



nutrition

Pourquoi j'ai tout le temps faim ?

Entre deux repas, on croquerait bien un morceau de chocolat pour calmer un ventre qui semble (encore) crier famine. Il est temps de corriger le tir.
par Marie François

DAN SHELIN/EEZ/TRUNKARCHIVES.COM



L'histoire commence dès le lever par un solide petit déjeuner. Se poursuit à 10 h 30 devant un café, assorti d'un petit quelque chose, continue à l'heure du déjeuner où une salade verte ne saurait évidemment suffire, puis avec un goûter, pour se terminer à l'heure du dîner. Enfin, pas tout à fait, puisque, là encore, 20 % des femmes disent ne pas pouvoir résister au grignotage du soir¹. La journée type d'une gourmande ? En tout cas de toutes celles qui ont en permanence le sentiment d'avoir les crocs... et qui salivent à la vue du moindre bonbec tout en ayant l'impression de lutter 20 h/24 pour calmer leur faim. Or, avec 600 g de nourriture (1 plat principal de 300 g + 1 yaourt + 1 fruit, par exemple), on devrait être capable de tenir le coup 3-4 heures entre chaque repas. En principe. Car, dans la réalité, il en va parfois autrement...

UN PEU DE TOUT, mais pas mou

La satiété – la sensation de ne plus avoir faim – est régie par un ensemble de réactions mécaniques (le ventre est plein) et hormonales (l'estomac et l'intestin envoient leurs messages au cerveau pour stopper la prise alimentaire). Pour se sentir rassasiée et que cela dure, il faut que l'estomac ne se vide pas trop vite et que l'organisme trouve tous les nutriments (protéines, vitamines, minéraux...) dont il a besoin dans ce qu'on a avalé. Il faut donc composer ses repas en fin stratège.

► **D'abord, on mise sur les protéines**, plus difficiles à digérer et qui calent un bon moment. Un yaourt le matin, un morceau de comté à 10 h... ça fait toujours du bien.

► **On augmente sa ration de fibres**. Quand on en mange suffisamment, soit entre 25 et 35 g, on booste la production d'une molécule coupe-faim sécrétée par notre système digestif. Or, d'après l'étude Nutrinet-Santé², les Françaises consomment, en moyenne, 18 g de fibres. Loin du compte...

► **On ne zappe pas les graisses, souvent décriées**. Leur atout ? Elles ralentissent l'absorption des nutriments (dont les protéines) : plus ces derniers restent en contact avec les cellules de l'intestin grêle, plus l'effet « satiété » dure. Mais certaines



graisses font plus encore : ainsi les oméga 3 (que l'on trouve dans le saumon, les noix, les graines de lin...) stimulent-ils les récepteurs de la satiété situés dans l'intestin et dans le foie.

► **On ne se prive pas non plus de « sucres lents »** (pâtes, riz, pain), mais on les consomme en petites quantités. Car moins on en absorbe, plus on produit de corps cétoniques, des molécules coupe-faim. Conseil : mieux vaut également varier les féculents et privilégier les légumineuses et les céréales complètes plutôt que les basiques pâtes et riz. On évite ainsi les fluctuations brutales de la glycémie et, donc, les craquages.

► **Enfin, il faut aussi arrêter de manger mou** pour ne pas avoir faim trop tôt. Les aliments solides et denses, que l'on doit mâcher longtemps, ralentissent le travail de l'estomac et enclenchent la sécrétion de l'histamine, un neurotransmetteur qui commande au cerveau d'arrêter de manger. Une étude de l'Inra a d'ailleurs montré que, pour une même ration énergétique de pommes ingérée, l'effet de satiété dure plus longtemps si elle est absorbée sous forme solide (en quartiers) plutôt que sous forme de jus. Alors, on oublie les purées, compotes, biscuits tendres et viande hachée si on veut éviter d'avoir faim dans l'heure. Pour réussir la mission mastication, on actionne ses mandibules !

SAUTER DES REPAS, c'est la cata...

Bonne nouvelle pour les affamées permanentes : pour éviter les yo-yo, il faut manger. Le bon rythme serait de 3 repas et 2 collations par jour. En se nourrissant à intervalles réguliers, on stabilise le taux de ghréline, l'hormone de la faim. D'autant que cette dernière agit également sur la partie du cerveau appelée « circuit de la récompense », d'où proviennent les comportements compulsifs : dès que la ghréline fait un pic, on est tentée de sauter sur des aliments riches en sucres rapides (bonbecs, barres chocolatées), comme un drogué en manque...

ON NE PENSE QU'À ÇA...

Plançons les biscuits ! « Loin des yeux loin du cœur », dit l'adage. Brian Wansink*, chercheur à l'Université Cornell (Etats-Unis), rappelle qu'en effet tout notre environnement nous incite à grignoter. Au point que chaque jour notre cerveau prendrait près de 200 décisions alimentaires... Pas facile de résister à autant de tentations.

* Auteur de « Conditionnés pour trop manger » (Marabout).



► **Le bon plan ?** Selon Katia Tardieu, diététicienne et formatrice en hygiène alimentaire, il est préférable d'« attaquer la matinée (entre 6 h et 10 h) avec des protéines, histoire d'enclencher un cercle vertueux ». Une fois que le taux de ghréline et la glycémie sont stabilisés, le cerveau peut alors faire de « bons choix » alimentaires, l'organisme comble, lui, ses besoins en nutriments et n'a plus besoin de déclencher la faim. Pas carnivore au réveil ? Pas de panique, « protéines » ne veut pas forcément dire jambon-cœur dur... « On peut tout à fait miser sur les oléagineux, en particulier sur les noix de cajou, qui contiennent près de 20 g de protéines pour 100 g », précise Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste et directrice de l'ouvrage *La meilleure façon de manger* (Thierry Souccar éditions). En prime, en répartissant son apport en protéines du petit déj' au dîner, on stabilise les neurotransmetteurs et on fabrique suffisamment de dopamine, ce qui freine nos pulsions alimentaires.

MOINS DE STRESS, plus de sommeil

D'autres facteurs nous poussent à avoir toujours faim. Le stress chronique, par exemple. En augmentant notre taux de cortisol, le stress réveille des envies de sucre et bloque l'action de la leptine, l'hormone coupe-faim. Des chercheurs de Montpellier ont également démontré que le stress chronique provoque une modification du métabolisme et, notamment, une diminution de la sensibilité à l'insuline, l'hormone qui régule le taux de sucre dans le sang. Autrement dit, on a envie, et même besoin de sucré dans les moments de tension prolongée.

► **Qui dort, dîne...** Le manque de sommeil provoque grosso modo les mêmes réactions. Selon l'Université Columbia (Etats-Unis), on consomme en moyenne 329 calories de plus qu'à l'ordinaire dans une journée quand on manque de sommeil. Et l'on

ÇA VIENDRAIT PAS DES MÉDOCS ?

Attention, certains médicaments peuvent brouiller les signaux de satiété et engendrer des fringales : certains antihistaminiques, antidépresseurs, neuroleptiques... Il faut donc en parler avec son médecin.

PHYSIO OU PSYCHO ?

✓ **Faim physiologique =**

« Ça gargouille » = Je dois manger

✓ **Faim psychologique =**

« Ça salive » = Je bois, je bouge...

craque de préférence pour les produits sucrés : l'aliment préféré des personnes en dette de sommeil serait... la crème glacée.

► **Même une simple baisse de luminosité pourrait être responsable de nos fringales.** « En hiver, on produit davantage de mélatonine (l'hormone du sommeil) et d'orexines (les neurotransmetteurs stimulant la faim) », explique le Dr Alexandra Dalu, auteure de *100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien* (Leduc.s Editions). Pas étonnant qu'en plus d'avoir l'humeur en berne on ait aussi tout le temps envie de grignoter...

► **Le bon plan ?** On essaie donc de dormir au moins 7 h par nuit et de profiter au maximum de la lumière du jour (marche matinale, déjeuner dans le parc...). Un coup de stress ? On boit un grand verre d'eau. Car cela booste le métabolisme, diminue l'appétit et participe au maintien de l'équilibre hormonal. Idée bonus : se concentrer sur sa respiration. On inspire en 4 temps, on expire en 4 temps, et cela dix fois de suite.

ET LE PLAISIR, dans tout ça ?

La nourriture n'est pas seulement un combustible pour le corps, elle est aussi partie prenante de nos émotions. Un petit coup de blues et, hop, on saute sur le carré de chocolat. Pourquoi ? Parce qu'on s'offre un shoot de sérotonine, neuromédiateur du bien-être dont le taux grimpe en flèche après l'ingestion massive de sucré ou de salé... Le hic, c'est que nos petites baisses de moral peuvent aussi s'accompagner d'une chute du taux d'insuline, ce qui accentue encore la sensation de faim. Alors, quelle solution ? « Manger en prenant du plaisir, insiste Katia Tardieu. Car en prenant le temps de savourer ses repas, sans faire autre chose en même temps (pas de téléphone, pas d'ordi), on tolère plus facilement les « petits creux » et on résiste mieux à la tentation. »

► **On se rééduque aussi en oubliant le fameux « Finis ton assiette »** qui a scandé notre enfance. Mieux vaut apprendre à se reconnecter à ses envies. De façon à transformer les repas en véritable fête des sens. Et sans culpabilité dans la foulée.

1. Sondage réalisé en juillet 2015 pour la marque de compléments alimentaires Linéavi.

2. étude-nutrinet-sante.fr