

# Une influence

## RÉCIPROQUE

L'alimentation et l'humeur sont intimement liées. Alors que l'état de notre microbiote intestinal se répercute sur notre cerveau, nos émotions dirigent, elles aussi, ce qu'on met dans notre assiette.

ÉLISE LENAERTS



**C**e que nous mangeons a des effets sur ce qu'il se passe dans notre tête. Mais l'inverse est aussi vrai. Notre humeur influence notre façon de nous nourrir. Et cela est d'autant plus vrai aujourd'hui dans nos sociétés gavées de stress, de réseaux sociaux et d'injonctions à la perfection. On a tendance à mal se nourrir ce qui a un effet sur notre cerveau qui, lui, nous pousse à consommer des « crasses ». Bref, c'est un véritable cercle vicieux. Pour en sortir, il faut prendre de la hauteur et voir le problème dans sa globalité.



« La consommation d'alcool, de sucre, d'aliments ultratransformés, tous les dysfonctionnements dans l'assiette devraient être abordés de façon holistique », explique Geneviève Mahin, psychothérapeute, nutrithérapeute et coach. Une personne qui souhaite modifier sa façon de manger aurait donc intérêt à réfléchir à son mode de vie, analyser ses émotions, tenter de comprendre pourquoi elle mange tel ou tel aliment néfaste pour sa santé. « Il s'agit d'une exploration qui demande de l'introspection, résume la spécialiste. C'est différent pour chaque personne, c'est multiple, cela demande de la patience, une prise de conscience de ses croyances, de la répétition et il vaut mieux être entouré (d'une équipe pluridisciplinaire, d'amis, de la famille). » Les connexions entre nos intestins et notre cerveau sont décidément bien complexes...

### La faim émotionnelle

Parmi les éléments très « psychiques » qui influencent notre alimentation, on peut citer la faim émotionnelle. « C'est l'envie de manger pour se reconnecter à une émotion. Le souvenir positif de la tartine de confiture qu'on mangeait chez notre grand-mère quand nous rentrions de l'école, par exemple. » D'un autre côté, on peut également avoir envie de manger pour éviter une émotion, pour « compenser ».

Cette faim émotionnelle est tout à fait normale mais elle est problématique quand le comportement devient obsessionnel. « L'important, c'est de voir pourquoi on le fait », nous dit encore Geneviève Mahin. Elle insiste sur le fait de choisir avec soin la personne qui pourra accompagner ces difficultés pour faire définitivement la paix avec son assiette. « Il est important de sentir ce qui est bon pour nous, choisir l'équipe qui nous convient et se dire qu'il n'y a pas qu'une seule approche. » À retenir, toutefois, que l'accumulation n'est jamais une bonne chose. Ce n'est pas grave de consommer de temps à autre des aliments ultratransformés mais cela ne doit pas être une habitude.



Mon assiette et moi, Éditions Racine - <https://genevievemahin.be>