

Manger sous le coup de l'émotion exposerait au risque de surpoids



L'association entre surpoids et «*émotionalité alimentaire*» s'observe également chez les hommes, mais sans grande différence selon qu'ils fassent ou non un régime amaigrissant : le risque d'être en surpoids est ainsi environ 2 fois plus élevé chez les hommes déclarant manger fréquemment sous le coup de l'émotion par rapport à ceux qui affirment que ce n'est jamais le cas.

Les émotions ça creuse, a-t-on coutume de dire. Mais manger sous le coup de l'émotion, une réaction plus répandue chez les femmes et chez ceux qui font un régime, peut provoquer du surpoids, selon une étude sur plus de 35 000 adultes français, publiée mercredi.

L'influence des facteurs psychologiques sur le surpoids et l'obésité est de plus en plus reconnue. Mais, de fait, relativement peu d'informations sont disponibles sur «*l'émotionalité alimentaire*» (le fait de manger sous le coup de l'émotion) et son association avec le surpoids, selon la chercheuse Sandrine Péneau (Université Paris13, équipe de coordination de l'étude NutriNet-Santé) qui s'est penchée sur le sujet.

Elle a, avec ses collègues, interrogé par questionnaire un échantillon de 35 641 adultes français participant à l'étude NutriNet-Santé qui regroupe plus de 244 000 internautes.

La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**
www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre

Les femmes (52%) ont davantage tendance à manger sous le coup de l'émotion que les hommes (20%), selon l'étude mise en ligne par l'American Journal of Clinical Nutrition.

Dans l'ensemble, les gens au régime ont davantage tendance à manger sous le coup de l'émotion (71%) que ceux qui ont fait un régime par le passé (58%) ou les personnes qui disent n'avoir jamais fait de régime amaigrissant (35%).

Le questionnaire a permis de mesurer la tendance à manger sous le coup d'émotions négatives (se sentir seul, nerveux, déprimé).

Toutefois, même si celles qui n'ont jamais fait de régime sont moins nombreuses à manger sous le coup de l'émotion, celles qui le font sont bien plus souvent en surpoids.

«Ainsi, parmi les femmes qui n'ont jamais fait de régime, celles qui ont une forte émotionnalité alimentaire ont cinq fois plus de risque d'être en surpoids en comparaison de celles qui ne mangent jamais sous le coup de l'émotion», indique à l'AFP la chercheuse Sandrine Péneau.

Chez les femmes ayant déjà fait un régime, le risque est 3 fois plus élevé, et chez celles sous régime, le risque est 2,6 fois élevé.

L'association entre surpoids et «*émotionalité alimentaire*» s'observe également chez les hommes, mais sans grande différence selon qu'ils fassent ou non un régime amaigrissant : le risque d'être en surpoids est ainsi environ 2 fois plus élevé chez les hommes déclarant manger fréquemment sous le coup de l'émotion par rapport à ceux qui affirment que ce n'est jamais le cas.

L'étude NutriNet-Santé a été lancée en 2009, et ses responsables (épidémiologie nutritionnelle - Inserm/Inra/Cnam/Université Paris13) lancent un appel aux volontaires pour atteindre l'objectif des 500 000 participants.

Sources : <http://www.lapresse.ca/vivre/sante/nutrition/201304/10/01-4639458-manger-sous-le-coup-de-lemotion-exposerait-au-risque-de-surpoids.php>



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.
www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre