

Isabelle Huot et Catherine Senécal – Cessez de manger vos émotions

Des outils pour manger sans culpabilité

La nutritionniste Isabelle Huot et la psychologue spécialisée en troubles alimentaires Catherine Senécal proposent des pistes pour briser le cycle de la compulsions alimentaires dans leur nouveau livre, *Cessez de manger vos émotions*. Retrouver le plaisir de manger, sans se sentir coupable ni anxieux, c'est possible.

MARIE-FRANCE BORNAIS
Le Journal de Québec

Les deux spécialistes décrivent directement les comportements liés à la compulsions alimentaire dans ce guide où plusieurs personnalités comme Ginette Reno, Jean-Marie Lapointe et Marie-Ève Lortie témoignent. Manger sans ressentir la faim, manger sous l'effet du stress, de la colère ou de la peine, avoir l'impression de perdre le contrôle... tout est décrit, expliqué, décortiqué.

« Le problème de compulsions alimentaire touche 9 % de la population au Québec. C'est quand même beaucoup », explique Isabelle Huot, qui travaille depuis 25 ans avec une clientèle d'hyperphagiques et de mangeurs émotifs.

« On parle beaucoup d'anorexie et de boulimie, mais l'hyperphagie, ce n'est pas assez connu. Pourtant, ça touche trois à cinq fois plus de gens que les autres troubles alimentaires. Il y en a, et à différents degrés. Des pertes de contrôle avec des sentiments de culpabilité, ça touche beaucoup de monde. »

Le livre propose des conseils pratiques aux gens qui mangent sans faim réelle. « T'as pas faim, mais tu manges parce que t'es anxieux, t'es fatigué, t'es seul, t'es frustré, t'es insécure, t'es envieux. Il y a plein de facteurs qui font que tu perds le contrôle et que tu manges des quantités souvent démesurées d'aliments : 1000, 1500 et parfois 3000 calories mangées en impulsions. »

DÉSIR ET CULPABILITÉ

La spécialiste explique que ces « rages » de bouffe sont suivies d'épisodes de culpabilité. « Ça amène une détresse psychologique quand c'est fréquent — tous les jours ou plusieurs fois par semaine. Il ne faut pas négliger cela. J'ai une cliente qui mangeait des petites salades avec une boîte de thon pendant le jour... mais la nuit... elle pouvait manger un gâteau au complet ».

La solitude, le secret, le fait de manger en cachette font partie de la problématique. « Mes clientes me parlent de “brosse alimentaire”. C'est vraiment comme l'alcoolisme : elles sont en “brosse”. Elles parlent d'abstinence, comme l'alcool. »

Les auteures ont fait un bon tour d'horizon du problème et donnent des exercices pratiques, dans le livre. « Ce qu'on propose, c'est trois repas, trois collations, trois heures, et l'assiette équilibrée. Il faut enlever la vraie faim physiologique. Manger aux trois heures, ça régule la glycémie, et quand elle est stable, tu as moins de fringales. La deuxième étape est de travailler avec un journal pour comprendre les pertes de contrôle et identifier ce qui te prédispose à cela ».

Apprendre à s'affirmer est aussi un élément de la solution. « Souvent, ce sont des choses que tu gardes en dedans qui génèrent des pertes de contrôle. Oser s'affirmer, oser dire non, oser dire ce qui t'a déplu, ce sont des outils qu'on travaille. » La restructuration cognitive — changer tes pensées négatives en quelque chose de positif — fait aussi partie du processus.

Isabelle Huot et Catherine Senécal,
Cessez de manger vos émotions.
Les Éditions de l'Homme, 224 pages.

Isabelle HUOT docteure en nutrition
Catherine SENÉCAL docteure en psychologie
Préface de Sophie Grégoire Trudeau



Cessez de manger vos émotions

Briser le cycle de la compulsions alimentaire

LES ÉDITIONS DE
L'HOMME