (l'effet yo-yo), la privation alimentaire (ou restriction cognitive), une volonté de maigrir permanente...

Ce trouble alimentaire n'est pas à prendre à la légère car il concernerait **40 à 50% des personnes souffrant d'obésité**.

**La prise de  
poids :**

**une histoire  
d'hormones ?**





Les prises alimentaires sont fortement influencées par le **système hormonal**.

Nos hormones sont sécrétées par les cellules de différents organes et constituent un intermédiaire entre **le corps et le cerveau**, plus précisément l'hypothalamus, le centre de contrôle du corps.

Ainsi, lorsque **le corps envoie un message nerveux au cerveau** (faim, satiété) notamment via la sécrétion d'hormones, l'hypothalamus va réagir aux stimulations en intégrant les sensations de faim ou satiété.

# Les hormones

## Quelles sont leur fonction ?

### LES HORMONES DE LA FAIM

**La ghréline** est sécrétée par l'estomac lorsque celui-ci est en quelque sorte vide. Elle a pour mission de **déclencher la sensation de faim** et, ça tombe bien, elle est généralement sécrétée avant un repas pour ensuite diminuer lors de la prise alimentaire.

**Le cortisol**, aussi connu comme l'**hormone du stress**, peut également induire une prise alimentaire. Sécrété lors de situations de stress ou de tension, le cortisol va stimuler et amener l'énergie de notre corps vers les zones nécessaires (muscles, cœur, cerveau...). Or, l'énergie nécessitant bon nombre de calories, le cortisol va mettre fin à la satiété et provoquer la prise alimentaire.

### LES HORMONES DE LA SATIÉTÉ

**La leptine** est sans nul doute l'hormone la plus connue dans le processus de satiété. Relâchée par les **cellules de stockage** de la graisse, elle entraîne une réduction de la prise alimentaire. Sa concentration dans le sang est proportionnelle à la quantité de **masse grasse** présente dans l'organisme. Seulement, une concentration anormale de leptine a été constatée chez les personnes obèses, qui développent donc une résistance.

**La sécrétion d'insuline** est stimulée par l'arrivée de glucose, elle-même liée à la prise alimentaire. À mesure que nous mangeons, la sécrétion d'insuline augmente pour signaler la satiété et mettre un terme à la prise alimentaire. Tout comme la leptine, sa concentration est proportionnelle à la quantité de masse grasse présente dans l'organisme et devrait donc **limiter la prise alimentaire** chez les personnes en **surpoids ou obèses**.

**La cholécystokinine**, véritable hormone coupe-faim, est une hormone de l'intestin grêle sécrétée après l'ingestion de lipides et de protéines.

**La sérotonine**, l'hormone du bonheur, aurait également son rôle à jouer dans la sensation de satiété. Lors de la prise alimentaire, la sérotonine va être sécrétée **en réponse au plaisir** lié à la consommation d'aliments et va, elle aussi, agir comme un coupe-faim.

# Obésité

## Pourquoi moi ?

### Des hormones dérégées ?

De nombreux travaux de recherche ont été menés afin de saisir la corrélation entre sécrétion hormonale et prise alimentaire chez les personnes obèses. Et les recherches n'ont pas été vaines : un type d'anticorps présent dans le sang, les **immunoglobulines**, ont des propriétés différentes chez les sujets minces de chez les sujets obèses.

En effet, chez ces derniers, les immunoglobulines ont en quelque sorte une attirance plus forte pour la ghréline (qui déclenche la sensation de faim) et en transportent une **quantité bien plus conséquente** vers l'hypothalamus, stimulant ainsi la prise alimentaire. Mais les mécanismes de dérégulation de l'appétit ont encore une forte part d'ombre, que les années devraient permettre d'éclairer.

### ASTUCE : RALENTIR ET SAVOURER POUR FAVORISER LA SATIÉTÉ

Prenez le temps de **savourer le repas**. Faites une pause entre l'entrée et le plat, essayez de poser fourchette et couteau entre deux bouchées pour prendre le temps de **mastiquer** et de déguster. Plus vous mangerez lentement, plus rapidement sera déclenchée la sensation de satiété, qui apparaît en moyenne **20 minutes après** le début de la prise alimentaire.

**La faim**  
**bouleversée**  
**par le**  
**quotidien**



# Quelles circonstances favorisent les altérations de l'appétit ?

Les situations vécues au quotidien peuvent avoir un **fort impact sur la prise alimentaire**. Longtemps sous-estimés, le mode de vie et la réaction psychologique sont aujourd'hui largement pris en compte dans les altérations de l'appétit.

## 1. LE MANQUE DE SOMMEIL

Vous avez peut-être déjà remarqué qu'après une courte nuit, vous avez particulièrement faim ? Ce n'est pas qu'une impression ! Dormir **moins de 6 heures par nuit** diminue le taux de leptine (favorisant normalement la satiété) et accroît la sécrétion de ghréline. Autrement dit, le manque de sommeil dérègle le système hormonal et vous pousse à manger davantage. D'ailleurs, un manque de sommeil conduirait à un **apport calorique supérieur** : de 300 à 900 calories de plus que lors d'un repos optimal.

Mais ce n'est pas tout ! Si vous avez **vraiment faim** après une nuit trop courte, êtes-vous surtout attiré(e) par les aliments gras ? Encore une fois, vous n'affabulez pas ! La privation de sommeil a pour conséquence de stimuler le système endocannabinoïde qui suscite gourmandise, plaisir et satisfaction de manger. Et les études sont unanimes : une personne fatiguée mangera non seulement plus, mais aussi **deux fois plus gras** qu'avec un temps de sommeil suffisant.

## 2. UN GOÛTER UN PEU TROP SUCRÉ

Quand s'installe le creux de 16 h, difficile de l'oublier... et les goûters gourmands sont fréquents : biscuits sucrés, bonbons, sodas.... Ces produits regorgent de sucres simples, **rapidement absorbés** par l'organisme et provoquent un pic d'insuline. Seulement, une fois ce pic passé, l'organisme entre en **hypoglycémie réactionnelle**, nous incitant de fait à une nouvelle prise alimentaire. Alors oui au goûter, mais à un **goûter équilibré**.

### LA COLLATION IDÉALE

- 1 boisson non sucrée pour vous maintenir hydraté (e) comme du thé vert
- 1 fruit
- 1 produit laitier ou des céréales complètes

Une poignée d'oléagineux (amandes, noix ou noisettes, ...) constitue aussi une collation idéale grâce à leur fort pouvoir de satiété.

## 3. DES REPAS INADAPTÉS

### Sauter le petit-déjeuner

Nous pensons qu'en supprimant le **petit-déjeuner** ou en se limitant à un café, nous allons diminuer notre apport calorique quotidien. Seulement, en faisant l'impasse sur ce repas, il n'est pas rare de connaître le **petit creux de la matinée** et de compenser l'absence de petit-déjeuner par une collation, grasse ou sucrée (ce fameux croissant de la pause de 10h).

Si malgré l'absence de petit-déjeuner, vous arrivez à ne pas craquer durant la matinée, votre déjeuner risque de venir compenser.

Sauter le petit-déjeuner peut en outre exposer à des **carences vitaminiques** et avoir un impact négatif sur les fonctions cognitives.

### Négliger le déjeuner

Alors que le déjeuner devrait représenter près de **40% de notre apport calorique journalier**, nous sommes nombreux à le sous-estimer.

Dans la frénétique course à la perte de poids, le déjeuner est trop peu rassasiant, parfois limité à une petite salade et un fruit. Nous avons donc tendance à **compenser lors du goûter et surtout lors du dîner**.

A contrario, certains d'entre nous ont tendance à véritablement ingurgiter leur repas du midi, qui rime avec tout sauf avec équilibre alimentaire : burger-frites, sandwiches prêts à consommer, desserts industriels... **Pressés et stressés**, la vitesse à laquelle nous consommons ces aliments est telle que la satiété n'a pas le temps de se manifester, et les quantités ingurgitées se révèlent bien souvent **supérieures à nos réels besoins**.

### Abuser du dîner

Le dîner apparaît comme le repas préféré des Français. Moment de partage et de convivialité, c'est bien souvent le seul moment de la journée où nous passons du temps à table et où nous mangeons plus, beaucoup plus. Seulement, cette prise excessive de calories n'a pas grand intérêt.

Les calories constituent en quelque sorte notre carburant. Donc, sauf nuit particulièrement chargée, nul besoin d'une grande quantité de calories et d'énergie. Notre organisme consommant beaucoup moins d'énergies durant notre sommeil, un dîner gargantuesque va donc provoquer un stockage de ce dernier. Privilégiez un dîner léger, pas trop tardif.

# **5 astuces** **pour réguler** **sa faim**





## 1. STRUCTUREZ VOS REPAS

Veillez à ce que vos prises alimentaires aient lieu toutes les 4 heures (avec une collation) et laissez passer 10 heures entre le dîner et le petit-déjeuner.

Mangez à heures fixes : une étude a souligné que la prise de poids était plus conséquente, pour un même nombre de calories, lorsque les repas étaient pris à n'importe quelle heure par rapport à des heures de repas structurées.

## 2. CHOISISSEZ BIEN VOS SOURCES DE **GLUCIDES**

Préférez le complet : céréales complètes et pain complet plutôt que du pain blanc. Si la teneur en calories entre pain blanc et pain complet est sensiblement identique, leur teneur en fibres, vitamines et sels minéraux est bien différente : le pain complet est confectionné avec des germes et/ou du son, riches en fibres, en magnésium et en vitamine B.

Le pain blanc, au contraire, a subi un processus de raffinage durant lequel le son et les germes ont été retirés, il est donc beaucoup moins intéressant pour l'organisme, car dénué de magnésium, de vitamine B et de... fibres.

## 3. DORMEZ ET **DÉTENDEZ-VOUS !**

Nous l'avons déjà signalé, des nuits trop courtes augmentent la sensation de faim. Donc si vous faites partie des irréductibles qui dorment moins de 7 heures par nuit, veillez à éteindre les écrans une heure avant d'aller au lit et couchez-vous une heure plus tôt afin de rééquilibrer votre système hormonal. Et ça commence aujourd'hui !

Essayez la méditation, le yoga, le shinrin-yoku (bain de forêt) pour vous détendre. Vous limiterez ainsi votre taux de cortisol, lié au stress, ce qui contribuera à diminuer la sensation de faim et... les fringales.

## 4. EVITEZ L'**HYPER-RESTRICTION**

La gourmandise n'épargne personne et les incitations aux petits plaisirs sont permanentes.

Bien souvent, lors d'un processus de perte de poids, nous évitons tout aliment plaisir : exit les tablettes de chocolat, les croissants du dimanche, les dîners entre amis... C'est ce que l'on nomme la restriction cognitive.

Seulement, à force de trop se restreindre, nous finissons par craquer, souvent en multipliant les aliments interdits. C'est normal : l'interdiction et la privation augmentent les comportements alimentaires négatifs, comme les pensées obsessives envers certains aliments.

Alors, si demain vous avez envie de vous faire plaisir avec un éclair au chocolat alors que vous êtes en plein régime, allez-y ! Un petit écart vaudra toujours mieux qu'un gros craquage.

## 5. FAITES LE PLEIN DE **FIBRES**

On distingue les fibres solubles, qui forment en quelque sorte un gel dans l'estomac et ralentissent la digestion, et les fibres insolubles, qui ont un pouvoir de gonflement élevé, un peu comme des éponges.

Les fibres solubles vont permettre de réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang) en freinant l'absorption des glucides, elles limitent donc les pics d'insuline puis l'hypoglycémie réactionnelle.

Vous les trouverez dans les légumineuses, certains légumes (asperges, carottes, oignons...), les oranges, les pamplemousses...

Les fibres insolubles sont particulièrement intéressantes pour la satiété : en gonflant dans l'estomac, ce dernier va plus rapidement envoyer un signal de satiété à l'organisme. Ces fibres sont présentes dans la majorité des fruits et légumes, dans les oléagineux, le son de blé, les légumineuses...

Les recommandations actuelles préconisent 25 à 30 g de fibres chaque jour or, seulement 10% des hommes et 4% des femmes atteignent cette quantité.



**Et voilà ! Maintenant, il n'y a plus qu'à !**

**Vous souhaitez dire adieu à votre obésité sur le long terme ? Vous n'avez plus confiance dans les régimes après plusieurs régimes restrictifs et inefficaces ?**

Rendez-vous sur WeCook pour découvrir [notre programme d'accompagnement personnalisé](#). Nos diététiciennes, spécialistes de la problématique, sauront vous conseiller et vous soutenir tout au long de votre parcours.

Ce ebook a été écrit par Jonathan Epailard, rédacteur spécialisé chez WeCook, en collaboration avec Amandine Bonnet et Raphaëlle Santarelli, diététiciennes nutritionniste chez WeCook We Care.