

## Les grignotages

Avec le confinement, les journées peuvent être longues, l'ennui plus présent... et amener à des grignotages. Ces grignotages peuvent aussi être déclenchés par des facteurs émotionnels tels que l'anxiété.

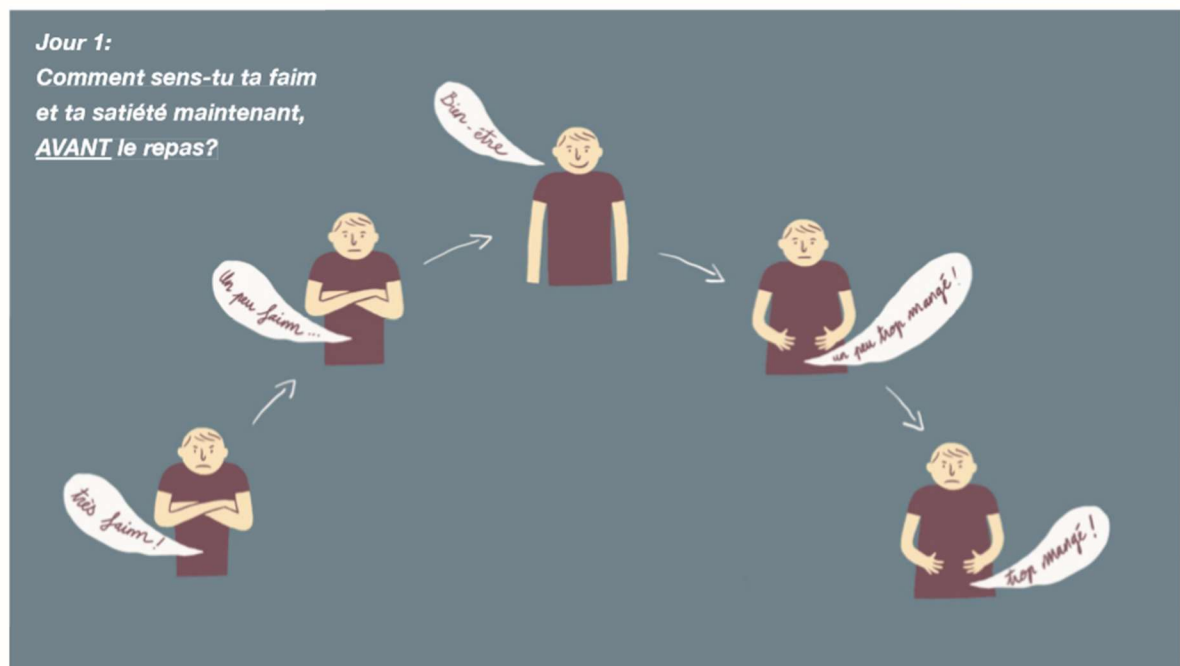
Quand on a une envie de grignoter, on peut se poser la question suivante :

Est-ce que j'ai réellement faim ou est-ce une envie de manger ?

Pour répondre à cette question, il faut pouvoir distinguer la faim des autres raisons qui nous poussent à manger. Souvent, lors d'envies de manger, les personnes veulent manger un aliment bien spécifique (exemple : la tranche de gâteau qui reste au frigo). La faim va se manifester par des symptômes physiques, tels que les gargouillements de l'estomac, et nous amener à manger sans forcément vouloir manger un aliment en particulier.

L'échelle de la faim aide à faire la différence entre la faim et l'envie de manger.

### Echelle faim et satiété



Si suite à cet exercice, vous vous rendez compte que vous avez effectivement faim, il peut être utile de manger quelque chose surtout si le prochain repas est encore éloigné.

En revanche, si vous vous rendez compte qu'il s'agit plutôt d'une envie de manger, on peut essayer d'identifier quelles sont les émotions qui ont amené à vouloir grignoter et s'il y a d'autres moyens de les gérer que de manger.

#### Trouver une autre activité que manger pour aider à gérer les émotions

On peut préparer une liste d'activités qui nous font du bien. Cette liste est vraiment propre à chacun. Voici quelques exemples d'activités qu'on pourrait y trouver :

- Lire un livre
- Prendre un bain
- Appeler un copain

Ensuite, il s'agira de tester ces différentes activités lorsqu'une envie de manger se manifeste. On peut, par exemple, écouter de la musique pendant 15 minutes et réévaluer ensuite si l'envie de manger a changé.

Certaines activités vont distraire suffisamment pour oublier l'envie de manger.

Si ce n'est pas le cas et qu'on grignote quand même, inutile de se culpabiliser. On peut réessayer la prochaine fois.

#### Changer le cadre des grignotages

Souvent on grignote au même endroit de la même manière. Si on change de lieu, qu'on s'assied au lieu de rester debout, qu'on se sert ce qu'on prévoit de manger sur une assiette ou dans un bol au lieu de manger directement dans le paquet, l'envie de manger peut aussi changer.