



# Le grignotage perturbe la digestion, avec à la clé des ballonnements et des troubles du transit

## Mieux pour moi : Quelles sont les conséquences du grignotage ?

**Véronique Beck :** S'il est sucré, cela peut conduire à des hypoglycémies, une envie de manger en dehors des repas, une augmentation du risque de diabète de type 2 et une fatigue importante. Concernant les aliments salés, cela crée comme pour le sucre une addiction avec l'envie de manger continuellement en dehors des repas, sans ressentir la satiété.

Le grignotage perturbe la digestion, avec à la clé des ballonnements et des troubles du transit. Mais surtout il perturbe l'équilibre des repas puisque vous n'avez plus faim au moment de passer à table. Et vous vous retrouvez à la fin de la journée avec un excès calorique responsable d'une prise de poids, avec cette envie de manger tout le temps. Il faut sortir du cercle vicieux du grignotage.

## Mieux pour moi : Quelles sont les principales raisons poussant au grignotage ?

**Véronique Beck :** Selon mon expérience en cabinet, la principale raison est liée à des repas inconsistants, mal équilibrés et ne contenant souvent pas assez (voire pas du tout) de féculents. Résultat, la faim revient deux heures après

et vous invite à vous ruer sur les petits gâteaux. Il faut donc vous obliger à manger plus au repas en restant sur la base d'une assiette divisée en quatre : crudité / légumes cuits / protéines / féculents complets.

Le grignotage peut aussi être lié aux envies de sucre, au stress ou à des repas pris à n'importe quelle heure. C'est pourquoi il faut jouer sur tous les tableaux : garder le rythme des trois repas par jour, quitte à les décaler dans la journée en fonction du travail, et gérer les différentes causes du grignotage. Petit-déjeuner salé pour éviter l'envie de sucré, manger en conscience, reconnaître ses sensations digestives, arrêter le sucre, tester les plantes calmantes sont autant d'astuces qui peuvent aider.

## Mieux pour moi : Pourquoi nos grignotages compulsifs nous mènent-ils vers des aliments gras, salés ou sucrés ?

**Véronique Beck :** Il y a deux types de comportements : le grignoteur sucré et le grignoteur salé, mais il peut y avoir un mélange des deux à la fois. Dans tous les cas, la personne recherche un réconfort immédiat dans les aliments, un effet calmant, mais qui ne dure pas. En effet, ces aliments n'apportent pas la satiété



té, mais créent plutôt une dépendance dont il est parfois difficile de se sevrer. Pour le sucre, je conseille de tester une plante ayurvédique : le *Gymnema sylvestris* qui transforme le goût sucré en amer, ce qui réduit inévitablement l'envie de sucre (il est possible de la prendre sous forme de gélules deux fois par jour).

#### **Mieux pour moi : Comment éviter de grignoter ?**

**Véronique Beck :** Je conseille d'instaurer une collation dans la matinée et/ou l'après-midi. Prenez un fruit cru et de saison en premier (environ 150 g), mais évitez les jus de fruits. Si vous avez encore faim (vous demandez à votre estomac, pas à votre tête !), rajoutez une dizaine d'oléagineux (amandes, noisettes...), un ou deux carrés de chocolat noir avec plus de 70 % de cacao ou un yaourt nature sans sucre. Enfin, buvez de l'eau ou une tisane menthe-réglisse qui donne un goût sucré (sauf en cas d'hypertension artérielle).

#### **Mieux pour moi : Qu'est-ce que la naturopathie peut apporter aux personnes qui grignotent ?**

**Véronique Beck :** La naturopathie, c'est la manière de se soigner par les plantes, les huiles essentielles, mais aussi (et c'est indispensable) de bonnes règles de vie : bien dormir, manger à heure fixe, savoir équilibrer ses émotions (sophrologie, relaxation), et une activité physique régulière pour gérer son stress. En phytothérapie, je vous ai déjà parlé du griffonia, de la rhodiola, du gymnema. Je conseille aussi souvent la valériane et la passiflore pour se détendre, et l'huile essentielle de mandarine et lavande contre les envies de sucré.

**La bonne astuce :** un repas vite préparé, mais équilibré sur la base de l'assiette divisée en quatre :

\* Cinq tomates cerises = une part de crudité.

\* Des haricots verts en boîte, bien rincés = une part de légumes cuits.

\* Deux œufs durs = une part de protéine.

\* Deux tranches de pain complet de seigle ou quatre cuillères à soupe de riz complet = une part de féculents complets.

#### **Mieux pour moi : Comment nous réconcilier avec notre assiette quand nous sommes fâché avec l'alimentation ?**

**Véronique Beck :** L'alimentation doit apporter du plaisir, c'est pourquoi je vous conseille d'aller en magasin et d'acheter des légumes et des fruits qui vous font plaisir. Et même de tester des choses dont vous n'avez pas l'habitude : des fruits et des légumes exotiques, une purée de patate douce au quinoa, une salade de fruits avec des fruits de la passion...

#### **Mieux pour moi : Comment gérer des pulsions boulimiques ?**

**Véronique Beck :** Je vous conseille d'essayer le *Griffonia simplicifolia*. Cette plante fournit à l'organisme une molécule : le 5-Hydroxytryptophane (5-HTP), qui se transforme en sérotonine, un neurotransmetteur synthétisé vers 17 h. Un manque en sérotonine se traduit par des pulsions sucrées, une irritabilité et une difficulté d'endormissement. Attention, elle est contre-indiquée pour les femmes enceintes ou allaitantes, pour les personnes atteintes de sclérodémie, de cancer ou prenant des antidépresseurs.

#### **Mieux pour moi : Que faire si nous n'aimons pas cuisiner ?**

**Véronique Beck :** Moi non plus ! Tout est une question d'organisation. Je vous conseille de préparer l'équivalent de plusieurs repas en une fois pour ainsi avoir des restes pour les suivants. Par exemple, vous pouvez tout de suite laver une salade entière et bien l'essorer, vous en avez pour





LE GRIGNOTAGE PEUT ÊTRE LIÉ AUX ENVIES DE SUCRE, AU STRESS OU À DES REPAS PRIS À N'IMPORTE QUELLE HEURE.

Dr Maurice Larocque

## L'obésité n'est pas une maladie

Redéfinir la gestion du poids et en apprendre davantage sur le régime KETO

UN MONDE DIFFÉRENT

## LES ASTUCES ANTI-GRIGNOTAGE, C'EST PARTI !

Électronique etock

- Comprendre les déclencheurs du grignotage
- Éviter les tentations
- Planifier ses repas
- La responsabilité et les motivations comme alliées

jouvence

plusieurs jours, idem pour les carottes râpées, vous en préparez un kilo avec un jus de citron dessus et vous les gardez au réfrigérateur dans une boîte bien fermée. Vous pouvez faire de même pour les féculents, les légumes cuits, les protéines.

Roxanne Samuel

1/ Et auteur de L'obésité n'est pas une maladie - Redéfinir la gestion du poids et en apprendre davantage sur le régime KETO, Éditions Un Monde Différent, 192 pages, 15 euros.  
2/ Et autrice de Mes astuces anti-grignotage, c'est parti !, Éditions jouvence, 128 pages, 7,90 euros.

© ANDREA