



SENSATIONS ALIMENTAIRES ET COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre
BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie

Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr

Quelles sont les sensations alimentaires?

La faim, la satiété, le rassasiement, des mots que l'on entend sans cesse mais que signifient-ils vraiment et quels sont leurs impacts sur l'organisme ? S'il vous est déjà arrivé de manger sans faim, ou de vous retenir de manger peu importe la raison, alors vous êtes déjà allé à l'encontre de vos sensations alimentaires. Alors que cet acte sera ponctuel pour certain, il devient pathologique lorsqu'il s'installe dans le temps et crée une souffrance, conduisant alors à une modification du comportement alimentaire, et donc du poids. Cette newsletter a pour objectif de vous aider à mieux comprendre les mécanismes et le fonctionnement des sensations alimentaires.



Quelques concepts

• **Les sensations alimentaires** (faim, satiété, rassasiement...) sont les résultats de signaux internes (envoyés par l'organisme) et externes (envoyés par l'environnement) qui vont interagir pour réguler la prise alimentaire soit en la stimulant, soit en l'inhibant [1].

SIGNAUX INTERNES

HÉDONIQUES*

- Sensorialité : vue, goût, ouïe, toucher, odorat
- Mémoire, apprentissage, récompense
- Plaisir

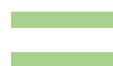
BALANCE ÉNERGÉTIQUE

- Signaux biologiques (hormones, ...)
- Etat des constantes (glycémie, réserves adipeuses, ...)
- Besoins de l'organisme (énergie, nutriments, ...)



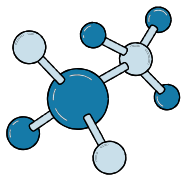
SIGNAUX EXTERNES

- Disponibilité des aliments
- Environnement
- Stimuli (publicité, consommation, sensorialité)



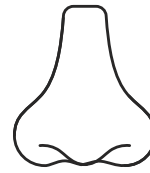
**DÉTERMINANTS DES SENSATIONS ALIMENTAIRES
ET DE LA PRISE ALIMENTAIRE**

* Hédonique = associé à la recherche de plaisir



APPETIT

- ≠ faim
- Appétit davantage sélectif que la faim [2]
- Signaux hédonique > balance énergétique
- Recherche de plaisir



Signaux hédoniques

Signaux externes (environnement)

SATIETE

- = absence ponctuelle de faim [1]
- État de détente



Yum

FAIM

Balance énergétique

Sensations alimentaires



RASSASIEMENT

- = passage d'un état de faim à un état de satiété
- = ↓ progressive de la sensation de faim
- Favorise l'arrêt du repas via signaux internes anorexigènes



ALLIESTHÉSIE NÉGATIVE

= ↓ plaisir de manger due à ↓ des besoins de l'organisme lors du repas

RASSASIEMENT SENSORIEL SPÉCIFIQUE

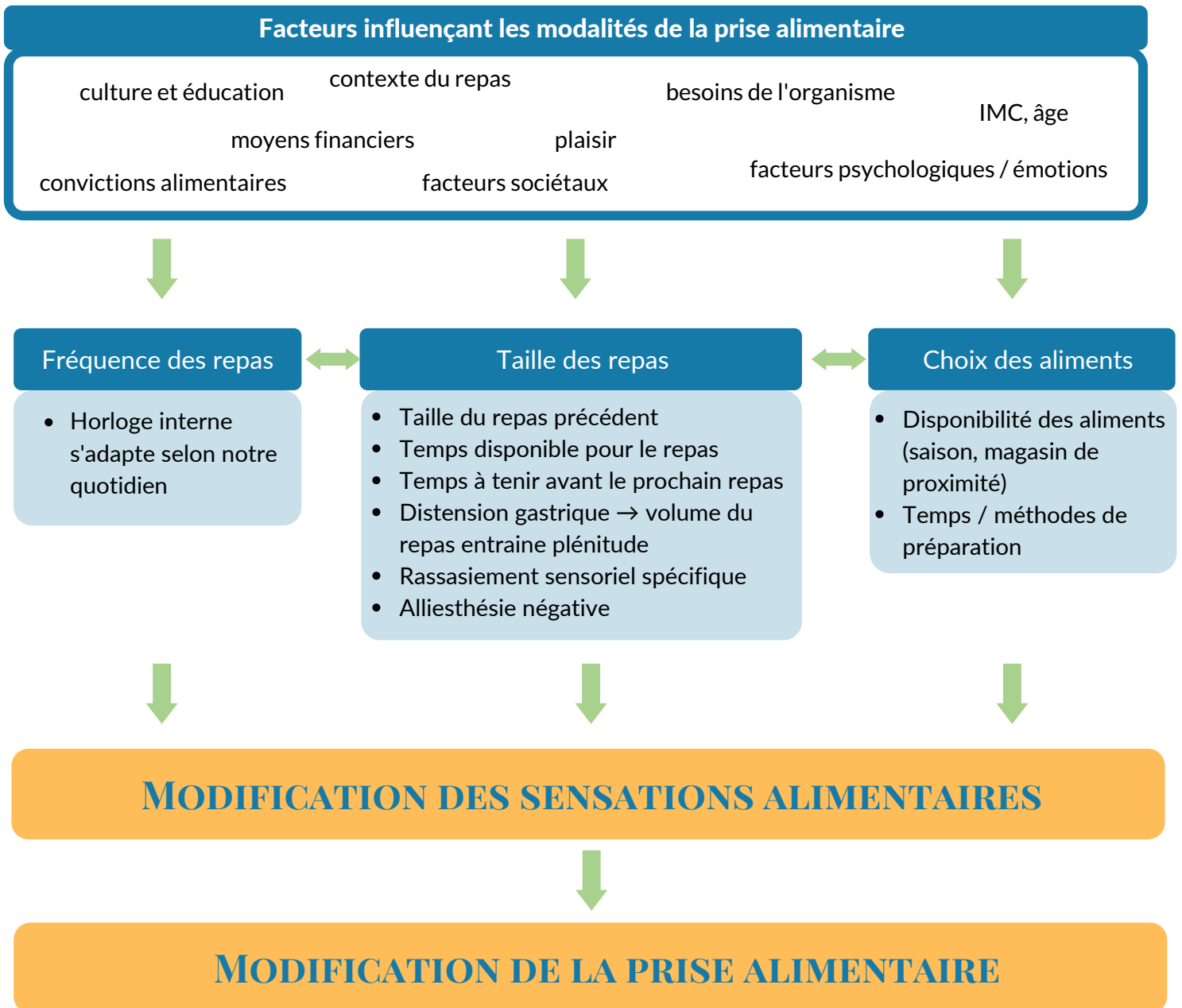
- ↓ plaisir ressenti pour un ingrédient spécifique au cours du repas
- Pousse à diversifier sa prise alimentaire [1]



Vous l'aurez constaté, les sensations alimentaires sont plus nombreuses qu'on ne le pense et passent par des mécanismes complexes. En cas de TCA / d'obésité, les personnes s'éloignent généralement de leurs sensations alimentaires, au détriment de l'équilibre interne.

Satisfaction des sensations alimentaires

Les sensations alimentaires sont conditionnées par 3 modalités qui sont : la taille, la fréquence et le choix des repas ; elles-mêmes influencées par de nombreux facteurs biologiques, environnementaux ou encore individuels [3,4,5].



Conclusion

Les sensations alimentaires sont la manifestation des **besoins physiologiques et hédoniques de notre organisme**. Elles traduisent un manque d'énergie, ou de certains nutriments spécifiques, mais aussi un état d'équilibre alimentaire. En régulant notre prise alimentaire, ces sensations ont une influence majeure sur notre **stabilité pondérale**. Néanmoins, nos sensations peuvent être bouleversées dans nombreuses situations :

- Certaines bénignes à court terme : réunion qui dure, grippe, stress, supermarché fermé, repas de fêtes, etc... → pas d'inquiétude! L'organisme **adapte la balance énergétique** dans ces situations
- Et d'autres plus pérennes : régime restrictif, compulsions, pathologie, système hédonique altéré, etc... → l'organisme n'est plus capable de compenser

La prochaine Newsletter vous exposera les mécanismes associés à la perte des sensations alimentaires au cours des TCA et de l'obésité.

Références

- [1] Bellisle, F. (2005). Faim et satiété, contrôle de la prise alimentaire. EMC-Endocrinologie, 2(4), 179-197.
- [2] Di Lodovico, L, Gorwood, P. & Godart, N. Inserm. (2020). Disponible sur : <https://www.inserm.fr/dossier/anorexie-mentale/>
- [3] Zermati, J. P. Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids. (2011). Disponible sur : <https://www.gros.org/comportement-alimentaire-la-nouvelle-approche-des-nutritionnistes>
- [4] De Castro, J. M. (1997). Socio-cultural determinants of meal size and frequency. British Journal of Nutrition, 77(S1), S39-S55
- [5] Lenglet, F. (2006). Le processus de choix alimentaire et ses déterminants: vers une prise en compte des caractéristiques psychologiques du consommateur (Doctoral dissertation, Université de Savoie).