

# QUAND NOS ÉMOTIONS COMMANDENT NOTRE ASSIETTE

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre : BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie  
Pour toutes questions : [nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

## QU'EST CE QUE L'ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE ?

Le concept d'alimentation émotionnelle se définit comme une tendance à moduler sa consommation alimentaire en réponse à des émotions négatives telles que l'anxiété, la peur ou positives comme la joie, la récompense, plutôt qu'en réponse à des stimuli biologiques qui caractérisent la faim physique.



## FAIM PHYSIQUE ET FAIM ÉMOTIONNELLE ?

### Faim Physique



Déclenchée par un besoin énergétique (Origine biologique)

Augmente petit à petit

Sensations physiques (gargouillements, salivation...)

S'arrête suite à une prise alimentaire (satiété = absence de faim)

Consommation d'aliments divers

### Faim émotionnelle



VS

Déclenchée par des émotions (Origine émotionnelle)

Soudaine

Pas de sensations physiques

N'est pas obligatoirement satisfaite par une prise alimentaire

Consommation d'aliments à riches / forte palatabilité (agréable au palais)

## POURQUOI?



La faim émotionnelle permet généralement de **compenser/comblent un ressenti émotionnel** par l'alimentation. Elle peut induire un **soulagement temporaire** incitant alors à renouveler les épisodes de compulsions à la suite d'émotions négatives.

Une étude suggère que **l'interaction entre émotions et alimentation** s'est renforcée avec l'augmentation de la **disponibilité alimentaire**, et l'influence croissante des **processus hédoniques\*** dans nos choix alimentaires.

*\*lié au plaisir*

Réguler ses émotions avec la nourriture est un comportement courant, qui n'est pas nécessairement problématique. Cette stratégie de gestion émotionnelle devient **préoccupante lorsqu'elle se généralise, perd en efficacité** et surtout quand elle **génère de la souffrance**.

Une alimentation émotionnelle dite "pathologique" s'accompagne souvent d'**émotions négatives telles que la culpabilité, la honte, du stress, un sentiment d'impuissance ou une baisse de l'estime de soi**. Elle peut également entraîner des manifestations physiques, comme des troubles digestifs ou des nausées.

Des études estiment la prévalence d'alimentation émotionnelle dans la population générale à **environ 45%** (ces chiffres peuvent varier selon l'outil de mesure). Dans une population composée **de personnes en surpoids ou souffrant d'obésité**, la prévalence de l'alimentation émotionnelle a été estimée à **60%**.

## QUI ?



## LES CAUSES

Il existe de nombreux facteurs pouvant favoriser l'alimentation émotionnelle dont les plus connus sont **l'anxiété/stress chroniques, les régimes restrictifs et des difficultés à gérer ses émotions**.

### Anxiété/stress

Le **stress** et **l'anxiété** peuvent favoriser l'alimentation émotionnelle.

La consommation accrue **d'aliments riches en énergie, souvent sucrés ou ultra-transformés**, est alors utilisée comme **mécanisme d'adaptation** face aux émotions négatives.

Cette réponse alimentaire, **bien qu'apaisante à court terme**, peut entraîner un sentiment de **culpabilité, un mal-être et un manque de sommeil** qui alimentent à leur tour le stress et les envies de grignotage.

→ Selon une étude, plus de **45 % des adultes déclarent manger davantage lorsqu'ils sont stressés, même sans faim**.

### Régimes restrictifs

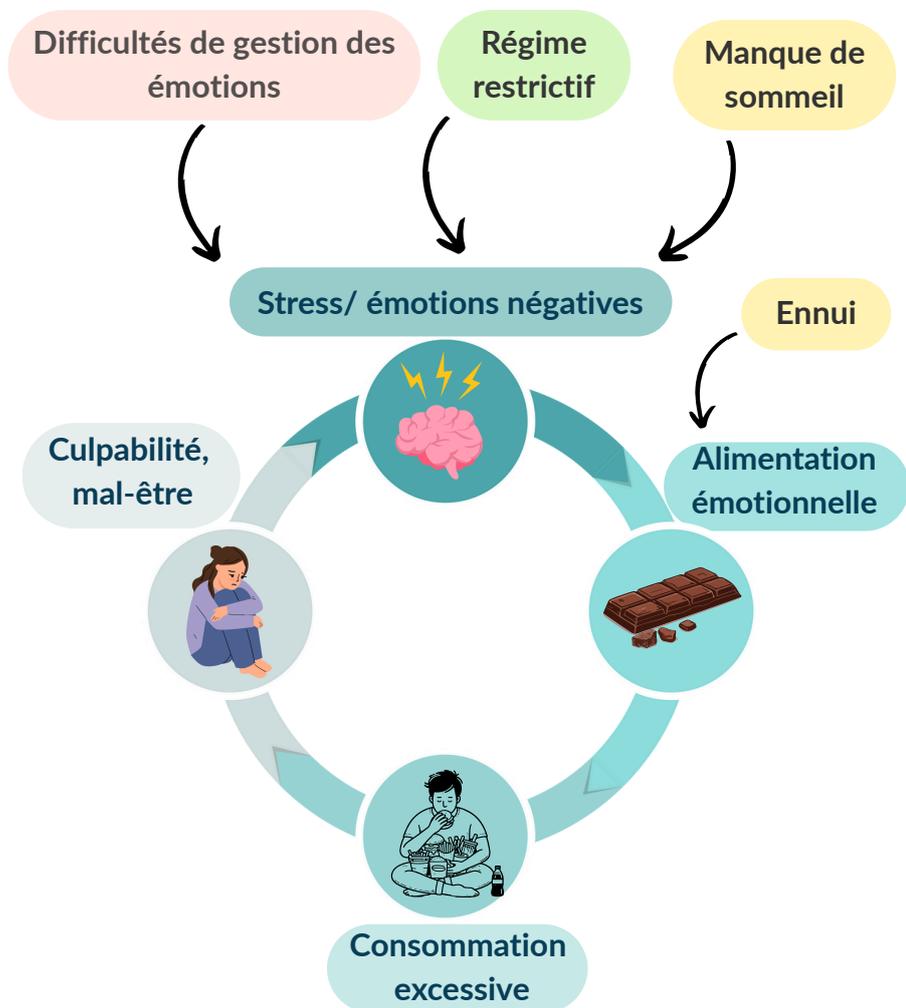
Les **régimes restrictifs** reposent souvent sur des règles mentales rigides aussi appelées **restriction cognitive** (ex. : « je ne mange pas de chocolat, ça fait grossir »). Ce **contrôle excessif** favorise la **culpabilité, le stress et le besoin de réconfort, ce qui augmente le risque d'alimentation émotionnelle**.

Plus on se prive, plus le désir grandit, générant de la **frustration** et alimentant un **cercle vicieux** entre restriction et alimentation émotionnelle.



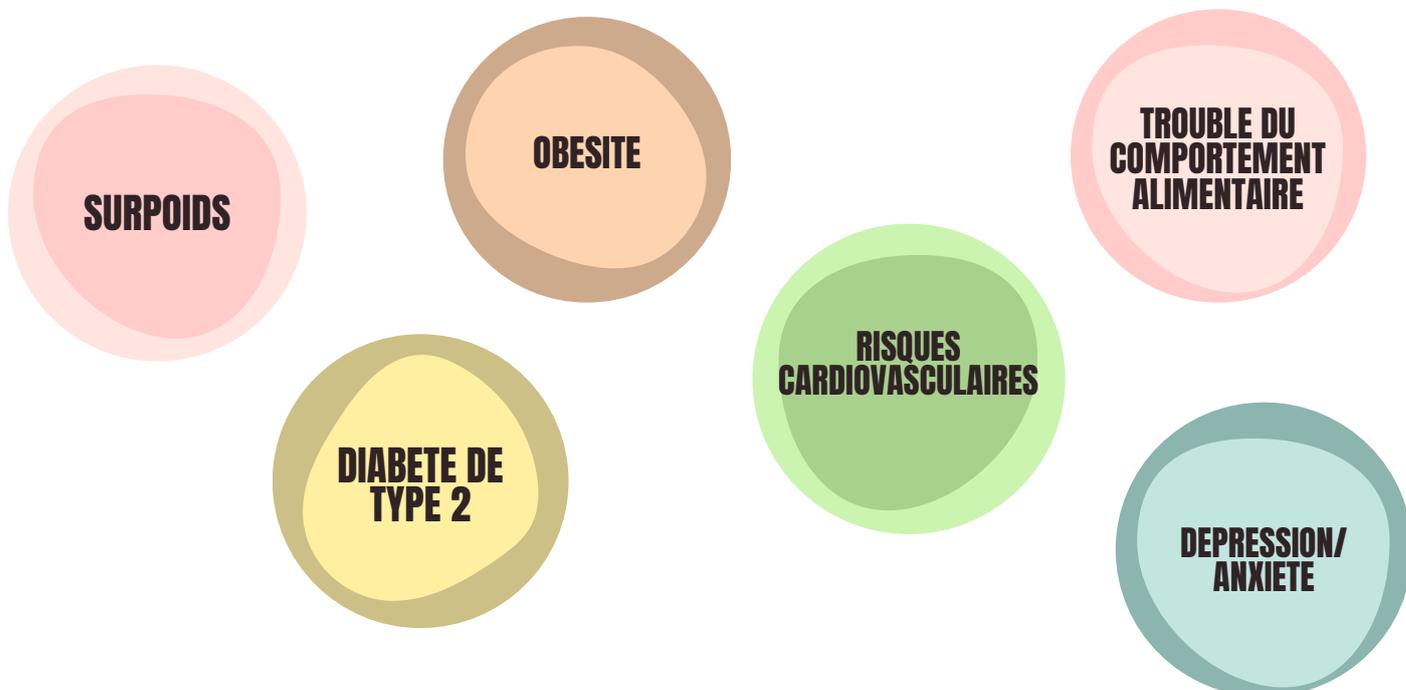
## Difficultés à gérer ses émotions

Certaines personnes ont du mal à identifier, exprimer ou gérer leurs émotions : on parle alors d'alexithymie. Ces difficultés peuvent être étroitement liées à l'alimentation émotionnelle, car elles limitent la capacité à faire face au stress ou aux émotions négatives, favorisant ainsi à utiliser la nourriture comme moyen de régulation.



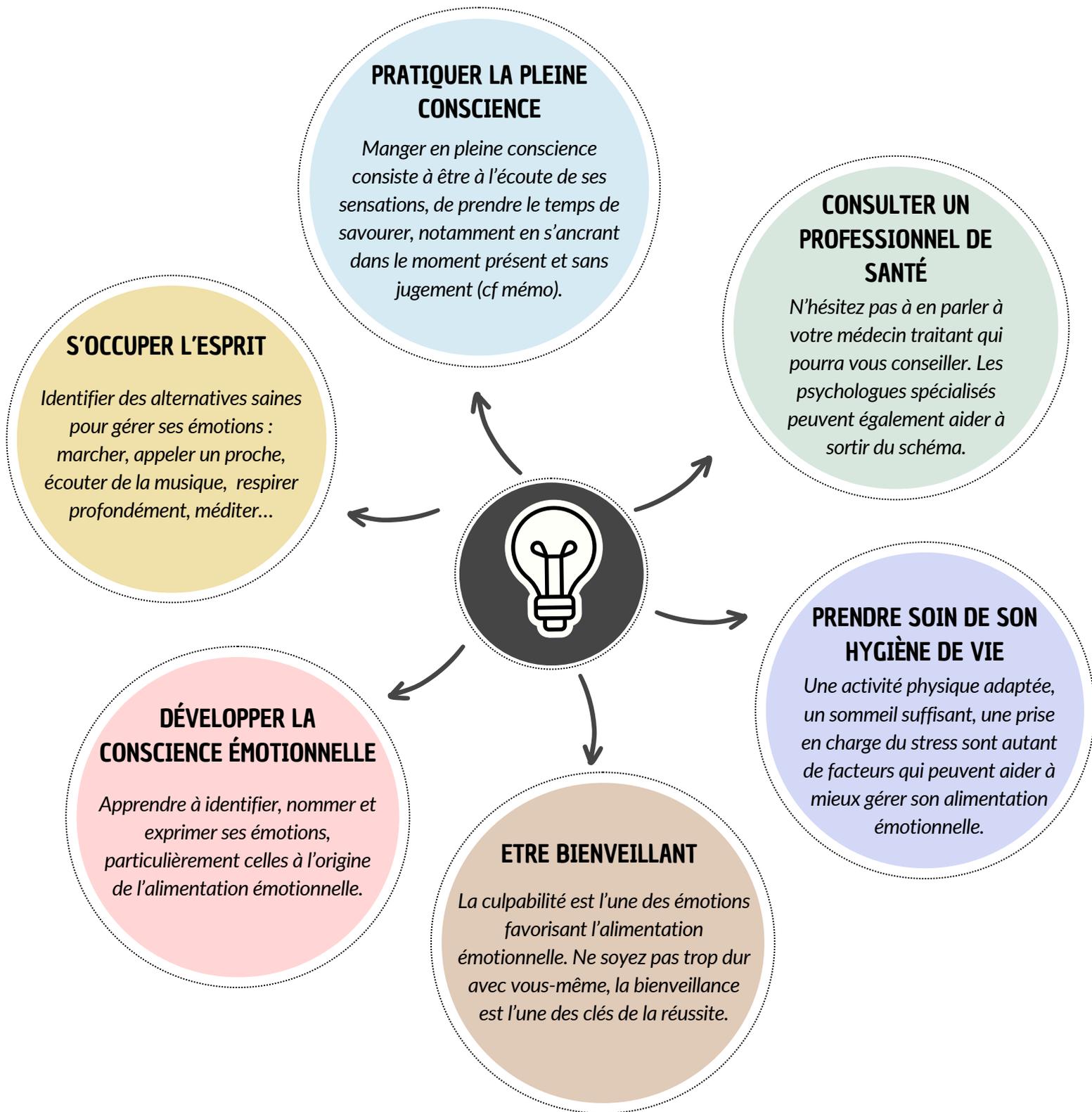
## LES CONSÉQUENCES

En cas d'alimentation émotionnelle, les aliments consommés sont généralement gras, sucrés, salés, à forte valeur énergétique et donc souvent ultra-transformés (cf newsletter Alimentation ultra-transformée), ce qui peut avoir des conséquences néfastes pour la santé en augmentant le risque de :



Les conséquences de l'alimentation émotionnelle **peuvent également parfois être des causes** de celle-ci, ce qui contribue notamment à un **cercle vicieux parfois difficile à rompre**. Les mécanismes sous-jacents restent encore mal élucidés et des **recherches complémentaires sont nécessaires** pour mieux comprendre les mécanismes physiopathologiques associés.

# ASTUCES POUR RÉDUIRE SON ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE



## CONCLUSION

L'alimentation émotionnelle concerne une large part de la population. Elle devient **problématique lorsqu'elle est fréquente et source de souffrance et/ou de mal-être**. Identifier les émotions associées permet de mieux y faire face et de **mettre en place des stratégies adaptées**. En cas de difficulté, nous vous recommandons de **consulter un professionnel de santé**.



**Et surtout, n'oubliez pas d'être bienveillant envers vous même!**

# MÉMO

## Manger en pleine conscience

Une alimentation saine ne repose pas seulement sur le contenu de notre assiette, **mais aussi sur notre manière de manger**. Manger en pleine conscience, c'est se reconnecter à ses sensations, savourer chaque bouchée avec attention et bienveillance. Trop souvent, nous mangeons de façon automatique, distraits par des écrans ou guidés par des émotions.

*Pour commencer à intégrer la pleine conscience dans votre quotidien, nous vous invitons à découvrir une expérience ludique, sensorielle et surprenante !*

### Découvrez la pleine conscience... avec un simple raisin sec !

#### Objectif :

Apprendre à porter pleinement attention à l'instant présent en explorant en conscience un aliment simple afin se reconnecter à ses sensations.



#### 8 étapes:



Installez-vous confortablement dans un endroit calme.



Prenez **un seul raisin sec**, placez-le dans la paume de votre main et **observez** sa texture, sa couleur, son poids, sa température.

*Note: Observez-le comme si vous le voyiez pour la première fois, explorez chaque partie du grain de raisin.*



**Touchez-le** du bout des doigts, yeux fermés si vous le souhaitez, **explorez** sa texture avec vos doigts.



**Prenez-le** doucement avec l'autre main, afin de sentir sa forme, son poids.



**Approchez-le de votre nez** et explorez son arôme. **Notez les sensations** que cela éveille dans votre bouche ou votre estomac. Respirez doucement.



**Placez-le dans votre bouche** et, sans le mâcher, explorez la sensation de celui-ci dans votre bouche et sur votre langue.



Doucement **mordez dedans** et commencez à **mâcher lentement**. Observez la texture du raisin et la façon dont sa saveur est libérée. **Notez que les goûts changent avec chaque bouchée**. Continuez à mâcher, lentement, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à mâcher.



**Prenez conscience** de l'envie d'avaler, puis avalez. Ressentez le raisin glisser dans la gorge, vers l'estomac.



**Observez comment vous vous sentez maintenant**. Avez-vous perçu de nouvelles sensations (visuelles, olfactives, gustatives...) ? Avez-vous pris du plaisir à cet instant de pleine conscience ?

# Références

- Berebbi, S., Naftalovich, H., Weinbach, N., & Kalanthroff, E. (2024). Fostering positive attitudes toward food in individuals with restrained eating: the impact of flexible food-related inhibition. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 41.
- Chawner, L. R., & Filippetti, M. L. (2024). A developmental model of emotional eating. *Developmental Review*, 72, 101133.
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., ... & Giaginis, C. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: a review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173.
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., & O'connor, D. B. (2022). Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280-304.
- Huh, J., Shiyko, M., Keller, S., Dunton, G., & Schembre, S. M. (2015). The time-varying association between perceived stress and hunger within and between days. *Appetite*, 89, 145-151.
- Konttinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283-289.
- Stariolo, J. B., Lemos, T. C., Khandpur, N., Pereira, M. G., Oliveira, L. D., Mocaiber, I., ... & David, I. A. (2024). Addiction to ultra-processed foods as a mediator between psychological stress and emotional eating during the COVID-19 pandemic. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 37, 39.
- Stone, R. A., Blissett, J., Haycraft, E., & Farrow, C. (2022). Predicting preschool children's emotional eating: The role of parents' emotional eating, feeding practices and child temperament. *Maternal & child nutrition*, 18(3), e13341.
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18(6), 35.
- Van Strien, T., et al. (2007). Eating behavior, emotion regulation, and the Emotional Eating Scale. *Appetite*, 49(2), 423-429.
- White, M. L., Triplett, O. M., Morales, N., & Van Dyk, T. R. (2024). Associations Among Sleep, Emotional Eating, and Body Dissatisfaction in Adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-11.