

Nos intestins nous manipulent

Plusieurs recherches s'intéressent actuellement à l'influence de la « junk food », sur notre comportement alimentaire.

Une grande avancée dans ce domaine a été publiée dans Cell Metabolism 2024 par Mollie McDougle, chercheuse en neurosciences en Californie.

Quand on consomme des aliments gras et sucrés, leur arrivée dans l'estomac puis le duodénum stimule le nerf vague¹. Ce nerf transmet continuellement au cerveau de multiples informations provenant de nos intestins, de notre microbiote et de la chimie locale avec lesquelles il est en « prise directe² ».

Les informations sont transmises directement par le nerf vague au circuit de la récompense, favorisant la libération de dopamine qui nous donne du plaisir. Quand on arrête de manger, le taux de dopamine baisse, la sensation de plaisir est remplacée par une sensation qui nous donne envie de continuer à en manger. Cette sensation prend la forme d'un manque, d'un vide, d'un besoin, *ce n'est pas une sensation de faim*. Elle nous pousse à manger même si nous n'avons pas faim.

Cela n'a rien à voir non plus avec le plaisir gustatif.

Nous continuons de manger même si nous n'y trouvons aucun plaisir : si les aliments arrivent directement dans notre estomac par l'intermédiaire d'une sonde, la stimulation du circuit de récompense est identique. Ce processus possède toutes les caractéristiques d'une addiction.

Pour nos ancêtres, ce fonctionnement a probablement pu se révéler utile et favoriser la mise de réserve d'énergie. Aujourd'hui, quand on a le frigo bien rempli, il ne sert plus qu'à déclencher le transfert du frigo vers nos réserves de graisses et enrichir une certaine industrie. Pour notre plus grand dommage cardiovasculaire et cérébral³ d'ailleurs.

L'aide aux personnes souffrant de cette addiction fera appel au développement de différentes capacités relevant de la sophrologie et de la pleine conscience :

- . Enrichir son plaisir gustatif,
- . Apprendre à se reconforter autrement en cas d'envie de manger, notamment d'origine émotionnelle,
- . Accueillir et pacifier avec ces fausses faims sans se faire prendre au piège,
- . Repérer la sensation de satiété dès qu'elle se présente⁴.

¹ La stimulation est maximale quand l'aliment est à 50% gras et à 50% sucres rapides et semi rapides.

² Les dendrites du nerf vague sont les seules de notre corps à ne pas posséder de gaines de myéline : elles baignent dans les liquides intercellulaires, elles sont « en prise directe ».

³ La junk food favorise la dépression et le déficit cognitif lié à l'âge.

⁴ Gilles Pentecôte : Mincir et manger sereinement. Ed Spiralibre 2012. En vente sur notre site lesjardinsdoumai.com : <https://www.lesjardinsdoumai.com/boutique/sophrologie-meditation/>

Vous trouverez dans cette infolettre deux fichiers détaillant le programme d'une formation que je viens d'élaborer et qui me permettra de transmettre toute mon expérience à ce niveau, dans le but de devenir praticien en psychonutrition.
N'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez plus de renseignements et vous préinscrire.