

Chocolat, Neurones et Gourmandise

Qui ne connaît pas cette propension que certaines personnes ont à commencer la dégustation d'une belle tablette de chocolat et à finir par l'engloutir entièrement ou quasiment ? S'agit-il d'un comportement lié au chocolat ou à d'autres aliments ou à une origine physiologique ou les deux ? et l'émotionnel et le stress là-dedans ? Parce qu'en réalité, pain et fromage, ou la boîte gâteaux secs ou l'arrêt « obligatoire » à la pâtisserie pour une grosse part de forêt noire, font parfois l'affaire ! Est-ce que dire que c'est l'heure du goûter ou que c'est la fin de la journée stressante de travail, est un argument, une excuse une réalité biologique nécessaire et dans quelle mesure ? Quelle différence entre se nourrir et vivre des compulsions alimentaires ? Existe-t-il une chronobiologie des compulsions ? ne De quel registre, ces comportements alimentaires relèvent-ils : nutritionnel, comportemental, psychologique, physiologique, biologique ?

Un lien étroit existe entre la prise de nourriture et l'émotionnel. Créer des astuces pour éviter les comportements compulsifs vis-à-vis d'aliments sucrés, gras, sous le joug de la culpabilité, ne suffit pas à les enrayer, même si ces attitudes peuvent aider : ne pas acheter, mettre du sel sur le chocolat

Et si votre cerveau vous signalait quelque chose ? Pourquoi ne pas essayer de l'écouter ???!!!

Comprendre ce qui se passe dans le cerveau lorsque certains aliments ou activités deviennent quasiment addictifs, permet de considérer les compulsions sous un angle.

A l'horizon : garder mesure en tout sans atteindre le seuil des dépendances.



Photo Marielle Décima

Les connaissances de plus en plus grandes en neuroscience, biochimie, et micro-nutrition ainsi que les observations montrent que le fonctionnement du cerveau est soumis à des régulations sophistiquées faisant appel entre autres, aux neuromédiateurs, messagers chimiques transmettant des informations de neurone à neurones, induisant des réponses comportementales transformées en actions diverses. Des substrats énergétiques et micro-nutritionnels sont nécessaires à ce bon fonctionnement. En cas de déficits des substances précurseurs ou des cofacteurs catalyseurs, synthèses transformations, éliminations sont perturbées, conséquence de quoi, apparaissent des symptômes de dysfonctionnement et dysrégulations. Eviter ou compenser ces déficits, est donc fondamental pour réactiver un fonctionnement normal. Pour ce faire : rééquilibrer les apports nutritionnels, une chrono-nutrition adaptée, savoir utiliser des compléments nutritionnels si besoin : vitamines, minéraux, polyphénols, algues, plantes médicinales ...

Le 16 février 2018



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr

