

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

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



AUTRES INFOS

POINT SUR LE GRIGNOTAGE

Vous avez certainement pu lire ou entendre qu'il est préférable pour votre santé de ne pas grignoter. Faisons un peu le point là dessus !

Le grignotage est l'acte de manger entre les repas de petites quantités d'aliments. Il y a un grignotage normal et un grignotage pathologique. Ce n'est ni de la boulimie, ni de la compulsion.

Il peut être anodin, sans conséquence et doit être respecté chez l'enfant ou la personne qui ne prend pas de poids, se sentant bien, heureux, gai, sans angoisse et sans culpabilité. Il ne sert à rien de dire à l'une qu'elle va grossir, ni de dire « ne mange pas maintenant, tu ne mangeras rien à table ». L'enfant qui réclame peut avoir faim plus tôt tout simplement. Respecter sa faim est la première des choses à faire pour prévenir une éventuelle prise de poids.

Le grignotage à combattre survient dans des circonstances particulières : enfant ou adolescent triste, angoissé, tendu, stressé, qui dort mal, qui a peur des autres, qui grossit. Le grignotage est une manière de gérer ses émotions ou une manière d'être (devant la télé, l'attention est captée par la télé, la prise alimentaire se fait sans s'en rendre compte). Dans les deux cas la prise alimentaire peut se faire sans réelle faim. Si un enfant grignote, ce peut être le fait des parents. Le grignotage peut être l'expression d'un mal être. Il faut donc traiter le mal être.