



**Nutrition-Coaching**

Améliorez votre santé

## **Faim réelle ou faim émotionnelle : comment faire la différence ?**



**DORIDOT Anaïs**

Diététicienne / Nutritionniste & Coach Sportive

# **TABLE DES MATIÈRES**

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>1</b>
<b>I. QU'EST-CE QUE LA FAIM PHYSIOLOGIQUE ET LA FAIM ÉMOTIONNELLE ?.....</b>	<b>1</b>
<b>II. SIGNES POUR APPRENDRE À LES DIFFÉRENCIER.....</b>	<b>1</b>
<b>III. EXEMPLES CONCRETS DU QUOTIDIEN.....</b>	<b>2</b>
A. EXEMPLES DE FAIM PHYSIOLOGIQUE.....	2
B. EXEMPLES DE FAIM ÉMOTIONNELLE.....	3
<b>IV. IMPACT SUR LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE ET LA SANTÉ MENTALE.....</b>	<b>4</b>
A. UN COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DÉSÉQUILIBRÉ.....	4
B. UNE CHARGE MENTALE ET ÉMOTIONNELLE.....	4
C. RESTAURER UNE RELATION APAISÉE AVEC L'ALIMENTATION.....	4
<b>V. CONSEILS PRATIQUES.....</b>	<b>5</b>
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>6</b>



# INTRODUCTION

Le corps possède des **signaux innés** pour nous informer qu'il est **rassasié** ou qu'il a **besoin d'énergie** tels que les gargouillis d'estomac, les maux de tête ou encore l'irritabilité. Cependant, il n'est pas rare que ces **signaux soient ignorés ou oubliés avec le temps**. Il arrive aussi que l'on se tourne vers la nourriture par ennui, pour se reconforter, apaiser son stress ou se récompenser. Réapprendre à écouter ces signaux peut pourtant jouer un rôle important dans l'atteinte et le maintien d'un poids équilibré. Savoir faire la **distinction** entre la **faim réelle, dite « physiologique », et la faim dite « émotionnelle »** est essentiel pour entretenir une relation équilibrée et sereine avec l'alimentation.

## I. QU'EST-CE QUE LA FAIM PHYSIOLOGIQUE ET LA FAIM ÉMOTIONNELLE ?

La **faim physiologique** correspond à un **besoin biologique essentiel** : celui de s'alimenter pour fournir à l'organisme l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement. Elle est déclenchée par des signaux hormonaux en provenance de l'estomac et de l'intestin, qui alertent le cerveau qu'il est temps de manger.

La **faim émotionnelle**, en revanche, est **déclenchée par des états émotionnels comme la tristesse, le stress ou la colère**. Dans ce cas, l'alimentation devient une réponse à un mal-être plutôt qu'à un véritable besoin énergétique.

## II. SIGNES POUR APPRENDRE À LES DIFFÉRENCIER

Maintenant que nous comprenons ce que sont la faim physiologique et la faim émotionnelle, il peut néanmoins rester **difficile de les distinguer**, lorsqu'elles se présentent. Pour y voir plus clair, il existe **quatre différences principales** entre ces deux types de faim. Les connaître peut nous aider à mieux les reconnaître et à réagir de manière plus adaptée :

- **Leur mode d'apparition** : la faim physique se manifeste de manière progressive. Elle s'installe lentement, ce qui laisse le temps de réfléchir à ce que l'on va manger, de garder le contrôle et de faire des choix plus équilibrés sur le plan nutritionnel. À l'inverse, la faim émotionnelle apparaît de façon soudaine et intense. Elle crée un sentiment d'urgence et pousse à manger immédiatement, souvent sans réfléchir. Ce type de faim se dirige généralement vers des aliments reconfortants, riches en sucre ou en gras, comme le chocolat, les pâtisseries ou les snacks qui procurent un apaisement rapide, mais passager.

- **Les raisons de leur apparition** : la faim physique résulte d'un besoin biologique fondamental, qui est celui d'apporter à l'organisme les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. C'est une réponse naturelle et vitale, commune à tous les êtres vivants. La faim émotionnelle, quant à elle, émerge souvent d'une difficulté à identifier et interpréter correctement les signaux envoyés par notre corps. On peut alors confondre certaines sensations physiques liées aux émotions (comme le stress ou l'anxiété) avec de la faim. Elle peut aussi refléter un manque d'outils ou de stratégies pour gérer les émotions négatives, ce qui pousse à chercher du réconfort dans la nourriture.
- **La sensation qu'elles laissent après avoir mangé** : lorsque nous mangeons en réponse à une faim physiologique, nous ressentons généralement une sensation de satiété et de satisfaction. Le corps a reçu ce dont il avait besoin, et cela suffit à nous apaiser. En revanche, manger sous l'effet d'une faim émotionnelle laisse souvent un arrière-goût amer. On peut éprouver de la culpabilité, surtout si l'on a consommé des aliments sucrés ou gras dans l'espoir de soulager un malaise intérieur. Ce sentiment de regret survient parce que, même en mangeant en grande quantité, la nourriture ne peut pas réellement apaiser le stress ou combler un besoin émotionnel profond.
- **Le niveau de satisfaction atteint** : la faim physiologique est généralement facile à apaiser, surtout si l'on choisit des aliments nourrissants et rassasiants. Une fois les besoins du corps comblés, la sensation de satiété s'installe naturellement. En revanche, la faim émotionnelle est bien plus difficile, voire impossible à satisfaire. Et pour cause, ce n'est pas une vraie faim. On peut manger en grande quantité, varier les aliments, rien n'y fait. Le malaise persiste, car son origine n'est pas physiologique, mais émotionnelle. Et aucune nourriture ne peut réellement combler un manque affectif ou soulager un mal-être intérieur.

### **III. EXEMPLES CONCRETS DU QUOTIDIEN**

Dans notre quotidien, il n'est **pas toujours simple d'identifier si l'on mange parce que notre corps en a réellement besoin ou pour répondre à une émotion**. Pourtant, savoir reconnaître le type de faim que l'on ressent peut nous aider à adopter une relation plus équilibrée avec l'alimentation. Voici des **situations concrètes** qui illustrent la différence entre la faim physiologique et la faim émotionnelle.

#### **A. EXEMPLES DE FAIM PHYSIOLOGIQUE**

##### **Exemple n°1** :

- **Situation** : Il est 12h30, tu as passé la matinée à travailler. Tu commences à ressentir des gargouillis dans le ventre, un léger manque d'énergie, peut-être un peu d'irritabilité. Tu te rends compte que tu n'as pas mangé depuis le petit-déjeuner.
- **Réaction** : Tu te prépares un repas équilibré, avec des protéines, des légumes, des féculents. Tu manges tranquillement, et une fois rassasié(e), tu te sens bien, sans culpabilité.

### Exemple n°2 :

- **Situation** : Il est 19h. Tu viens de rentrer chez toi après une journée bien remplie. Tu réalises que tu n'as presque rien mangé depuis le déjeuner, et ton estomac commence à se manifester. Tu te sens un peu faible, tu as du mal à te concentrer.
- **Réaction** : Tu prépares un dîner consistant, avec des aliments que tu aimes et qui t'apportent l'énergie nécessaire. Tu prends le temps de manger, et tu ressens une vraie sensation de satiété, sans inconfort.

## **B. EXEMPLES DE FAIM ÉMOTIONNELLE**

### Exemple n°1 :

- **Situation** : Il est 16h. Tu viens de recevoir un e-mail stressant ou tu te sens submergé(e) par la charge mentale. Tu n'as pas particulièrement faim, mais tu ressens une tension intérieure ou une envie de te reconforter.
- **Réaction** : Tu te diriges vers le placard, attrape du chocolat ou des biscuits, et tu les manges rapidement, presque machinalement. Sur le moment, tu te sens un peu mieux, mais très vite, la culpabilité s'installe. Tu réalises que tu n'avais pas réellement faim.

### Exemple n°2 :

- **Situation** : En soirée, tu es seul(e) chez toi, un peu fatigué(e) ou nostalgique. Tu passes devant le frigo ou le placard « par hasard », sans vraiment avoir faim. Une envie soudaine de gâteau ou de glace te prend.
- **Réaction** : Tu manges quelque chose de sucré, en cherchant à combler un vide ou à te reconforter. Sur le moment, cela apaise un peu, mais tu réalises ensuite que tu n'avais pas faim et que ton émotion est toujours là, non résolue.

## **IV. IMPACT SUR LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE ET LA SANTÉ MENTALE**

La faim émotionnelle n'est **pas seulement une question de grignotage ou d'envie passagère**. Lorsqu'elle devient fréquente, elle peut **profondément influencer notre rapport à l'alimentation, notre image corporelle et notre bien-être psychologique**.

### **A. UN COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DÉSÉQUILBRÉ**

Manger pour gérer ses émotions peut créer un **cercle vicieux** : plus on mange pour se reconforter, plus on **perd le lien avec ses véritables sensations de faim et de satiété**. Le corps n'est plus écouté, et les choix alimentaires sont souvent dictés par une **impulsion**, une **envie de soulagement immédiat**, plutôt que par un besoin réel.

Cela peut conduire à des **prises alimentaires excessives**, à des **compulsions**, voire à des **épisodes d'hyperphagie**. On mange au-delà de sa faim, parfois jusqu'à l'inconfort, sans vraiment savourer ce que l'on consomme. Cela **altère la qualité du comportement alimentaire** et peut entraîner une **prise de poids**, mais aussi un **sentiment de perte de contrôle**.

### **B. UNE CHARGE MENTALE ET ÉMOTIONNELLE**

Sur le plan psychologique, la faim émotionnelle peut générer un **mal-être profond**. Après avoir mangé, il n'est pas rare de ressentir de la **culpabilité, du regret, voire de la honte**. On peut se juger durement, se reprocher son comportement, ce qui **nuît à l'estime de soi** et peut accentuer un **rapport conflictuel** avec la nourriture.

À long terme, ce type de comportement peut participer à l'**apparition ou à l'aggravation de troubles du comportement alimentaire** (TCA), comme l'hyperphagie boulimique ou la boulimie, mais aussi à entretenir un **état d'anxiété chronique** vis-à-vis de la nourriture et du poids.

### **C. RESTAURER UNE RELATION APAISÉE AVEC L'ALIMENTATION**

**Reconnaître la faim émotionnelle et comprendre ses déclencheurs est une première étape** vers une alimentation plus consciente et bienveillante. Cela permet de se reconnecter à ses sensations corporelles, mais aussi d'apprendre à gérer les émotions autrement qu'à travers la nourriture.

Des **outils** comme la **pleine conscience alimentaire**, l'**écoute des signaux corporels**, le **journaling émotionnel** ou encore un **accompagnement diététique et/ou psychologique** peuvent être d'une grande aide pour retrouver un équilibre.

## V. CONSEILS PRATIQUES

Apprendre à reconnaître et à gérer la faim émotionnelle **demande du temps et de la bienveillance envers soi-même**. Voici quelques pistes concrètes pour avancer sereinement vers une relation plus apaisée avec l'alimentation :

- **Identifier la source de la faim** : avant de manger, pose-toi cette question simple : « *Ai-je vraiment faim physiquement ?* » Essaie d'évaluer ton niveau de faim sur une échelle de 0 à 10. Si tu n'as pas mangé depuis plusieurs heures, il est probable que ce soit une vraie faim. Si tu as mangé récemment mais ressens une envie soudaine, il se peut que ce soit émotionnel.
- **Mettre des mots sur ses émotions** : quand une envie de manger apparaît sans raison claire, prends un moment pour te demander : « *Qu'est-ce que je ressens ?* » (stress, solitude, frustration, ennui, fatigue...). Tenir un petit carnet ou utiliser une application de « journal alimentaire émotionnel » peut t'aider à repérer des schémas récurrents.
- **Trouver d'autres sources de réconfort** : si tu manges souvent pour te soulager, essaie d'identifier des alternatives qui t'apportent du bien-être sans passer par la nourriture :
  - écouter de la musique
  - écrire ce que tu ressens
  - appeler quelqu'un
  - faire une courte promenade
  - respirer profondément ou méditer
  - prendre un bain chaud
  - colorier ou dessiner
  - allumer une bougie
  - faire des étirements
  - faire un puzzle
  - lire un livre
- **Appliquer la règle des 10 minutes** : quand une envie soudaine te prend, donne-toi 10 minutes avant de manger. Bois un verre d'eau, occupe-toi l'esprit, change de pièce... Parfois, ce délai suffit à faire passer l'envie, ou à te permettre de faire un choix plus conscient.
- **Manger en pleine conscience** : essaie de manger sans distraction (pas d'écran, pas de téléphone), en prenant le temps de savourer chaque bouchée. Cela aide à mieux ressentir la satiété et à retrouver du plaisir dans l'acte de manger.
- **Structurer ses repas** : avoir une routine alimentaire (3 repas + 1 ou 2 collations si besoin) permet d'éviter les grandes fluctuations de faim et limite les grignotages émotionnels. Un corps bien nourri envoie moins souvent de signaux de « faim déguisée ».
- **Pratiquer l'auto-compassion** : plutôt que de se juger durement après un épisode de faim émotionnelle, essaie de t'adresser à toi-même comme tu parlerais à un(e) ami(e) avec bienveillance. Un moment de vulnérabilité ne définit pas ton équilibre global. C'est en cultivant la douceur envers soi qu'on avance le mieux.

- **Identifier les moments "à risque"** : repère les moments de la journée ou de la semaine où tu es le plus vulnérable face à la faim émotionnelle (après le travail, en soirée, le dimanche soir....). Anticiper ces situations permet de mieux les gérer, voire de mettre en place des alternatives en amont.
- **Demander de l'aide si besoin** : si la faim émotionnelle est fréquente et te fait souffrir, n'hésite pas à en parler. Un accompagnement avec un(e) diététicien(ne) ou un(e) psychologue peut faire toute la différence. Il n'y a aucune honte à demander du soutien.

La faim émotionnelle est une **réponse naturelle à un mal-être passager**. Plutôt que de la combattre, l'idée est **d'apprendre à l'observer, à la comprendre, et à y répondre autrement** qu'en mangeant systématiquement. Avec un peu de pratique, tu peux retrouver une relation plus sereine et plus libre avec ton alimentation.

## **CONCLUSION**

En définitive, apprendre à reconnaître les différences entre la faim physique et la faim émotionnelle est une **étape essentielle pour retrouver un équilibre alimentaire** et un **rapport plus serein à la nourriture**. La faim physique est un besoin naturel, progressif et rassiable, lié aux besoins énergétiques du corps. À l'inverse, la faim émotionnelle est souvent soudaine, intense, difficile à satisfaire, et découle d'un besoin émotionnel non comblé.

**Comprendre l'origine de ces sensations, observer** comment elles se manifestent, ce qu'elles nous poussent à consommer, et surtout **comment on se sent** après avoir mangé, peut nous aider à **mieux répondre aux vrais besoins de notre corps**, mais aussi à accueillir nos émotions autrement que par l'alimentation.

Il ne **s'agit pas de supprimer toute envie de manger « par émotion »**, mais plutôt d'apprendre à en prendre conscience, à mettre des mots sur ce que l'on ressent, et à se tourner vers d'autres formes de réconfort lorsque cela est possible. Ce travail d'écoute, de patience et de bienveillance envers soi-même est une **vraie clé pour avancer** vers une alimentation plus intuitive, plus apaisée, et surtout plus respectueuse de soi.