

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



PROBLÈME DE POIDS ET DE COMPORTEMENT

ATTENTION À LA RESTRICTION COGNITIVE

De plus en plus de personnes souhaitant perdre du poids ou maintenir leur poids s'imposent une alimentation restrictive excluant certains aliments soit disant qui font grossir : les féculents, les matières grasses, les aliments plaisirs. Ce comportement de contrôle volontaire de ses prises alimentaires est appelé restriction cognitive.

Il y a une absence de prise en compte des sensations alimentaires régulatrices que sont la faim, le rassasiement et la satiété. A la longue, il y a **dérèglement de ces mécanismes régulateurs**. Or ces signaux naturels sont essentiels dans la régulation du poids corporel : ils nous renseignent sur notre état métabolique et permettent d'adapter nos apports alimentaires à nos besoins réels.

Cet état de privation entraîne une hyper réaction des systèmes hormonaux de contrôle du poids qui vont augmenter la faim, vous avez du mal à résister, la personne en restriction cognitive entre dans un état de frustration constante. Cet hyper contrôle est souvent débordé : dès qu'un aliment interdit est consommé en petite quantité, la personne perd alors le contrôle et mange sans frein souvent en grande quantité. Puis vient la **culpabilité**. Alors la reprise du poids et le phénomène **yo-yo** en sont souvent la conséquence ou bien encore la **boulimie ou l'anorexie**.

La restriction cognitive est la meilleure façon de prendre du poids surtout si vous avez dès le départ un IMC se situant entre 20 et 25.

Le suivi nutritionnel que je propose permet de manger de tout et à sa faim et a donc pour conséquence un bien être moral.