

Isabelle HUOT docteure en nutrition  
Catherine SENÉCAL docteure en psychologie  
*Préface de Sophie Grégoire Trudeau*



# Cessez de manger vos émotions

Briser le cycle de la compulsion alimentaire

Isabelle HUOT docteure en nutrition  
Catherine SENÉCAL docteure en psychologie  
*Préface de Sophie Grégoire Trudeau*

# Cessez de manger vos émotions

.....  
Briser le cycle de la compulsion alimentaire

 LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME

Une société de Québec Média

« Dis-moi ce que tu manges

et je te dirai qui tu es »

## Préface de Sophie Grégoire Trudeau

Imaginez... Vous êtes seul, personne ne vous regarde, vous avez un moment de repos dans la voiture, à la maison, dans la nature ou peu importe où vous vous trouvez. Comment vous traitez-vous ? Quelle conversation entretenez-vous avec vous-même ? Êtes-vous généreux, tendre, encourageant et optimiste ? Ou passez-vous votre temps à vous comparer aux autres, à toujours en vouloir plus, à vous sous-estimer et à ne pas prendre réellement soin de vous ? Peu importe votre histoire, vos souffrances et votre cheminement, il est toujours temps d'apprendre à vous aimer et à vous respecter. Et mieux vaut tard que jamais...

Tout comme l'activité physique et un sommeil équilibré, l'alimentation fait partie intégrante d'une hygiène de vie saine et d'une prise en charge éclairée de soi-même. Certains aliments faciles d'accès nourrissent notre cerveau, stimulent notre système immunitaire et aident à régulariser nos hormones et notre sommeil. Ce livre vous apprend des petites recettes magiques pour améliorer votre santé, votre qualité de vie et votre longévité ! Dès qu'on commence à mieux manger et à bouger, tout le reste s'ensuit ; on est énergique, positif et mieux préparé pour surmonter tous les petits et grands obstacles de la vie !

Prendre soin de soi est le plus beau cadeau qui soit. Soyons honnêtes et respectueux envers nous-mêmes et offrons à notre corps ce qu'il y a de meilleur. Inculquons à nos enfants des connaissances nutritionnelles qui leur serviront tout au cours de leur vie. Servons-nous de ce que Dame Nature nous offre afin d'influencer le bien-être de notre génération et de celles à venir.

Une alimentation saine, ce n'est pas sorcier et ça peut changer le sort du monde... corps, cœur et esprit !

À votre santé et à celle de tous ceux que vous aimez !

Sophie



# **Avant-propos**

## Le mot d'Isabelle

Je me suis toujours intéressée aux troubles de comportement alimentaire. J'ai d'abord étudié en psychologie, puis je me suis tournée vers la nutrition avec l'envie d'aider les gens globalement. Par la suite, j'ai effectué mes stages en anorexie-boulimie tant à l'hôpital Sainte-Justine de Montréal qu'à Genève, où j'ai fait une partie de mes études. Lorsque j'ai commencé ma pratique en clinique il y a 20 ans, mon amie d'enfance Nancy, membre d'Outremangeurs anonymes, m'a référé une multitude de cas, tous souffrant de compulsions alimentaires. J'en ai fait ma spécialité ! Voir mes clients cesser de souffrir en améliorant leurs relations avec les aliments, en modifiant leur perception de leur image et en retrouvant le plaisir de manger me réjouit ! La maladie est complexe et j'ai vite compris que l'intégration d'une psychologue chez Kilo Solution était gage d'un meilleur succès à long terme. J'ai alors approché Catherine, fondatrice des cliniques de psychologie CHANGE, pour travailler de pair avec mon équipe de nutritionnistes. Depuis des années, nous accompagnons en duo des personnes souffrantes pour les aider à cheminer, à progresser. Ce livre n'aurait pas été le même sans l'apport essentiel du volet psychologique rédigé par Catherine. Je souhaite de tout cœur que nos conseils vous aident à faire la paix avec les aliments et avec votre corps !

## Le mot de Catherine

Alors que je n'avais pas encore entamé ma vingtaine, j'étais au baccalauréat en psychologie lorsque j'ai commencé à faire du bénévolat en animant des groupes pour Anorexie et boulimie Québec (ANEB). Le traitement des troubles alimentaires a été pour moi un coup de cœur. J'ai découvert une clientèle attachante dont les problématiques présentaient des défis pour lesquels peu de professionnels étaient spécialisés. Au doctorat en psychologie, j'ai ensuite réalisé ma thèse sur le dépistage des troubles alimentaires chez les enfants et j'ai effectué mes stages avec les adultes au programme des troubles de l'alimentation de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas et à l'hôpital Royal Victoria. Après avoir fondé les cliniques CHANGE, j'ai constaté à quel point les gens souffrant d'hyperphagie n'avaient accès qu'à très peu de services adaptés. Lorsque Isabelle m'a approchée il y a de cela plusieurs années, j'ai rencontré une nutritionniste professionnelle et diligente qui s'assure que son équipe dépiste les troubles de l'alimentation. Isabelle a démontré une confiance continue envers mon équipe et envers moi, et cette alliance, basée sur la passion du traitement des troubles de l'alimentation, a donné naissance à ce livre. Je vous invite à prendre le temps de faire les exercices de cet ouvrage. S'arrêter afin de prendre soin de soi est le plus beau cadeau qu'on puisse s'offrir. J'espère sincèrement que cela vous permettra de vous rapprocher de votre bonheur et votre équilibre !

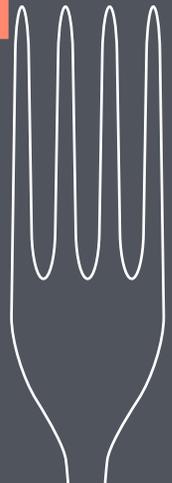




**Une relation  
amour-haine  
avec la nourriture**



**Vous avez été discipliné aujourd'hui : un  
yogourt aux fruits au déjeuner, une salade  
le midi... jusqu'à ce qu'arrive le moment de  
sortir du travail ! Vous ressentez l'envie de  
manger et vous luttez pour ne pas vous  
arrêter au dépanneur en route. Finalement,  
vous réussissez à rentrer à la maison en vous  
disant que vous tiendrez le coup... Toutefois,  
une fois dans votre cuisine, vous n'en pouvez  
plus. Vous sortez les craquelins, puis le  
fromage, et ça continue ! Quelle déception...  
Mais demain vous vous reprendrez en main,  
vous recommencerez à zéro, encore...**





Ou peut-être êtes-vous davantage du type à manger normalement au souper avec vos enfants ou votre partenaire, mais le soir venu, quand la maison redevient calme, cela vous démange, certaines pensées reviennent constamment comme un insecte indésirable, l'envie de manger du chocolat ou des chips par exemple. Vous savez que cela nuit à votre poids ou à votre santé, mais ça continue malgré vous...

Ces scénarios vous interpellent ? Vous vous reconnaissez en eux ? Sachez que vous n'êtes pas seul, plusieurs vivent cette relation amour-haine avec les aliments, qui accapare leurs pensées et affecte considérablement leur qualité de vie.

Développer une saine relation avec les aliments, dans un contexte où ceux-ci sont souvent identifiés comme bons ou mauvais, où les régimes restrictifs sont plus populaires que jamais et dans une société qui valorise la minceur, n'est pas chose facile ! Pourtant, il suffit souvent de se donner quelques outils pour améliorer son rapport à la nourriture et recommencer à manger en toute liberté, sans culpabilité ! Si le problème est plus sérieux

et qu'un trouble de comportement alimentaire est diagnostiqué, le chemin à parcourir sera plus long et nécessitera sans doute l'accompagnement d'experts ou d'un groupe de soutien. Nous reviendrons sur ce sujet un peu plus loin.

## **Cernons d'abord le problème**

Qui n'a jamais passé à travers un sac de chips ou de biscuits ? Est-ce là le signe d'un trouble de comportement alimentaire ? Pas nécessairement, puisque manger au-delà de son appétit nous arrive à tous. Pourtant, quand les pertes de contrôle sont nombreuses et récurrentes, qu'elles sont liées à des émotions précises et qu'elles perturbent notre santé physique ou mentale, nous avons besoin d'aide.

### **Un exemple typique...**

Manon a suivi plusieurs régimes dans sa vie. Son poids varie de plus ou moins 30 livres régulièrement. Tous les régimes y sont passés : les protéines en poudre, les laxatifs, les combinaisons alimentaires, la soupe au chou, la cure de raisins, etc. Pourtant, dans aucun cas elle n'arrive à maintenir son poids. Très émotive et discrète, Manon ne veut jamais décevoir ni sa famille, ni son patron. Elle a toujours donné beaucoup aux autres et, à l'âge de 45 ans, elle souhaite penser un peu plus à elle et améliorer sa santé. En nous consultant, elle souhaite réapprendre à manger sainement et surtout à mieux gérer ses émotions qui lui font perdre le contrôle quelques fois par semaine. Les aliments sont si réconfortants après une dure journée...

Le cas de Manon n'est pas unique, il est même commun. Quelles stratégies seront efficaces pour la guider vers un poids

## Enfin une solution durable pour retrouver le plaisir de manger, sans culpabilité ni anxiété

Est-ce que vous vous surprenez parfois à grignoter sans même avoir ressenti la faim? Craquez-vous davantage pour certains aliments sous l'effet du stress, de la colère ou de la peine? Avez-vous l'impression de perdre le contrôle lorsque vous succomez à une fringale? Ce livre est pour vous! Les docteurs Isabelle Huot et Catherine Sénécal vous proposent de faire la paix avec votre corps et de transformer votre relation avec la nourriture, pour enfin vous libérer du cycle de la compulsion alimentaire. Fortes d'une vaste expérience de soutien auprès de personnes souffrant d'hyperphagie, elles ont développé des exercices, des astuces et des outils qui ont fait leurs preuves. En repensant votre rapport aux aliments, en renouant avec les signaux naturels de votre corps et en modifiant les pensées qui génèrent de l'anxiété, vous retrouverez enfin le sentiment d'équilibre et de fierté que vous méritez tant!

Nutritionniste et auteure de plusieurs best-sellers, **ISABELLE HUOT** est titulaire d'un doctorat en nutrition. Propriétaire de 10 cliniques de nutrition, elle est une collaboratrice appréciée de plusieurs médias. Elle possède aussi la gamme de prêt-à-manger, collations et outils de cuisine Kilo Solution.

**CATHERINE SENÉCAL** est titulaire d'un doctorat en psychologie et fondatrice des cliniques de psychologie cognitive comportementale CHANGE. Elle a travaillé dans divers milieux hospitaliers à titre de psychologue et s'investit bénévolement auprès de l'ANEB (Anorexie et boulimie Québec) depuis plus de 10 ans. Elle se spécialise entre autres dans le traitement de tous les troubles de l'alimentation.

ISBN 978-2-7619-4883-8



9 782761 948838

  
Groupe  
**Livre**  
Québecor Média