

Leçon trois – Que ressent-on quand on a faim?

Par [Michelle](#) | Publié le 6 décembre 2011

Faire connaissance avec la faim, et apprendre à respecter ses besoins est une part essentielle de l'apprentissage du bien s'alimenter.

Si vous faites des régimes depuis longtemps, ou si vous mangez simplement de façon chaotique ou incohérente du fait de contraintes pratiques ou émotionnelles, il est très probable que vous ayez perdu le contact avec les signaux de la faim. Il peut être utile de disposer d'un manuel pour vous guider et vous aider à les identifier en tant que tels – et ce qui constitue de la faim pourrait vous surprendre quelque peu.

Ellyn Satter décrit l'instinct de manger comme à la fois la *faim* (physique) et l'*appétit* (esthétique et émotionnel.) La faim est ce qui vous pousse à rechercher des aliments en premier lieu, comme réponse immédiate au besoin de s'alimenter, alors que l'appétit est essentiellement ce qui vous amène à choisir tel ou tel *type* de nourriture –quelque chose de salé, quelque chose de croustillant, quelque chose à base de viande...ou quelque chose de crémeux, de mou, ou de sucré.

D'autres approches intuitives de l'alimentation décrivent ces impulsions comme « faim buccale » et « faim stomacale », ce qui a du sens et est simple à retenir, mais qui, selon moi, laisse à désirer à certains égards.

Tout d'abord, procéder à une dichotomie entre estomac et bouche tend à délégitimer et à déprioriser la “ faim buccale.” Cela peut apparaître comme frivole, car dans cette culture nous avons tendance à faire peu de cas (au moins théoriquement sinon en pratique) de simples souhaits ou désirs alimentaires, et nous donnons la préséance aux Besoins Nutritionnels et Physiques réels et justes – dont notre estomac serait le seul juge.

Sur la base de mon expérience personnelle, je suis parvenue à une version différente de la dichotomie faim/appétit, « faim buccale » / « faim stomacale » – avec lesquelles on peut établir un parallélisme étroit avec [le dualisme corps/esprit](#), que j'utilise toujours dans mes descriptions à l'attention de mes étudiants, puisqu'il s'agit du langage que nous utilisons dans une large mesure dans notre culture, mais dont j'essaie de me débarrasser dans mon travail théorique.

C'est un peu plus compliqué, mais cela légitime à mon sens trois types de faim, qui méritent chacune une attention égale. Ce sont :

1. La faim mécanique ;
2. La faim esthétique ; et
3. La faim chimique.

La faim mécanique est la plus facile à comprendre, et parfois à reconnaître – c'est le sentiment d'avoir l'estomac vide, souvent accompagné de gargouillements ou de la sensation d'estomac qui se retourne, ou d'une impression de creux à l'estomac ou d'estomac serré. (En

gardant à l'esprit que la réalité physique de l'estomac – qu'[il s'élève bien plus haut](#) que ce que la plupart d'entre nous visualise, juste en dessous de l'endroit où la cage thoracique se sépare, juste en dessous de la poitrine.) C'est la faim qui, si vous l'ignorez suffisamment longtemps, peut s'en aller complètement, ou devenir réellement inconfortable et mener à une situation de Faim Chimique désespérée (nous en parlerons dans une minute.) C'est quelque chose que nombre de personnes avec lesquelles je travaille n'ont pas ressenti depuis longtemps, mais c'est probablement la plus évidente de tous les types de faim.

La faim esthétique est la forte envie d'un aliment – de façon similaire à ce que Ellyn Satter désigne en tant qu'appétit, et à ce que l'alimentation intuitive décrit comme "faim buccale". J'utilise le mot "esthétique" par ce que je pense que le besoin de plaisir dans l'alimentation est le reflet du besoin de beauté qu'ont les êtres humains – en ce sens, la beauté du goût et des sensations procurées par les aliments. Mais cela recouvre bien plus que le besoin de *goût* et la sensation physique d'être agréable, cela recouvre également le fait de manger pour des raisons émotionnelles – célébration, chagrin, réconfort, nostalgie. C'est le besoin de *plaisir*, et le plaisir est une part essentielle d'une bonne nutrition.

Il ressort avec constance depuis des années des études alimentaires d'ampleur nationale, que les gens répondent invariablement que la toute première raison pour laquelle ils choisissent un aliment est son goût, le plaisir qu'ils en tirent. Le plaisir suscité par les aliments est purement et simplement la [motivation intrinsèque](#) au fait de manger – ce qui signifie qu'il est plus productif de travailler avec le plaisir qu'à son encontre. Le besoin de ressentir un plaisir alimentaire mène les gens à rechercher saveurs et textures, ce qui amène à son tour à l'expérimentation et à la [variété nutritionnelle](#), une [composante critique](#) de l'[excellence nutritionnelle](#).

La faim esthétique mène également les gens à mettre en pratique leurs [traditions alimentaires](#) régionales et culturelles, qui sont une part essentielle de l'identité culturelle et du sentiment d'appartenance sociale d'une personne (l'un des points fondamentaux de la Hiérarchie des besoins de Maslow). Et elle est le fondement de l'alimentation émotionnelle, une pratique culturelle institutionnalisée sous la forme de célébrations d'anniversaires, de fêtes, de veilles mais également, un légitime mécanisme psychologique d'adaptation. Et c'est là que l'approche *Eating competence* (compétence alimentaire) se sépare de la plupart des autres approches alimentaires.

L'approche *Eating competence* reconnaît et légitime le fait de manger pour obtenir un réconfort (*comfort eating*) comme étant quelque chose qui peut effectivement faire du *bien*. Ce n'est pas le sale petit secret honteux que vous pensez cacher – c'est quelque chose que nous faisons tous. Le problème, comme l'explique Ellyn Satter, surgit seulement lorsque les gens le font *mal*. Ils le font furtivement, avec culpabilité, sans y prêter l'attention requise et sans savourer, et finissent par ressentir plus de honte que de réconfort au bout du compte.

Lorsque bien mené, le fait de manger pour se réconforter, s'il ne peut résoudre les problèmes sous-jacents dont vous faites l'expérience, peut vous distraire, vous apaiser, et vous fournir un peu du plaisir lumineux – *et sans danger* – dont vous avez bien besoin pendant une journée sombre. En comparaison avec nombre d'autres distractions que les gens adoptent lorsqu'ils ont besoin d'un coup de pouce émotionnel, manger pour se réconforter est vraiment inoffensif et même utile. Plus encore – c'est quasi universel. La Leçon Quatre traitera plus en détail du fait de manger pour se réconforter, et comment bien le faire.

Ce qui importe : la faim esthétique est un besoin légitime, la santé émotionnelle représentant une part énorme de la santé globale, et parce que [“lorsqu’on ne se nourrit plus avec joie, la nutrition en souffre.”](#)

La Faim chimique désigne les sensations qui vont au-delà de l’estomac qui gronde. Elle est généralement subtile, mais elle peut devenir, si on ne lui répond pas, un rugissement assourdissant. C’est la sensation qu’il « manque quelque chose » ou que quelque chose ne vous a pas vraiment fait du bien. J’ai souvent cette sensation lorsque je n’ai pas mangé la quantité de fruits et légumes dont j’ai besoin plusieurs repas ou plusieurs jours de suite. J’ai également cette sensation après un épisode de maladie où j’ai perdu l’appétit et où je ne peux manger en quantité – lorsque je commence à me rétablir et à me réalimenter, même lorsque je mange pour que mon estomac soit physiquement plein, il y a toujours en arrière-plan le sentiment que mes besoins ne sont pas pleinement satisfaits, et qu’il va falloir plusieurs repas avant qu’ils le soient.

Enfin, la faim chimique peut se présenter sous la forme évoquée précédemment, lorsque la Faim Mécanique va trop loin : l’hypoglycémie. Ces sensations de tremblements, de faiblesse, d’étourdissement lorsque vous avez complètement oublié de manger, ou que vous vous êtes retrouvés bloqués dans un bouchon en rentrant du travail à l’heure du dîner. Ces sensations ne viennent pas directement de l’estomac, mais de votre sang, de vos réserves glucidiques (glycogène), et parfois même de réserves de vitamines et de minéraux réduites.

Lorsque la faim chimique est satisfaite, non seulement vous n’avez plus faim et votre nourriture aura eu bon goût et vous aura fait du bien, mais vous vous sentez également satisfait pendant un moment après avoir mangé, et peut-être aurez-vous même la sensation globale de bien-être que vous ressentez les jours ou les mois où votre alimentation est, de façon continue, suffisante, variée, savoureuse, et nourrissante.

Lorsque vous mettez en place des repas réguliers, et que vous vous donnez la permission de les consommer, vous commencez à percevoir ces signaux plus clairement. Vous commencez également à apprendre ce qui vous est nécessaire pour y répondre, en observant sans jugement ce que ces divers aliments vous font. Vous remarquerez quels aliments vous procurent un coup de pouce émotionnel ou répondent à l’envie d’une saveur particulière, quels aliments et quelles quantités vous donnent la sensation de satiété que vous appréciez au niveau stomacal, et quels aliments et combinaisons d’aliments vous procurent la sensation que « ça fait vraiment du bien ». Vous serez bien moins susceptible de tomber dans un état de faim désespérée – la faim chimique qui indique un déficit aigu de glucose, ou une carence durable en micronutriments.

Lorsque vous envisagerez votre faim, sous toutes ses formes, avec bonheur, vous serez en meilleure santé physiquement et émotionnellement. Et vous serez bien plus près du bien savoir manger.