

Malbouffe et automatismes

Par Dominique Poisson le 4 mai 2016



Dans le Larousse, la malbouffe désigne une « alimentation de mauvaise qualité, nuisible à la santé ». On s'étonne de ne voir apparaître ce néologisme devenu si familier que vers l'an 2000. C'est révélateur de la rapidité avec laquelle cette alimentation a envahi notre quotidien. Mais au-delà d'un type d'alimentation ou de restauration, la malbouffe relève de comportements. Prenons un peu de recul.

Par malbouffe, on entend les aliments de type « fast food »*, burger, nuggets, sandwiches, pizzas et de ce que les Anglo-saxons nomment junkfood (littéralement nourriture quelque part entre « cochonnerie » et « déchet ») comme les snacks et chips, le tout arrosé de sodas, allégés ou pas cela n'y change rien. S'ajoute les préparations dont les ingrédients vous sont étrangers : amidon modifié, sirop de fructose... mieux vaut cuisiner chez vous à partir d'aliments bruts que j'ai tendance à penser plus sains. C'est une alimentation de faible qualité nutritionnelle : les apports en sucre sont élevés et les apports en matières grasses de bonne qualité, fibres, protéines, vitamines sont faibles.

Petits rats de laboratoire, ou humains comme vous et moi, nous partageons les mêmes réactions physiologiques et psychologiques à cette alimentation trop riche, trop sucrée, trop grasse, rapidement en excès : surpoids, énergie en baisse et moral en berne.

Haro sur le fast food

D'après une étude du British Journal of Medicine de 2014, **plus on travaille près d'un fast food, plus on risque d'être en surpoids** : l'exposition à la nourriture de restauration rapide au travail, à domicile ou sur le trajet entre les deux, est logiquement liée à une consommation augmentée d'aliments de type « fast food », et cela augmente le risque de surpoids. Mais pas seulement.

Le film [Super Size Me](#) fait la démonstration caricaturale des effets délétères sur la santé de ce type de nourriture. Dans ce documentaire américain qu'il a réalisé, Morgan Spurlock se met en scène **se nourrissant exclusivement chez McDonald's pendant un mois à raison de trois repas par jour**. A la clé une prise de **poids de 11 kilos, foie fatigué et dépression** après l'euphorie de manger hamburgers et frites à volonté. **Retrouver sa santé et son poids d'avant l'expérience lui demandera plus d'un an.**

Si on a recours fréquemment à ce type d'alimentation, on **risque des carences en vitamines, minéraux et fibres** présents dans les végétaux, grands absents de la malbouffe qui en revanche favorise l'inflammation et le surpoids.

La pause rapide

Alors pourquoi continuer à s'alimenter de la sorte ?

Les modes de vie et la mode tout court favorisent ce type de repas. Le **manque de temps**, le morcellement du temps de travail et la difficulté à articuler les temps de vie sont en lien avec la malbouffe, qui se glisse facilement dans les plannings surchargés. Sans parler du **manque d'argent**, car le niveau socioéconomique, l'éducation, l'environnement ne sont pas neutres sur la manière de s'alimenter (voir l'étude du BJM ci-dessus).

Quand on est contraint par un timing serré au travail, on prend d'autant moins de temps pour son déjeuner. Le temps d'aller à la boulangerie du coin pour chercher la « formule » pas très équilibrée (un sandwich et une pâtisserie) et de l'avalier, on ne dépasse pas 20 minutes. C'est la **garantie de forte somnolence à 14 heures, de fringale à 18 heures**. Que d'efficacité perdue pour **l'illusion d'un temps gagné**.

Beaucoup d'entre nous apprécient cette alimentation molle, sucrée, régressive. Il n'est **pas judicieux de l'interdire**. A raison de 2 fois par semaine, malbouffer n'est pas mauvais pour la santé. Mais déjeuner tous les jours un jambon beurre ou d'un hamburger n'est pas sain.

Jeter l'anathème sur les fast foods peut être perçu comme une atteinte à la liberté de choisir ce qui fait plaisir, dans une injonction hygiéniste moralisante. Certes chacun fait comme il peut/veut, mais je renvoie à la domination d'une offre alimentaire de plus en plus monotone qui distille les mêmes effluves sous toutes les latitudes, grâce à un marketing planétaire.

Les pratiques d'une mauvaise alimentation : la malbouffe par automatisme

Dans son [article sur l'attention](#), Céline Bou Sejean insiste sur l'importance de cultiver l'attention pour améliorer la Qualité de Vie au Travail (QVT) – et ailleurs. **En matière de nourriture, l'attention que l'on porte à ses sensations est primordiale.** Manger sans prêter attention ni au contenu ni aux effets sur soi que cela provoque, c'est aussi une forme de malbouffe.

Céline écrit que *« l'attention est l'étape préalable et nécessaire à la pensée »* ; sur un mode trivial, je dirais que l'attention est l'étape préalable nécessaire à l'incorporation et à l'assimilation de la nourriture. Ce sont l'attente et l'anticipation qui amorcent déjà la digestion.

Les ressentis sont essentiels

« La dimension cognitive de l'alimentation ne devrait pas être surévaluée au dépend de la dimension sensorielle » dit K. Gravel, qui a contribué en 2014 à l'étude canadienne [Flaveur](#).

Des liens sont établis entre un comportement alimentaire adapté et la confiance en ses propres perceptions de faim/satiété, ainsi qu'avec le vocabulaire utilisé pour décrire son alimentation (nombre et type de mots). Ainsi **une objectivation fine des perceptions rend possible une alimentation plus intuitive**.

Faites confiance à votre intuition pour manger selon vos sens et pas selon votre tête !

A l'écoute de notre faim, nous savons ce dont nous avons besoin, ni plus ni moins

Le mot est lancé : « alimentation intuitive ». Cette idée a été reprise par l'INSERM (enquête 2016)**. Manger de manière intuitive, en écoutant son appétit indépendamment de ses émotions et sans se restreindre, est associé à un risque plus faible de surpoids et d'obésité. Selon Sandrine Péneau, responsable de l'étude, « les mentions : *mangez lentement, écoutez votre faim, ou encore faites*

confiance à vos signaux corporels pourraient figurer au Programme National Nutrition santé au même titre que *pour votre santé mangez 5 fruits et légumes par jour* ».

Voilà donc les conditions de l'alimentation intuitive : **manger lentement, écouter son corps, lui faire confiance car il sait ce dont il a besoin**. Sortir du pilotage automatique pour trouver une **forme de lucidité corporelle**.

La respiration, le sport et l'activité physique en général, la méditation aident à accéder à ce juste ressenti. **Mais il n'est pas toujours aisé à éprouver car notre alimentation est chargée de bien d'autres rôles** que celui, déjà majeur, d'assouvir notre faim et nos besoins nutritionnels.

Trouver un équilibre entre l'intuition et l'émotion

La nourriture est indubitablement investie d'une charge émotionnelle. Depuis l'enfance, la prise de nourriture est associée au circuit cérébral de la récompense qui libère la dopamine, et apaise les tensions.

Des liens puissants existent entre mécanismes psycho-affectifs et aliments qui se chargent de sens.

Quand on est stressé, ce qui peut être le cas au travail (ou avant, ou après) la prise d'un aliment calmant se fait de manière souvent inconsciente. Par exemple je me suis rendue compte qu'après certaines tâches dans mon travail (dont je n'avais pas conscience de la tension qu'elles généraient en moi), j'avais besoin de mâchonner certaine marque de bonbons, jusqu'à épuisement du paquet.

Ce genre de compulsion est une **réponse au stress** dont il est important de prendre conscience, faute de quoi l'émotion empêche l'intuition.

S'accorder quelques minutes pour prendre conscience et accueillir l'émotion permet d'apprécier la nourriture et d'en réduire la consommation, ou d'adopter un autre moyen d'abaisser le stress. Avec des pauses respirations bien placées, j'ai réduit ma consommation à 2 bonbons que j'apprécie ! Les rituels sont utiles.

Quoi qu'on mange, le faire avec attention

Sortir des automatismes, c'est éprouver du plaisir à manger, plutôt que la culpabilité. Des envies se manifestent qui traduisent le besoin d'un nutriment spécifique, ou d'un antistress pour calmer son esprit. Issu de la pratique méditative, prendre les 3 respirations, avant de commencer à grignoter vous permettra confirmer ou non cette envie.

Prendre 3 respirations pour réduire son envie au grignotage

Un sandwich ou un hamburger méritent d'être anticipés et savourés, en prenant un temps suffisant, pour garantir une bonne énergie au travail. Cette prise de distance émotionnelle est bénéfique non seulement du point de vue du comportement alimentaire, mais dans la vie au travail de chaque jour en nous restaurant, physiquement et mentalement.

**La malbouffe est là associée aux fasts food ou restauration rapide, en tout cas quand on dit fast food on pense qu'on va y trouver de la malbouffe. Ce n'est pas toujours vrai, car se développent des offres de préparations équilibrées : salades à bases de féculents et légumes, graines, laitages, salades de fruits. Souvent de bonne qualité, leur prix est aussi plus élevé.*

***Unité 1153 Inserm/Inra/Cnam/Université Paris 13, Centre de recherche en épidémiologie et statistiques, équipe EREN, Bobigny*

GM Camilleri et coll. Intuitive Eating is Inversely Associated with Body Weight Status in the General Population-Based NutriNet-Santé Study. Obesity, édition en ligne du 17 mars 2016