

MES ASTUCES ANTI-GRIGNOTAGE, C'EST PARTI

**Véronique
Beck**



jouvence
EDITIONS

Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !, Christopher Vasey
J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti !, Isabelle Doumenc
Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !, Catherine Bonnafous et
Alessandra Moro Buronzo
Mon potager en permaculture, c'est parti !, Cindy Chapelle
S'initier à la méditation, c'est parti !, Olivier Raurich
Je fais mes aliments lacto-fermentés, c'est parti !, Stéphanie Rowley-Perpete,
Yuko Ozawa
Le bicarbonate de soude, c'est parti !, Alessandra Moro Buronzo
Je suis bien dans mon assiette, c'est parti !, Patricia Repon-Bellone et
Dr Philippe Stéfanini
Les fruits et légumes de saison, c'est parti !, René Longet
Je détoxique mon foie, c'est parti !, Christopher Vasey
Le réflexe médicament, c'est fini !, Isabelle Doumenc

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-226-1

Composition : Virginie Cauchy

Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier

Illustration couverture : Adobestock / © Rudie

Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteure

Après dix années passées dans l'industrie agroalimentaire (formation d'ingénieure agroalimentaire, spécialisée en nutrition), Véronique Beck change de voie, se forme aux médecines douces (micronutrition, naturopathie-iridologie, et conseil en plantes médicinales et aromathérapie), puis passe son BTS diététique. Installée comme diététicienne et naturopathe, elle a été formatrice à l'école de naturopathie Plantasanté, et enseigne en BTS diététique. Elle propose régulièrement des conférences dans les écoles primaires et les collèges, et des conférences grand public sur différents sujets de nutrition et naturopathie.

Elle a créé un logiciel de nutrition pour les thérapeutes de santé, médecins, diététiciens et naturopathes : www.dietilog.fr

Site de l'auteure : www.dietical.fr

Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sommaire

Introduction	7
Autodiagnostic	9

Première partie

Comprendre le grignotage

Chapitre 1 ■ Qu'est-ce que le grignotage ?	15
Chapitre 2 ■ Pourquoi est-on si souvent attiré par le sucré ou le salé ?	22
Chapitre 3 ■ Quelles sont les conséquences du grignotage ?	39
Chapitre 4 ■ Comprendre les raisons qui nous poussent à grignoter	55

Seconde partie

Le grignotage, c'est fini !

Chapitre 5 ■ Évaluer vos apports en sucres et en sel	66
Chapitre 6 ■ Êtes-vous un grignoteur sucré ?	73
Chapitre 7 ■ Êtes-vous un grignoteur salé ?	78

Chapitre 8	■ Revoir votre alimentation pour arrêter de grignoter	82
Chapitre 9	■ Les solutions anti-grignotage en naturopathie	94
Chapitre 10	■ Relancer les neurotransmetteurs par la micronutrition	101
Chapitre 11	■ Astuces pour ne pas retomber dans le grignotage compulsif	107
Chapitre 12	■ Des idées de collations saines	116
Conclusion		123

Introduction

Si vous avez l'impression d'avoir tout le temps faim, de ne jamais être rassasié, et de vous jeter sur tout ce qui vous passe sous le nez en dehors des repas – comme du chocolat, des bonbons, du pain ou du fromage –, c'est que vous êtes un grignoteur. **Si vous trouvez que le plaisir de manger s'est transformé en véritable addiction à certains aliments**, que vous avez **perdu la notion des quantités**, et que **vous ne maîtrisez plus ce que vous mangez**, si vous avalez sans vraiment vous en rendre compte, si les kilos en trop commencent à s'accumuler, si vous vous sentez perdu face à ce grignotage, bref, si ce grignotage a tendance à vous polluer la vie, il est temps de vous prendre en main et de réagir. Vous avez décidé d'en finir avec le grignotage, bravo !

Mon expérience en tant que diététicienne-nutritionniste, micronutritionniste, et naturopathe spécialisée en phytothérapie, va vous aider à enfin en finir avec cette mauvaise habitude qui peut avoir de lourdes répercussions, comme une prise de poids croissante, une fatigue, des troubles digestifs, des dépendances, voire des addictions à certains aliments, des troubles du comportement alimentaire sans aucune maîtrise, la perturbation de la qualité et de la quantité des repas, une mauvaise image de soi, mais aussi des problèmes de

santé : augmentation du cholestérol, des risques de diabète de type 2, et de maladies cardio-vasculaires...

La première partie de ce livre vous permettra de **cibler quel grignoteur vous êtes**, de prendre **conscience des conséquences sur votre santé**, et de **comprendre les raisons qui vous poussent à grignoter**.

Quant à la seconde partie, elle va vous aider à prendre du recul. Elle présente **des solutions pratiques à mettre en place pour modifier vos habitudes alimentaires**, des aides naturopathiques pour faire face à vos envies, tout en gardant **la notion de plaisir contrôlé**.

Le jeu en vaut vraiment la chandelle, alors **c'est parti !**

Autodiagnostic

1. À quelle fréquence est-ce que je grignote ?

- a. Tous les jours en dehors des repas, matin et après-midi. ☐
- b. 2 à 3 fois par semaine, toujours en dehors des repas ou avant les repas. ☐
- c. De temps en temps, le week-end, lorsque je suis à la maison. ☐
- d. De manière très occasionnelle. ☐

2. Le stress me fait-il grignoter ?

- a. Oui, dans ce cas, je ne me maîtrise plus, je craque sur n'importe quoi pour me calmer. ☐
- b. Oui, c'est généralement en cas de stress que je vais craquer, et après je me sens mieux. ☐
- c. Il m'arrive rarement de manger quelque chose pour me détendre. ☐
- d. Non, le stress n'a aucune influence sur mon grignotage. ☐

3. Ce qui stimule mon grignotage :

- a. si je sais qu'il y a mon aliment préféré à disposition, je me lève pour en manger jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus ; ☐
- b. dès que je m'ennuie, pour combler un vide ; ☐
- c. si je vois quelqu'un manger devant moi, ou une publicité qui me fait penser à ce que j'aime ; ☐
- d. si on me propose quelque chose que j'aime, je ne sais pas refuser. ☐

4. Est-ce que la sensation de faim entre en compte dans mon envie de grignoter ?

- a. Non, je grignote sans avoir faim, et d'ailleurs, à force de grignoter, je ne peux pas vraiment dire que je ressens de la faim en passant à table. ☐
- b. Oui, c'est lorsque je commence à avoir faim que je commence à grignoter. ☐
- c. Oui, il peut arriver que la faim me pousse à manger avant d'attendre le repas. ☐
- d. Même lorsque j'ai faim, je ne grignote pas, j'attends l'heure du repas. ☐

5. Sais-je distinguer l'envie de manger de la faim ?

- a. Non, et même lorsque je grignote toute la journée, j'ai l'impression de ne jamais être calé. ☐
- b. Non, lorsque je mange, je ne sais pas si j'ai faim ; d'ailleurs, je ne me pose pas vraiment la question. ☐
- c. Oui, il m'arrive de ressentir que ce n'est pas la faim, mais je mange quand même. ☐
- d. Oui, c'est la sensation de satiété qui me permet d'arrêter de grignoter. ☐

6. Le grignotage est-il une habitude installée ?

- a. Oui, je grignote tous les jours à la même heure, comme si j'étais attiré irrésistiblement vers un même aliment, j'ai essayé de me priver, mais je n'arrive pas à m'en passer. ☐
- b. Oui, j'ai des moments réguliers pendant lesquels je grignote, des moments critiques où il faut que je fasse attention à me contrôler. ☐

- c. Oui, je sais qu'il y a des moments où je peux être plus sensible au grignotage, je craque quelquefois, mais j'arrive assez bien à me contrôler. ☐
- d. Non, si je dois grignoter, cela peut venir à n'importe quel moment. ☐

7. Plaisir de manger ou compulsion ?

- a. Lorsque je grignote, je n'ai plus aucun contrôle sur les quantités, je pourrais manger n'importe quoi, et n'en ressens aucun plaisir.
Après, j'ai honte de moi. ☐
- b. Il peut m'arriver quelquefois qu'un grignotage dérape vers des quantités déraisonnables, comme une tablette de chocolat ou un paquet de chips entier. ☐
- c. En général, lorsque je grignote, c'est pour me faire un plaisir raisonnable comme une part de dessert ou quelques biscuits apéritifs. ☐
- d. Le grignotage reste un moment occasionnel de plaisir gustatif que l'on partage entre amis ou en famille. ☐

8. La place du grignotage dans mon équilibre alimentaire :

- a. comme je grignote toute la journée, je ne fais pas de vrais repas ; d'ailleurs, je ne prends pas la peine de cuisiner ; ☐
- b. les fois où je grignote, je n'ai pas vraiment faim après, et je ne me mets pas à table pour manger le repas ; ☐

- c. même si je grignote avant les repas, je me force à garder un rythme, je ne saute jamais de repas ; ☐
- d. s'il m'arrive de grignoter avant les repas, je me prépare quand même un repas, mais plus léger que d'habitude. ☐

9. Suis-je capable de contrôler mon grignotage ?

- a. Non, je ne peux pas m'en sortir seul, j'ai besoin d'une aide extérieure. ☐
- b. Non, j'ai souvent du mal à me contrôler. ☐
- c. Il m'arrive de ne pas me contrôler. ☐
- d. Je grignote, mais je me contrôle. ☐

10. Ai-je envie d'arrêter le grignotage ?

- a. Oui, c'est une question vitale, car cela perturbe ma vie, mon poids, mon moral. ☐
- b. Oui, car cela m'a fait prendre du poids, et je ne me sens plus bien. ☐
- c. Oui, ce serait mieux pour ma santé et ma forme. ☐
- d. Non, cela reste occasionnel et n'a pas de conséquence sur ma santé physique et mentale. ☐

Résultats du test

Les réponses **a** valent 4 points, les réponses **b** valent 3 points, les réponses **c** valent 2 points, les réponses **d** valent 1 point.

Vous avez entre 10 et 15 points : Vous êtes un grignoteur occasionnel, rien de grave, vous savez vous maîtriser. À ce stade, le grignotage reste un plaisir gourmet, une petite

gourmandise qui fait du bien. Ce livre va vous aider à mieux vous cerner et à ne pas déraiser.

Vous avez entre 16 et 25 points : vous êtes un gourmand et avez quelquefois du mal à vous contrôler. Ce livre vous aidera à reprendre de bonnes habitudes alimentaires en fonction de vos sensations de faim.

Vous avez entre 26 et 35 points : Vous écoutez trop souvent vos envies qui dirigent vos grignotages. Mettez en place les astuces et exercices expliqués dans ce livre pour reprendre le contrôle de votre vie face à la nourriture.

Vous avez entre 36 et 40 points : le grignotage perturbe votre équilibre mental, vos rythmes alimentaires, vous avez perdu la notion de faim. Ce livre est un outil précieux qui va vous aider à retrouver votre vraie nature et à prendre définitivement de la distance par rapport à votre addiction alimentaire.

1

**COMPRENDRE
LE GRIGNOTAGE**

CHAP. 1



QU'EST-CE QUE LE GRIGNOTAGE ?

Le grignotage correspond à la prise d'aliments en dehors des repas, sans tenir compte de la faim. Il peut être compulsif pour compenser un stress ou un sentiment de mal-être. Il peut être automatique sans prise de conscience des quantités que l'on mange. Il est lié à une sensation de bien-être immédiat apporté par le « remplissage » de l'estomac, mais le plaisir ressenti ne dure pas...

Sucré ou salé

Le grignotage peut être aussi bien sucré que salé. En général, il s'agit d'aliments industriels. Cela dépend des goûts de chacun, des habitudes alimentaires et des aliments à disposition. Il peut s'agir de trois tranches de saucisson avec un morceau de pain, de deux biscuits sucrés ou salés, d'un morceau de fromage, de deux carrés de chocolat, mais aussi d'un chewing-gum qui pourtant ne donne pas l'impression de grignoter ! Ce n'est que très rarement un grignotage sain à base de carottes, de concombres ou d'une mandarine.

Ces aliments nous fournissent un sentiment qui ravit le palais, on les mange juste pour le plaisir de manger. Il peut s'agir de petites quantités : une tranche de pain par-ci, un carré de chocolat par-là, mais, à la fin de la journée, on a ingurgité une quantité astronomique de nourriture sans s'en rendre compte. Au moment de passer à table, on n'a vraiment plus faim, mais il faut tout de même manger en famille pour donner le bon exemple !

Le grignotage perturbe la sensation de faim : on passe à table sans entendre son ventre qui gargouille, et il devient impossible de ressentir la satiété à la fin du repas. On continue à manger jusqu'au rassasiement, ce qui signifie qu'on mange trop, jusqu'à avoir mal au ventre parfois.