

Une croyance qui fait manger : le malaise dit « hypoglycémique »

Les émotions alimentaires

Nous connaissons tous pour la plupart d'entre nous les émotions alimentaires, c'est-à-dire les sensations corporelles qui sont à l'origine de l'envie de manger. Elles sont multiples, prenons un instant pour éclaircir ce domaine :

. Il y a bien sûr la faim, la vraie faim qui creuse le ventre et donne le plus souvent un certain tonus pour rechercher la nourriture. Et qui parfois rend même légèrement irritable 😊.
Notion fondamentale : une fois la croissance terminée à la fin de l'adolescence, dans notre société nous ne connaissons quasiment jamais la vraie faim. Difficile à croire ? Voyons voir ...

. Il y a ensuite ce que l'on appelle les « envies de manger émotionnelles (EME) ». Ces envies qui se déclenchent lors de la survenue d'émotions diverses et qui poussent à manger, comme pour se reconforter. Ainsi on va manger en cas de frustration, d'inquiétude voire d'angoisse, certains vont manger quand ils sont énervés, ou encore quand ils s'ennuient ou qu'ils ont un coup de blues.

. Tout aussi fréquentes, les envies gourmandes : la recherche du plaisir dans un aliment que l'on apprécie particulièrement, le plus souvent lors de collations en dehors des repas. Souvent héritées de l'enfance, elles peuvent rappeler inconsciemment des situations agréables de récompenses diverses.

. Incroyable : il y a l'envie de manger sucré qui vient d'une protéine produite par certaines bactéries intestinales. Ces bactéries adorent le sucre et quand elles en manquent, elles fabriquent cette protéine qui passe dans notre cerveau et déclenche cette envie. On n'est plus maître chez soi !

. Très curieuse : il y a la « faim » qui vient en mangeant. Celle-ci est liée à une hormone produite au niveau gastrique, qui est sécrétée quand les premiers aliments arrivent dans l'estomac. Dans cette situation on n'avait pas vraiment faim, on commence à manger, puis la « faim » arrive ensuite. C'est souvent le cas juste après une activité physique intense qui nous a coupé l'appétit tout le temps où l'on ne mange pas.

. Plus rares et parfois plus préoccupantes, il y a les envies de manger « pour se remplir », la sensation étant souvent décrite comme « un vide » à combler, et qui ne disparaît que quand on ressent une importante sensation de satiété. Ces envies particulières peuvent survenir chez tout un chacun lors de situations d'abandon, de perte d'estime de soi, ou autres. Elles sont préoccupantes quand elles débouchent sur les diverses formes de boulimie.

Ces curieux « malaises » qui font manger

Il y a donc aussi des envies de manger qui sont déclenchées par des sensations corporelles inconfortables que certaines personnes *interprètent comme de l'hypoglycémie*, et qui nous poussent à manger pour les calmer.

Que se passe-t-il ?

Assez souvent à distance d'un repas, ces personnes ressentent une sensation de fatigue, un petit vertige, parfois les jambes molles, la tête vide, rarement quelques troubles visuels et souvent l'impression un peu angoissante de la survenue imminente d'un malaise, allant rarement jusqu'à une chute protégée.

La plupart du temps, les personnes qui assistent au malaise proposent de manger quelque chose de sucré, et la situation se rétablit dans les 15 à 30 minutes qui suivent.

Le diagnostic paraît clair et évident : puisque les choses se sont améliorées en mangeant, en particulier quelque chose de sucré, on en conclut qu'il s'agissait bien d'une hypoglycémie.

Les conséquences à moyen terme sont bien gênantes : craignant que cela ne se reproduise, on a tendance à manger alors qu'on n'a pas nécessairement faim, mais au cas où on pourrait avoir faim plus tard ! Et on se promène toujours avec un « en cas » sur soi.

On fait attention plus que nécessaire à nos sensations internes, d'autant plus qu'on a un tempérament un peu anxieux. Et à la moindre alerte – mieux vaut prévenir que guérir – on utilise la bouée de secours sucrée !

Résultat : on prend quelques kilos en quelques mois ... jusqu'à parfois quelques dizaines de kilos en quelques années ...

Les vraies hypoglycémies

Les personnes qui présentent un diabète connaissent bien les *vraies* hypoglycémies. Celles-ci surviennent essentiellement quand leur traitement (antidiabétiques oraux ou insuline) est trop dosé par rapport à leur besoin du moment : soit en cas d'activité physique plus intense que prévu et qui consomme le sucre corporel, soit en cas d'alimentation insuffisante.

Ces vraies hypoglycémies ressemblent au malaise précédemment décrit, mais avec en plus la survenue de sueurs et d'autres symptômes spécifiques à chaque personne, qui leur permet de reconnaître la situation et de se resucrer rapidement.

Quand on dose la glycémie au moment de ces vraies hypoglycémies, on trouve toujours des dosages inférieurs à 0.65 mg/ml, la glycémie normale se situant entre 0.8 et 1.1 mg/ml.

Or, quand on dose la glycémie au moment d'un malaise comme décrit plus haut, celle-ci est toujours normale. Pour en être sûr, il est possible de se tester soi-même facilement avec un lecteur de glycémie qui peut être acheté, prescrit, ou ponctuellement prêté par un médecin ou une infirmière.

Une autre preuve est que si, au moment de ce malaise, on a besoin de réagir à une situation stressante, ou si on se met à courir par exemple, alors le malaise disparaît. Alors que ces situations devraient au contraire accentuer l'hypoglycémie.

Mais alors, quelle explication ?

Il peut nous arriver à tout un chacun d'avoir des « petits coups de mou », par exemple après avoir mal dormi, en cas de troubles digestifs, de manque d'exercice physique, de prise de médicaments, de fatigue nerveuse, etc. Et l'esprit de certains d'entre se sur focalise trop facilement sur leurs sensations corporelles : sans le faire exprès et de façon automatique, leur attention est sans cesse à l'affût de ce qui se passe dans le corps.

Or – et il s’agit d’un processus que tout le monde connaît – quand notre esprit se focalise sur un inconfort, l’intensité de celui-ci augmente. Ainsi par exemple en cas de toux, de démangeaison, d’envie d’éternuer, d’acouphènes, de tremblements, etc. etc., on ne pense qu’à ça. Or dans tous ces cas, si on se met à penser à autre chose, ces symptômes disparaissent, alors qu’ils augmentent tant que notre attention reste fixée dessus.

L’explication est importante à considérer, car elle permet de comprendre quel chemin prendre pour se sortir de ce cercle vicieux :

- . La personne fait un premier malaise – coup de fatigue – dont les causes sont multiples ;
- . Elle (ou son entourage) pense qu’il doit s’agir d’une hypoglycémie ;
- . Elle absorbe un aliment sucré ;
- . Le malaise s’atténue ou disparaît ;
- . L’explication semble bien confirmée ;
- . La personne pense qu’elle est sujette à faire ce genre de malaise ;
- . Elle en guette dorénavant les symptômes ;
- . De fait, le malaise a encore plus tendance à se reproduire ;
- . La croyance a entraîné une prédiction, qui se réalise.

Autre conséquence : le véritable diagnostic n’est pas fait ...

La question devient : si ce n’est pas le sucre, pourquoi le malaise s’atténue-t-il ou disparaît-il ?

Les explications sont les suivantes :

- . L’évolution naturelle de ce symptôme est de disparaître si on n’y fait pas attention.
- . L’aliment sucré possède un effet placebo.
- . IL est rassurant de se sentir entouré ...

Chacun peut avoir une petite idée, et dans tous les cas s’il vous reste un doute, il peut être utile de demander l’avis de son médecin traitant.

Maintenant, que faire ?

Contrôler l’appétence physiologique au sucré

Si on considère cette situation précise de la dépendance au goût sucré, la première chose à faire est un test pour savoir ce qui se passe quand on arrête totalement les sucres dits « rapides » et « semi-rapides ».

Très souvent, on est surpris de constater qu’en 24 à 48 heures l’envie de manger sucré a totalement disparu : les bactéries en question dépérissent et sont remplacées par d’autres. En fait plus précisément, l’attirance psychologique peut être présente, du fait de l’habitude par exemple, mais l’envie émotionnelle n’est plus là.

Les aliments permis sont les crudités, les salades, tous les aliments protéinés et lipidiques, et de faibles quantités de sucres lents. Au bout de quelques jours, on peut réintroduire une plus grande quantité de sucres lents ainsi que les fruits au début des repas.

A noter que dès qu’on recommence à manger des produits sucrés, l’envie revient souvent en quelques heures.

Sucres rapides, semi-rapides et lents.

Les sucres rapides sont la plupart des aliments sucrés au goût : confitures, confiseries, sirops, miel, pâtisseries, fruits sucrés, etc. Parfois les sucres sont cachés comme dans le coca ou autres boissons acides sucrées, certains plats préparés. Ils sont absorbés très rapidement dans l'organisme et provoquent une sécrétion d'insuline intense, laquelle est d'ailleurs souvent à l'origine d'une prise de poids.

Les sucres semi rapides doivent préalablement être dégradés en glucose pour être absorbés. Ce sont principalement les laitages, les pommes de terre et les céréales blanches : pain blanc, riz blanc, biscottes, ... Ils mettent plus de temps à passer dans le sang, et provoquent une réaction insulinique moins intense.

Les sucres dits lents sont essentiellement les céréales complètes, sous toutes leurs formes. La réaction insulinique est moins intense et plus longue dans le temps.

Transformer l'inconfort du malaise

Ce malaise n'étant pas hypoglycémique, si la situation rend cela possible, une solution est de marcher, doucement au début puis plus toniquement dès que possible.

Savez-vous que dans les stages de « jeune-randonnée », même de plusieurs jours, les vrais malaises se rencontrent très peu : juste une certaine fatigue, et encore pas toujours. Ces pratiquent se réalisent couramment maintenant. Or il y aurait bien toutes les raisons d'avoir des malaises hypoglycémiques, mais justement cela ne se présente pas : jeuner et marcher est en général très agréable, on se sent souvent léger et l'esprit alerte.

Bienvenue à la sophrologie !

Au moment du malaise, il est conseillé d'effectuer des respirations plutôt thoraciques et dorsales, associés à des mouvements de relaxation dynamique dans le but de se tonifier et de se défocaliser des sensations. On choisira par exemple les hémicorps, le prâna thoracique, le karaté, le pompage des épaules, la marche virtuelle en bougeant les bras. Au cours de ces exercices, toute l'attention doit être orientée vers la multitude des autres sensations corporelles qui se présentent, instant après instant, dans tout le corps.

Plusieurs pièges sont à éviter :

- . Ne pas pratiquer debout sans bouger de façon prolongée,
- . Ne pas faire de relaxation, mais des exercices plutôt tonifiants,
- . Ne pas se concentrer sur les sensations du malaise,
- . Ne pas faire de barattage abdominal qui stimule le nerf vague.

L'idéal est de s'entraîner en amont à la gestion d'un malaise, au mieux avec son sophrologue : on choisit les exercices qui semblent les plus adaptés, on les ancre avec confiance, puis on pratique une visualisation en se projetant en train de les effectuer positivement si la situation se présentait dans le futur.

L'approche phénoménologique des sensations corporelles de l'inconfort est une pratique plus avancée, et fondamentale. On y apprend d'une part à se dissocier des croyances (« je vais faire un malaise », « c'est encore une hypoglycémie », « il faut que je mange vite quelque chose de sucré », ...) qui accentuent le malaise ;

Et d'autre part et à s'installer dans une posture de présence bienveillante aux sensations de type mindfulness. Il arrive parfois que cette pratique permette à des images d'émerger, pouvant renseigner sur l'origine psychodynamique des troubles.

Les envies de manger émotionnelles

Plus largement, la sophrologie est d'une grande aide dans la gestion des envies de manger émotionnelles, en s'intéressant à toutes ces émotions qui font manger au-delà de ses besoins.

Elle nous amènera progressivement à nous rapprocher de l'idéal promu par le Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids (Site : <https://www.gros.org/>) : « Savoir manger quand on a faim, se réconforter en cas d'envie de manger, et arrêter de manger quand on n'a plus faim ». Pour pacifier avec son alimentation, vivre une vie plus équilibrée, et se rapprocher de son poids idéal.

Très logiquement, la sophrologie est ainsi une méthode qui trouve toute sa place et en complémentarité pluridisciplinaire avec le médecin traitant, le naturopathe et si besoin, le psychothérapeute.