

## SEMAINE 10 — COMMENT ÉVITER LES FRINGALES

### Apprentissages :

- Qu'est-ce qui cause les fringales?
- Comment éviter les fringales?
- Comment différencier les vrais besoins alimentaires des envies?

Faire des choix santé pourrait être une tâche beaucoup moins intimidante si vous apprenez à prévenir vos moments de vulnérabilité. Nous avons tous déjà sauté des repas ou des collations, tenté l'approche du « tout ou rien », évité de manger notre friandise préférée ou même laissé nos émotions dicter nos décisions. Les fringales peuvent se produire à n'importe quel moment et sont souvent difficiles à surmonter; toutefois, si vous apprenez à détecter à quel moment les fringales surviennent, vous pourrez alors prévenir ces moments de vulnérabilité et être en position de force.

Pouvez-vous identifier des moments où vous avez été pris d'une fringale? Qu'aviez-vous envie de manger? Pouvez-vous trouver une raison commune au déclenchement de vos fringales?

Les fringales peuvent survenir à des moments différents, mais elles sont plus fréquentes dans certaines situations. Voici quelques exemples de situations susceptibles de déclencher des fringales :

1. Sauter un repas ou une collation – La faim intense peut conduire à des fringales, à trop manger ou à faire de mauvais choix alimentaires.
2. Éviter ses aliments préférés pendant une période de temps – En évitant ce que vous voulez vraiment, vous en aurez davantage envie. Parfois, en vous tenant à distance d'un aliment pour un certain moment en vous distrayant avec une activité non liée à cette envie alimentaire, vous pourrez vous en détourner.
3. Ne pas avoir de modèle régulier de repas – Le corps aime la constance. Lorsque votre rythme circadien est modifié, il peut être difficile de garder vos envies alimentaires sous contrôle. Essayez de manger à la même heure chaque jour et approvisionnez-vous d'aliments dont votre corps a vraiment besoin.
4. Manquer de sommeil – Les mauvaises habitudes de sommeil sont aussi associées aux fringales, et particulièrement aux aliments à énergie rapide.
5. Vivre des émotions – La nourriture peut fournir une sensation de plaisir au corps et à l'esprit; les émotions peuvent donc causer des fringales.
6. Garder les aliments couramment associés à ses fringales – La vue de certains aliments ou le fait d'y penser peut provoquer des fringales.
7. Ne pas donner à son corps ce dont il a besoin – Il faut consommer tous les groupes d'aliments recommandés. Couper certains groupes alimentaires ou ne pas consommer assez de portions d'un groupe alimentaire risque de mener à des fringales immédiates.

8. Souffrir de carences nutritionnelles – Écoutez votre corps. Parfois vous êtes saisi d'une fringale parce que votre corps manque d'un certain nutriment. Assurez-vous de donner à votre corps ce dont il a besoin ou trouvez comment corriger la situation si vous ne le faites pas déjà. Apprenez à faire des choix santé avant que se développe une insuffisance.
9. Avoir soif – La soif peut souvent être confondue avec la faim.
10. Adopter l'attitude restrictive du « tout ou rien » – Vous voulez quelque chose, mais vous ne vous l'accordez pas, cela suscite davantage la fringale!

Les fringales sont une réaction naturelle de notre corps et de notre esprit pour nous dire ce qu'ils veulent. Se priver d'une envie peut conduire à une fringale plus intense. Il est important de traiter une fringale dès qu'elle se produit et de déterminer pourquoi elle se produit. Voici quelques conseils utiles pour éviter les fringales et faire face à une envie.

### **Faites le plein de fruits et de légumes**

Les fruits et les légumes sont remplis de vitamines, de minéraux et de fibres, et la plupart contiennent 99 % d'eau. Consommer la quantité recommandée de fruits et de légumes vous aidera à atteindre vos besoins en vitamines et en minéraux. Les carences en vitamines et en minéraux peuvent souvent conduire à des fringales. Les fibres et l'eau vous aideront à vous rassasier et à vous fournir une énergie durable et progressive qui retardera la faim jusqu'au prochain repas ou à la prochaine collation. Soyez proactif et faites le plein de bonnes choses. Votre corps et votre esprit n'auront même pas le temps de désirer des aliments malsains!

### **Hydratez-vous**

N'oubliez pas de rester bien hydraté en buvant au moins huit verres d'eau tout au long de la journée. La soif est souvent confondue avec la sensation de faim. Dès les premiers signes de faim ou de fringale entre le moment des repas et des collations, buvez un grand verre d'eau et évaluez vos envies après.

### **Distrayez-vous avec un comportement non lié à votre fringale**

Savez-vous comment reconnaître la vraie faim? La vraie faim est reconnaissable aux gargouillis et aux douleurs à l'estomac. Quand vous avez faim, demandez-vous : « Est-ce que je pourrais manger une tasse de brocoli ou une pomme pour satisfaire ma faim? » Si la réponse est « Oui », vous avez vraiment faim. Si la réponse est « Non, je mangerais plutôt une barre de chocolat », c'est sûrement que vous avez une fringale. Plus nous nous concentrons sur la fringale, plus il est difficile de la surmonter. Essayez d'aller vous promener, d'écouter de la musique, de parler à un ami, de prendre un peu d'air frais ou simplement d'être actif physiquement pendant au moins 10 ou 15 minutes. Si après avoir tout tenté, la fringale est toujours là, gâchez-vous sans culpabilité.

### **Dormez de six à neuf heures par nuit et tentez de réduire votre stress**

Les mauvaises habitudes de sommeil sont aussi associées à des fringales et en particulier à la consommation d'aliments à énergie rapide comme les aliments sucrés. Prévenez les fringales en maintenant un horaire habituel de sommeil et en dormant de six à neuf heures par nuit. Si vous ne dormez pas suffisamment une nuit, vous pouvez toujours dormir plus la nuit suivante! Le sommeil peut aussi vous aider à mieux gérer votre stress, qui peut également être à l'origine des fringales. Gérez votre stress en respirant profondément, en méditant, en faisant une promenade, en parlant à des amis et à des proches, en vous alimentant et en vous hydratant bien.

## **Soyez à l'écoute de vos émotions**

Les émotions peuvent déclencher d'intenses fringales, et manger procure souvent un sentiment de plaisir au corps et à l'esprit. Identifier son état émotionnel peut aider à déterminer quand une fringale pourrait ne pas être liée à un besoin alimentaire. Des sentiments comme la colère, la tristesse et la frustration, ou bien le stress, la fatigue, la solitude, la faim ou la soif peuvent conduire à des fringales. Tentez de détecter l'émotion et de régler le problème afin de traiter l'émotion au lieu de combler vos sentiments avec de la nourriture.

## **Gardez les aliments associés à vos fringales loin de vous et de vos pensées**

Si vous savez que vous aimez le chocolat, les croustilles, les craquelins, le maïs soufflé, les desserts ou les fromages, garder ces aliments loin de vous vous aidera à prévenir les fringales! Les bonbons ou les petits chocolats sur la table du salon peuvent également provoquer des fringales. Rangez tous les aliments qui sont sur le comptoir de la cuisine dans votre garde-manger et n'achetez pas les aliments pour lesquels vous ne pouvez vous contrôler. Si une fringale vous prend, vous êtes moins susceptible de vous rendre à l'épicerie pour trouver ce dont vous avez envie; toutefois, si l'aliment est dans la maison, il est beaucoup plus facile de le consommer.

## **À l'occasion, faites-vous plaisir sans vous sentir coupable**

Il n'y a rien de mal à se faire plaisir parfois. Souvent, vous permettre un petit régal comblera instantanément votre fringale. Si vous vous privez de vos aliments préférés, vous êtes plus susceptible d'éprouver d'intenses fringales. Adoptez l'approche 80/20 : le 20 % de petits régals contribuera à vous maintenir sur les rails à long terme.

## **Identifier vos envies : sucré, salé, amer, croquant, crémeux ou élevé en matières grasses**

Connaître vos envies peut vous aider à mieux les gérer lorsqu'elles s'emparent de vous. Les fringales les plus communes sont le sucré, le salé ou l'amer. Vous pouvez également éprouver une envie d'une texture spécifique comme le croquant ou le crémeux, ou vous pouvez simplement avoir besoin d'énergie rapide sous forme de sucre, ou de calories supplémentaires sous forme d'une nourriture grasse. Peu importe la fringale, il faut identifier exactement ce dont vous avez envie. Offrez-vous-en une petite quantité afin de freiner votre fringale.

## **Exploration des comportements**

À quels moments avez-vous de fringales? Qu'est-ce qui pourrait les avoir causés? Consultez votre journal alimentaire et déterminez les situations qui pourraient avoir causé des fringales. Comment est-ce que vous pourriez les empêcher de se produire?

Pour chaque situation pouvant conduire à des fringales, écrivez deux façons de les prévenir.

---

---

Pour chaque situation pouvant conduire à des fringales, écrivez deux solutions possibles pour les gérer lorsqu'elles se produisent.

---

---

Quelle est la situation la plus courante qui provoque vos fringales?

---

---

**Établir des objectifs : définir des objectifs SMART à entreprendre pour la semaine prochaine**

Comme pour n'importe quel plan, pour réussir il faut se fixer des objectifs et les réviser régulièrement. Remplissez la feuille d'objectifs ci-dessous en vous basant sur les informations que nous venons de couvrir dans ce chapitre. Documentez les changements que vous devrez apporter afin de réussir à consommer tous les nutriments requis de tous les groupes d'aliments, et ce, afin de créer un régime alimentaire sain. Concentrez-vous sur ce que vous croyez que vous devriez changer pour améliorer les choses dans ce domaine. Définissez vos besoins, les obstacles, les défis et un « plan B » pour créer un changement positif à long terme.

Fixez-vous un objectif SMART qui vous aidera à gérer les situations à l'origine des fringales.

---

Quelles mesures pourriez-vous prendre cette semaine afin d'éviter les fringales?

---

Énumérez au moins trois choses que vous pouvez faire pour être proactif et pour vous assurez de réussir.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Gardez un journal de ce que vous mangez pendant au moins trois jours cette semaine. Identifiez les fois où vous avez eu des fringales. Pensez à l'objectif que vous avez défini pour vous-même. Évaluer votre taux de réussite à gérer votre ou vos fringales, si vous en avez eu.

Quelle solution à long terme pourrait vous aider à éviter les fringales et à continuer de travailler vers votre objectif à long terme?

---

---

---