

Comment gérer les addictions ?



La crise sanitaire que nous traversons peut-être stressante, angoissante et crée de l'anxiété, de la peur, de la colère, de la frustration... et tant d'autres émotions négatives qui ne sont pas toujours facile à gérer.

L'alimentation et l'alcool peuvent apparaître comme des refuges face à toutes ces émotions et cette situation exceptionnelle. Mais bien qu'ils puissent vous procurer du plaisir, ce ne sont pas des remèdes.

- **Conseil n°1 : l'alcool n'aide pas !** 

Boire l'apéro seul ou avec les quelques personnes que l'on voit (en maintenant les gestes barrières) ou encore en visio avec des amis peut devenir une habitude quasi quotidienne. On a besoin de se détendre !

Mais l'alcool, au contraire de l'impression qu'il donne, génère du stress, de l'anxiété et a un impact sur la qualité de votre sommeil. Ce cocktail peut provoquer une envie de grignotage exacerbée et moins de patience liée à la fatigue.

Même en confinement, les recommandations restent identiques :

- ❑ Pas plus de 10 unités d'alcool par semaine
- ❑ Et limité maximum à 1 ou 2 verres d'alcool par jour
- ❑ Et des jours sans alcool

Pour varier, vous pouvez prendre des apéros sans alcool tout en gardant le plaisir social :

- ❑ Eau pétillante avec une rondelle de citron
- ❑ Smoothie avec des fruits surgelés (pour l'apport en vitamine C)

Gardez le plaisir de vous retrouver autour d'un verre pour décompresser et maintenir un lien social, mais limitez la consommation d'alcool en alternant avec des boissons non alcoolisées.



- **Conseil n°2 : être accro aux produits sucrés !**

Ils peuvent être un refuge très réconfortant, car ils apportent du plaisir.

Cependant, **les produits sucrés consommés en grande quantité créent un déséquilibre.**

Consommez-en à petites doses et posez-vous la question avant d'en consommer : est-ce que c'est une habitude/réconfort ou ai-je vraiment envie de manger ce morceau de chocolat ?

Le carré de chocolat après manger est un bon plaisir gourmand, cependant manger la tablette entière peut être un signe de compensation de ses émotions par l'alimentation.

A noter : savoir différencier la faim de l'envie de manger (cf article 5 conseils pour éviter le grignotage pendant le confinement !)

D'ailleurs votre envie de chocolat noir, peut signifier que c'est le magnésium qui vous attire, lui qui a une vertu déstressant. Vous pouvez retrouver le magnésium dans plusieurs eaux : Rozana, Hépar, Quézac, Badoit...



- **Conseil n°3 : réguler ses prises alimentaires !**

Rester en télétravail ne signifie pas qu'il faut diminuer drastiquement ses prises alimentaires mais il ne faut pas non plus les doubler.

Être à la maison permet de prendre plus de temps à table mais également de se resservir plusieurs fois surtout si vous mangez vite.

Petite astuce : servez-vous dans une assiette et remettez le plat dans la cuisine ou au frais.

Cela vous évitera d'être tenté de vous resservir ou de manger directement dans le plat.

Il est également important de maintenir un rythme de repas, tout en adaptant les horaires à vos nouvelles habitudes.



- **Conseil n°4 : reconnaître ses émotions liées à ces prises alimentaires !**

Plusieurs exercices peuvent être mis en place :

- ❑ **Noter vos émotions avant et/ou après une prise alimentaire initiée par des émotions sans porter de jugement**
- ❑ **Identifier vos émotions : peur, angoisse, anxiété...**

Ces exercices peuvent être difficile à réaliser. Ce qui nous amène au dernier conseil.

- **Conseil n°5 : apprendre à lâcher prise !**



Vous pouvez commencer par des exercices de méditation, de cohérence cardiaque ou encore du yoga, ou de la couture, ou encore du jardinage si c'est que qui vous permet de vous recentrer sur vous-même et de reposer votre mental.

La période actuelle est propice au stress, à l'ennui, à l'anxiété.

Si habituellement vous avez tendance à courir partout et qu'aujourd'hui vous tournez en rond il est probable que vous ayez des difficultés à supporter mentalement ce confinement. Ces émotions ont tendance à nous pousser à compenser.

Pour contrer vos envies utilisez ce temps disponible pour prendre des nouvelles de vos proches, pour tester la sophrologie, la méditation, pour faire du sport aussi, essayez le yoga, des exercices d'étirements...

Bouger au quotidien procure un vrai sentiment de bien-être et aide à garder un équilibre de vie !

En partenariat avec



Retrouvez d'autres articles sur blog.smartdiet.fr