

# BIO INFO

Votre magazine Biothentique  
WWW.BIOINFO.BE

N° 201  
SEPTEMBRE 2020

Rentrée scolaire

**FACILITEZ-VOUS  
LA TÂCHE  
EN CUISINE!**

**STRESS**

**11 facteurs**  
pour augmenter  
notre résilience

**Aubergines  
grillées  
à la  
japonaise**

**+  
NOS RECETTES  
DE SAISON**

**Catalina De Cock**

## **La psycho- nutrition**

**COMMENT L'ALIMENTATION  
INFLUENCE NOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL**

**CHOLESTÉROL**

**Puis-je  
manger des  
ŒUFS?**

*Vrai luxe*

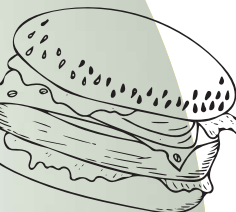
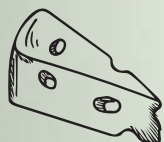
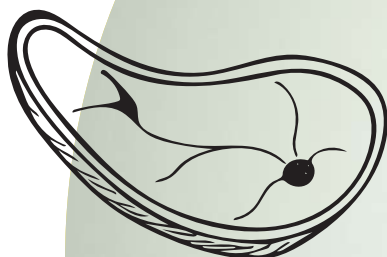
**Faut-il  
nécessairement  
POSSÉDER POUR  
ÊTRE RICHE?**

**Notre sélection**

*Shopping  
Tendances  
Conseils*

**ÉCLAIRAGE  
4 TRIMESTRES POUR  
UNE GROSSESSE ?**

# La psychonutrition



**Catalina De Cock**  
Psychologue et Nutrithérapeute  
0484 48 99 32  
decockcatalina@gmail.com

**Comment l'alimentation influence notre bien-être mental**

**La psycho-nutrition est un terme qui commence à être connu et se répand peu à peu dans notre société. Elle se réfère à deux disciplines : la psychologie et la diététique/la nutrithérapie.**

**Le psychologue et le diététicien/nutrithérapeute, ces deux professionnels de la santé vont alors travailler en collaboration et mettre en place un travail de fond en alliant l'aspect psychologique (par ex. : problème d'anxiété) et nutritionnel (par ex. : la perte de poids).**



**“À travers des consultations de psycho-nutrition, nous traitons les différents aspects psychologiques et nutritionnels. De cette manière, le patient peut comprendre ce qui l’amène à manger, que ce soit lié à des causes internes (physiologiques/psychologiques) ou à des causes externes (contexte).”**

En consultation, nous ne nous limitons pas à prendre en compte la demande initiale du patient, mais nous traitons le symptôme et également la ou les cause(s) sous-jacentes qui l’ont amené à cette situation. C’est essentiel de traiter ces deux aspects afin de définir l’objectif réel du traitement. Les problèmes de santé d’une personne ne peuvent pas être mesurés isolément, mais liés à plusieurs facteurs de vie (contexte social, de travail...).

Afin d’aider les personnes à atteindre leurs objectifs, on se concentre sur leur motivation et leur identité personnelle (ressources, limites, capacités...). D’un point de vue psychologique, on travaillera sur les causes du symptôme, les blocages, les exigences, l’image corporelle, l’auto-estime, la relation avec la nourriture...

D’un point de vue nutritionnel, on analysera les habitudes alimentaires, les allergies, les goûts, les aversions, les aliments à privilégier, les nouveaux comportements... À travers des consultations de psycho-nutrition, nous traitons les différents aspects psychologiques et nutritionnels. De cette manière, le patient peut comprendre ce qui l’amène à manger, que ce soit lié à des causes internes (physiologiques/psychologiques) ou à des causes externes (contexte).

**Alimentation industrielle et carences**

Une majorité de la population se nourrit d’aliments provenant des grandes chaînes agroalimentaires. Ces grandes industries nous proposent une alimentation transformée, raffinée, réchauffée, préparée contenant des additifs ou des édulcorants pour exhausser la saveur des plats. Au fil du temps, notre société est devenue malade et obésogène. Les maladies psychiatriques et les problèmes de santé (stress, anxiété, anorexie, troubles du sommeil...) ne font qu’augmenter.

En mangeant en quantité des aliments dénaturés, cela amène à accroître les déséquilibres intestinaux, le stress oxydatif et les troubles inflammatoires. Notre mode alimentaire répond à des schémas traditionnels ou familiaux qui sont difficilement modifiables. C’est pour ces diverses raisons que je conseille à mes patients de changer leurs habitudes alimentaires en douceur, à leur rythme, sans frustration ni culpabilité. En changeant notre mode alimentaire et en respectant certaines nouvelles recommandations, les symptômes de certaines maladies (anxiété, dépression, obésité, insomnies...) s’améliorent ou disparaissent.

**Les comportements alimentaires**

**Au cours de la journée, notre corps nous réclame de la nourriture, soit parce que l’on a vraiment faim, soit parce qu’on a envie de se laisser tenter par de nouveaux biscuits.**

**Il existe deux sortes de faim**



**La faim physiologique**

La faim physiologique se manifeste quand le corps nous envoie des signaux tels que l’irritation, un manque d’énergie, des maux de tête, des vertiges...

De manière instinctive, vous saurez que c’est le bon moment pour manger afin de récupérer des forces et de répondre à des besoins biologiques. Le corps a besoin de nourriture pour produire de l’énergie et accomplir ses fonctions vitales. Si vous avez besoin de grignoter constamment entre les repas, c’est que votre corps est carencé en nutriments essentiels.

Vos repas ne sont pas complets, ne sont pas variés ou issus des barquettes à réchauffer au micro-ondes, vous ne serez jamais rassasiés et vous consommerez d’autres produits riches en calories vides et qui seront stockés sous forme de graisse. Tandis que lorsque votre assiette est remplie d’aliments riches en substances nutritives à chaque repas, la quantité et la qualité nutritive seront suffisantes pour éviter les frustrations et autres envies.

**La faim émotionnelle**

La faim émotionnelle est caractérisée par la prise alimentaire répondant à une émotion positive ou négative. Manger de cette manière va permettre à la personne de s’évader ou se réfugier pour atténuer nos émotions.

Face à des situations de stress, d’anxiété, il est normal de se faire plaisir avec un morceau de chocolat. Cependant, s’alimenter à chaque fois qu’on est face à des émotions, cela peut devenir problématique.

Une grande quantité d’aliments à haute densité calorique seront consommés et viendront perturber vos besoins physiologiques, et vous prendrez plus facilement du poids.

Cette sensation de plaisir sera éphémère et n’aura pas résolu les problèmes internes de la personne.

D’autres gestes de substitution sont à envisager pour stimuler l’hormone du plaisir, par exemple: marcher, chanter, contempler...

SUITE DE L’ARTICLE EN PAGE SUIVANTE



**La faim causée par un déséquilibre des neurotransmetteurs**

Au niveau cérébral, des neuromédiateurs interviennent dans la régulation des mécanismes de la faim: l'adrénaline et la dopamine inhibent le centre de la faim, la sérotonine stimule la satiété et la noradrénaline va inhiber ou stimuler la faim.

**Deux acides aminés sont essentiels pour réguler l'appétit:**

- Le tryptophane fabrique la sérotonine nécessaire pour réguler l'humeur et réguler l'appétit en réduisant les envies de sucre.
- La tyrosine synthétise la dopamine, régule les troubles de l'humeur et réduit l'appétit. Afin de pallier le désordre des circuits neuronaux et de la prise de poids, il est indispensable de rétablir la dysbiose intestinale, une bonne hygiène de vie, des conduites alimentaires saines et adopter une activité physique.

**La relation bidirectionnelle cerveau - intestin**

L'écosystème intestinal contient des millions de neurones, sécrète des neurotransmetteurs, produit jusqu'à 85 % des cellules immunitaires et héberge des milliards de bactéries. Nous avons là un « deuxième cerveau » qui fonctionne de manière autonome et indépendante. Le microbiote intestinal entretient des relations avec le cerveau et d'autres organes. Cette communication bidirectionnelle se fait à travers le système nerveux central. L'inflammation intestinale rend la muqueuse intestinale hyper-perméable et cette information est transmise au cerveau. Ce qui peut provoquer des troubles comme la fatigue, la dépression, maladies neuro-végétatives... L'inflammation digestive et la dysbiose peuvent être potentiellement la cause des problèmes de poids, de plusieurs maladies inflammatoires et de troubles mentaux. Cette inflammation cause des déficits en sérotonine (irritation, impulsion, envie de sucre...) et en dopamine (perte de motivation et de plaisir). Le cerveau et l'intestin sont intimement liés, si l'un est affecté, cela aura une répercussion sur l'autre et vice-versa.

**Les nutriments pour une bonne santé mentale**



**Les acides gras**

**Les oméga-3 (poissons gras, huile de lin...)** sont indispensables pour la neurotransmission entre les cellules et pour la souplesse des membranes neuronales. Ils luttent contre le déclin cognitif, les troubles de la mémoire et le stress oxydatif qui abîme les cellules. **Les oméga-9 (huile d'olive)** sont essentiels pour la mémorisation et les méthodes d'apprentissage.

**Le magnésium**

(légumes verts, amandes, chocolat noir...) est le minéral dont nous manquons le plus. Il aide à combattre le stress, le vieillissement physiologique, les inflammations, les virus, les métaux lourds...

**La vitamine C**

(fruits, légumes...) est un puissant anti-oxydant et anti-inflammatoire, il est essentiel pour la synthèse de la noradrénaline et joue un rôle fondamental dans l'immunité.

Elle favorise l'assimilation du fer et participe à la synthèse de collagène de la peau pour garder un teint ferme et suffisamment élastique.

**Les acides aminés**

**La phénylalanine (légumineuses, poisson, œufs, viande, fruits de mer...)** permet la synthèse de la dopamine et de la noradrénaline. Cet acide aminé présent dans plusieurs aliments permet l'action, l'élaboration de nouveaux projets, la planification...

**Le tryptophane (céréales, banane, avocat, aubergine...)** synthétise la sérotonine et favorise le sommeil ainsi que la bonne humeur.

**Le zinc**

(huîtres, noix, foie de veau...) est indispensable pour le développement cérébral et essentiel pour le renouvellement cellulaire, la mémoire et l'attention cérébrale.

**Les vitamines B**

**La vitamine B1 (germe de blé, poulet...)** intervient dans la transmission des influx nerveux et la production d'énergie.

**Les vitamines B2 et B3 (céréales, amandes, graines germées...)**

nourrissent les mitochondries en produisant de l'énergie au sein des cellules. Elles jouent un rôle dans la prévention des maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson...).

**Les vitamines B6 (avocat), B9 (légumes verts), B12 (légumineuses, viandes)**

sont responsables de la synthèse des neurotransmetteurs et luttent contre les problèmes de fatigue, certains troubles cognitifs et la dépression.

**La vitamine D**

(foie de morue) joue un rôle pour notre système immunitaire et protège les neurones des radicaux libres.

**Conclusion**

À travers les différents types de faim, les émotions jouent un rôle important dans nos choix et comportements alimentaires. La psycho-nutrition intervient pour aider la personne à comprendre la cause de ses comportements, de l'impact du stress sur son métabolisme et des différents facteurs psychologiques qui interviennent.

Un mode alimentaire déséquilibré et dénaturé peut amener des défauts au niveau cérébral et amener la personne à adopter un comportement impulsif et irrationnel.

Le microbiote intestinal a également son rôle à jouer dans l'immunité, la production de sérotonine et donc sur notre état mental et nos comportements. D'où l'interaction constante entre le cerveau et les intestins.

Une alimentation équilibrée est indispensable pour s'assurer un apport suffisant des précurseurs et cofacteurs nécessaires à la synthèse des neurotransmetteurs.

De fait, de nouvelles habitudes alimentaires sont à mettre en pratique et certains compléments alimentaires peuvent venir pallier certaines carences, sous surveillance d'un professionnel de santé.

