



## La Diététique Comportementale avec Eatcool KESAKO ?

En parallèle de l'accompagnement en développement personnel de EatCool, l'approche comportementale de la diététique donne la possibilité à la personne en dysfonctionnement nutritionnel de reprendre contact, **petits pas à petits pas, avec ses sensations alimentaires** (vraie faim, fausse faim, satiété, rassasiement, appétits spécifiques, jeûne intermittent, envies, plaisir, gourmandise, automatisme, ambiance...) pour retrouver des compétences **de régulations innées** tout en **gérant l'émotionnel**.

Les sensations alimentaires sont des signaux émis par notre cerveau pour orienter notre comportement alimentaire. Il s'agit de :

**La faim**, la vraie faim, le besoin physiologique : elle signale un besoin d'énergie, de combustibles sous forme de calories, c'est physiologiquement une vraie baisse du taux de sucre dans le sang.

**Les appétits spécifiques** : «de quoi ai-je faim ?» la sensation d'un besoin alimentaire pour un aliment bien spécifique, c'est physiologiquement une baisse du taux de certains micronutriments (sel, potassium, magnésium, eau...).

Exemple : «Tiens, j'ai vraiment besoin de manger quelque chose de bien salé !».

**Les envies ou fausse faim** : «c'est plus fort que moi, je dois manger, je craque, je compulse : mais de quoi ai-je vraiment envie ou plus précisément qu'est ce qui ne va pas chez moi et qui me fait aller vers cette petite bulle de douceur sucrée ? Pourquoi ai-je besoin de cet aliment doudou, de cet aliment pansement ? Et si je me posais les bonnes questions sur ma vie, et si je nourrissais mes émotions autrement qu'en mangeant ! ? »

**Le plaisir** : c'est l'évolution qui témoigne de la satisfaction de nos besoins.

**La satiété** : c'est la fin de la faim, la sensation de plénitude lorsque notre plaisir est comblé. Attention, bien souvent par automatisme, parce que nous ne sommes pas suffisamment présents dans l'acte de manger, nous allons bien au-delà de notre satiété et nous mangeons beaucoup plus que ce dont le corps a besoin. Ce dysfonctionnement comportemental répété entraînera un apport calorique trop important responsable d'un sur-stockage en graisse de réserve. Beaucoup de personnes en surpoids ont eu malheureusement leur auto-régulation alimentaire naturelle innée complètement dérégulée pendant l'enfance.

**Le rassasiement** : est l'intervalle de temps entre 2 prises alimentaires, entre 2 vraies faims, c'est l'inverse de la faim.