



Offert par:



## Stress et appétit

Depuis toujours, le stress me donne faim. Comment peut-on expliquer ce phénomène et comment y remédier?

Lorsque nous sommes stressés, nos glandes surrénales sécrètent davantage d'adrénaline et de cortisol. Ces deux hormones augmentent la glycémie (le taux de sucre dans le sang) en mobilisant les réserves énergétiques (le glycogène stocké dans les muscles et les graisses corporelles). Ce phénomène se traduit par un coup de fouet et une sensation de satiété... mais immédiatement le pancréas réagit avec une décharge d'insuline, dont la fonction est d'abaisser le taux de glucose anormalement élevé.

Conséquences: coup de barre et «creux». De surcroît, le cortisol stimule la sécrétion du suc gastrique, ce qui se manifeste aussi par une augmentation de l'appétit.

### Les protéines et les fibres

Réagissez en privilégiant les substances qui séjournent longtemps dans l'estomac (les protéines et les fibres) et celles qui assurent une glycémie constante (les glucides complexes).

Préférez les produits complets, plus riches en fibres. Commencez votre repas principal par une salade de légumes crus et/ou cuits. Lorsque vous prenez la salade en plat unique, ajoutez-y un aliment protéinique (du thon émietté, un œuf dur, un morceau de fromage ou de tofu en dés, etc.) et accompagnez-la de

pain complet ou au son. Vos repas vous rassasieront plus longtemps si vous saupoudrez les aliments de son, excellente source de fibres, et/ou de protéines de soja en granulés.

**Le cortisol, hormone produite en cas de stress, ainsi que le café, l'alcool, les épices et le chewing-gum, augmentent l'appétit en stimulant la sécrétion gastrique.**

### Les aliments qui donnent faim

Pour les raisons citées plus haut, méfiez-vous des aliments et des boissons qui augmentent la sécrétion gastrique (le café, l'alcool, les épices et le chewing-gum) et de ceux qui provoquent une brusque chute de la glycémie (les sucres simples: sucre pur, douceurs, limonades, jus de fruits). Lorsque vous vous accordez une sucrerie, prenez-la en guise de dessert plutôt qu'entre les repas: l'assimilation du glucose sera ralentie par les autres aliments présents dans l'estomac. Ainsi, il n'y aura ni d'influence brutale sur la glycémie ni de déclenchement de la faim réflexe.

**Rita Ducret-Costa**  
[www.vitaexpress.ch](http://www.vitaexpress.ch)

IMPRESSUM vit@express. Éditions en français, allemand et italien. Supervision des éditions: Rita Ducret-Costa, pharmacienne, nutritionniste, homéopathe. Editeur: Les ateliers de la presse Sàrl. Directeur: Serge C. Ducret. Concept et régie publicitaire: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept – CP 117 – 1752 Villars-sur-Glâne 2, tél. 026 409 77 10 – E-mail: info@communis.ch. Coordinatrice régie publicitaire: Zuzana Baghin. Assistante commerciale: Claudia Bürgisser. Coordinateur régie publicitaire: Stéphane Zaccaria Ducret. Graphisme: Natalya Davydova. © **Toute reproduction partielle ou intégrale faite sans autorisation de la part de l'éditeur est interdite et illégale. Tout procédé de reproduction et d'adaptation est illicite.**