

Restriction et peur de manger : une autre réalité est possible !

Ayant rencontré des problèmes digestifs pendant des années, je me suis naturellement tournée vers l'accompagnement de personnes qui rencontrent des douleurs abdominales chroniques. Je voulais allumer une lumière dans un tunnel souvent beaucoup trop sombre, où la solitude est une fidèle compagne.

Aujourd'hui, je souhaitais combiner ce sujet que je connais bien – l'inconfort digestif -, à un autre domaine qui m'est bien familier : la restriction.



Nous vivons dans une société qui aime nous faire croire que le bonheur se trouve dans la conformité et que pour être accepté·e, il est nécessaire de cocher certaines cases : en couple (de préférence hétérosexuel), avec des enfants (idéalement un garçon et une fille), un boulot stable (qui paye bien et qui nous stresse un peu), une maison (avec jardin et un crédit sur 30 ans), une bonne santé (qu'il faut chercher à avoir à tout prix) et un corps « normal » (sans bourrelets, ni rides, donc). Peu importe que nous ayons envie de ces choses-là ou non à la base, **petit à petit, à force de voir des choses autour de nous qui soutiennent ce message, nous y adhérons, par nos pensées.**

Alors nous nous mettons en tête de perdre quelques kilos pour nous sentir mieux, de modifier notre alimentation pour ressentir moins d'inconforts physiques, de se passer de gluten ou de sucre parce qu'on a lu dans plusieurs articles que ça pouvait nous être bénéfique, d'adopter un régime vegan parce que le sort réservé aux animaux de nos jours est horriblement cruel. **Et je ne dis pas que ces choses ne sont pas bonnes.** Moi-même, je suis passée par là et j'ai fait le choix d'une alimentation « sans ». Cependant, ces décisions qui peuvent paraître anodines et légitimes peuvent peu à peu **nous enfermer dans une spirale depuis laquelle il est difficile de sortir : celle de la restriction et de la peur de manger.**



Lorsque j'ai fait le choix d'arrêter de consommer tous les produits d'origine animale et de limiter ma consommation de gluten et de sucres raffinés au maximum, je me suis d'abord sentie parfaitement alignée. Graduellement, cependant, j'ai développé un comportement face à la nourriture qui n'était pas sans rappeler les troubles du comportement alimentaire dont j'avais souffert plus jeune. La ligne entre la privation et l'anorexie mentale est fine pour moi, et **je sais désormais que tout déficit énergétique peut être lourd de conséquences.**

Que l'on possède le « gène de l'anorexie » (cette maladie est liée à notre patrimoine génétique) ou non, une réduction de notre apport calorique place bien souvent notre corps en déficit énergétique. Et dès lors que notre cerveau primitif le perçoit (très rapidement), il le traduit comme le signe d'une famine imminente.



Nous oublions bien trop souvent que nous sommes nous aussi des mammifères et que notre biologie compte pour beaucoup dans la

façon dont nous vivons notre expérience sur Terre. [L'expérience de la famine](#) menée en 1950 par le Dr. Ancel Keys aux États-Unis met en avant les effets délétères d'une alimentation faible en calories (pourtant de 1600 kcal à l'époque – ce qui, aujourd'hui, est considéré comme « normal » !) sur notre corps ET notre cerveau. Les 36 hommes jeunes et en bonne santé qui se sont portés volontaires pour cette étude ont rapidement développé des comportements « borderline » tantôt similaires, tantôt différents, dont le point commun demeure l'obsession de la nourriture.

Privez une personne d'un de ses besoins essentiels (respiration, eau, sommeil, nourriture...) et elle ne pense plus qu'à cela.



Si nous ne vivons pas dans un environnement propice à la famine (c'est même tout l'inverse que nous connaissons dans nos sociétés occidentales), les restrictions que l'on s'impose peuvent affoler notre cerveau primitif et lui faire activer ce que j'appelle son « mode famine ». Si ce dernier est enclenché, la nourriture devient votre principale source d'occupation. Comme moi, vous pouvez vous mettre à consommer des recettes de cuisine, à travailler dans la restauration, à créer des recettes et à publier des livres. Vous pouvez installer votre bureau dans la cuisine et vous demander à chaque seconde ce qui sera au menu de votre prochain repas. **Vous pouvez rapidement nourrir puis entretenir des pensées en lien avec la bouffe qui peu à peu remplissent vos journées.** Peu importe si ces dernières sont « saines » ou non, si vos fantasmes se réalisent ou non... tout comme la charge mentale – dont on parle beaucoup depuis quelque temps – nous épuise jour après jour, la faim mentale nous envahit jusqu'à nous mener au burn-out.

Personnellement, c'est la fatigue et la lassitude que j'ai ressenties au sujet des histoires qui se déroulaient dans mon crâne (sur les repas, l'industrie agroalimentaire, le sport, l'image de mon corps et celui des autres, etc.) qui m'ont poussées à dire STOP. **Et alors que j'ai appris à me défaire de ces images,** j'ai retrouvé d'autres centres d'intérêt et d'autres priorités que mes assiettes.



J'aime dire que j'ai reprogrammé mon cerveau – et donc mon corps – pour me permettre de manger sans restriction. **Et de**

cette prise de liberté totale, la peur de manger s'est essoufflée.

La peur est l'une des émotions les plus puissantes qui existent. Elle vise à nous protéger du danger, qu'il soit bel et bien réel (une falaise à nos pieds), anticipée (une falaise à quelques mètres) ou bien imaginée (une falaise à Étretat quand on vit à Lyon). Nos cerveaux ne font pas la différence entre fantôme et réalité. Aussi, l'angoisse et l'anxiété (qui sont des manifestations de la peur) peuvent être rapides à surgir si vous songez à votre prochain repas au restaurant ou chez des amis, par exemple.

Vous ne savez pas ce qui va vous être servi, vous craigniez que ce soit quelque chose de gras qui peut vous rester sur l'estomac, vous redoutez l'inconfort physique et émotionnel (dû au jugement de vous-même auquel vous allez vous soumettre) qui vont suivre... votre ventre se noue, votre cœur bat plus rapidement, votre respiration est plus courte : **votre corps produit du stress pour anticiper le danger et se prépare ainsi à le combattre, à partir en courant ou à rester parfaitement immobile.**



À force de répétition, **ce scénario devient une habitude et se met en action chaque fois que survient l'image d'une frite**, mettons, qu'elle soit sous vos yeux, sur la table, ou bien simplement dans votre tête.

Tout comme notre cerveau apprend à considérer un bâtonnet doré comme une menace, il peut sortir de ce schéma et l'envisager sous un angle différent. De la même manière qu'un enfant avale un cornet de frites sans arrière-pensée et le digère sans aucun problème, **nous pouvons travailler sur nos pensées et nos émotions au sujet de nos repas.**



C'est le travail que je propose à mes client·e·s qui viennent me voir avec leurs maux d'estomac et d'intestins chroniques,

qu'ils·elles souhaitent retrouver ou conserver une alimentation omnivore, végétarienne ou flexitarienne. Certain·e·s retrouvent le plaisir de partager un plateau de fromage avec des ami·e·s, d'autres décident de se passer de produits d'origine animale. Quoi qu'il en soit, **ils·elles ne subissent plus leur corps et leur esprit et retrouvent une légèreté d'être** qui n'égale en rien le bonheur que nous fait miroiter notre consommation de société avec ses standards qui nous maintiennent prisonniers et nous empêchent de vivre notre plus belle vie.

Si vous avez envie de faire ce travail-là vous aussi, je vous invite à prendre rendez-vous avec moi pour en discuter en visio ([cliquez ici](#)). Nous verrons alors ensemble ce qui vous empêche encore aujourd'hui d'être bien dans votre tête, votre corps et votre assiette, et comment il vous est possible de vibrer comme vous le souhaitez.