

Comment arrêter de manger par stress ?

Frank, -11 kg
Coach WW



DEMAIN EST UN AUTRE JOUR !

Dans des moments de stress, on peut facilement se ruer sur un paquet de chips ou taper dans le pot de glace à la cuillère à soupe pour essayer de se calmer.

Quand tu manges en réaction à un certain sentiment, on appelle cela le « manger émotionnel ». Et bien que cela puisse te distraire et te reconforter, ce n'est qu'un soulagement temporaire. Ensuite, tu peux être frustré, surtout si ce comportement affecte ton poids. Voici une technique efficace pour briser ce cercle vicieux.

Je te souhaite plein de succès dans cette démarche

Sandra



Sandra
Voland
L'équipe WW Content

Pourquoi mange-t-on ?

Jsabella, -27 kg
Membre WW



On mange pour de nombreuses raisons différentes. Premièrement par faim, pour recharger les batteries et avant tout pour fournir au corps les nutriments nécessaires à la survie. Mais parfois on mange aussi en réponse à certaines émotions, comme la peur, la tristesse ou le stress.

3 FAITS PERTINENTS SUR LE « MANGER ÉMOTIONNEL »

1. Environ 39% des membres WW en Suisse rapportent qu'ils mangent plus quand ils se sentent stressés. C'est donc la raison la plus fréquente qui explique le « manger émotionnel » par rapport à la tristesse, la fatigue ou l'ennui.
2. Quand on mange un Schublìg chaque fois qu'on va voir un match ou du popcorn au cinéma, c'est une habitude. De même, manger en réponse à un stress ou une émotion est pour beaucoup d'entre nous une réaction récurrente.
3. En prenant conscience que tu fais une razzia dans le frigo chaque fois que tu es stressé, tu peux rompre cette habitude et apprendre à réagir d'une nouvelle manière. Plus souvent on brise ce cycle, plus on a de chances de développer une nouvelle habitude saine au fil du temps.

Arrêter de manger à cause du stress

La prochaine fois que tu auras envie de manger à cause d'un stress, essaie la technique suivante. Cela marche aussi pour d'autres émotions, comme la tristesse ou la solitude.



1 APPUIE SUR PAUSE !

Stop ! Arrête-toi un instant pour analyser cette envie de manger et ensuite pour y mettre fin. Fais autre chose pendant 5 minutes, avant de manger. Par exemple, essaie un exercice de méditation de Headspace dans l'app WW, fais défiler les nouveaux posts sur la Communauté WW ou regarde la dernière vidéo comique que ton ami t'a envoyée !

2

SOIS À L'ÉCOUTE DE TOI-MÊME !

Une fois le délai écoulé, fais un self-check. As-tu toujours envie de manger ? Si ce n'est pas le cas, reprends le cours de ta journée. Sinon, tente une autre stratégie qui pourrait soulager ton stress ou te faire du bien. Peut-être qu'écouter ta chanson préférée, appeler un membre de ta famille ou écrire tes pensées du moment dans ton journal pourrait t'aider.

3

MAINTENANT PASSE À L'ACTION !

Essaie donc une de ces alternatives en réponse à ton stress. Si ça ne marche pas et que tu n'as pas d'autres idées pour l'instant, alors mange quelque chose ! Mais n'oublie pas que tu as déjà rompu le schéma en essayant de faire autre chose et ça c'est un grand pas dans la bonne direction. Et la prochaine fois, cela t'aidera à prendre une décision en pleine conscience.

4

FAIS LE POINT !

As-tu mangé ou bien as-tu réussi à briser ce cercle vicieux ? Qu'as-tu ressenti ? Peut-être que tu choisiras une autre stratégie la prochaine fois. Et si tu n'es pas satisfait de la façon dont les choses se sont passées, fais preuve d'un peu de gentillesse envers toi et saisis cette occasion pour apprendre, grandir et avancer.

Soupe froide de légumes (Okrochka)

Préparation 15 min. | Cuisson 20 min. | 4 personnes

5 4 3

200g de pommes de terre à chair ferme

Sel iodé

2 œufs

½ de botte de radis

1 concombre

3 oignons de printemps

2 CS de demi-crème, max. 25% MG

2cc de vinaigre de vin blanc

1 CS de moutarde

400 ml de Kefir, 1,5% MG

300 ml d'eau minérale*

Poivre

2cc d'aneth haché

1. Peler les pommes de terre. Les faire cuire env. 20 minutes dans l'eau salée, les égoutter et les laisser refroidir. Cuire les œufs env. 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient durs, les laisser refroidir et les peler. Couper les radis, le concombre, les pommes de terre et les œufs en petits dés. Couper les oignons de printemps en rondelles.

2. Mélanger la demi-crème, le vinaigre et la moutarde dans un grand bol. Incorporer lentement le kefir. Ajouter progressivement l'eau minérale à la soupe. Saler et poivrer. Ajouter les légumes et servir parsemé d'aneth.

RAFRAÎCHISANT ET DÉLICIEUX !

Splash noix de coco-concombre

Préparation 5 min. | 4 personnes

2 2 2

½ concombre

1 citron vert

1 morceau de gingembre (env. 1 cm)

1l d'eau de noix de coco

1 CS de sirop d'agave

1. Couper le concombre en fines tranches. Presser le citron vert. Peler le gingembre et le râper finement.

2. Mélanger l'eau de noix de coco, le sirop d'agave, le jus de citron vert et le gingembre dans une carafe. Ajouter les tranches de concombre.



Simone, -27kg
Membre WW



Boire suffisamment n'a jamais été aussi simple

Boire est essentiel. Cette gourde t'accompagnera parfaitement dans ton quotidien : au bureau, pour faire du sport et en déplacement. Cerise sur le gâteau : elle te rappelle grâce à une échelle de temps de boire régulièrement.



Le logo WW, SmartPoints et monWW sont des marques de WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.

➔ BANDE-ANNONCE

Bouger met de bonne humeur !