

Corinne Meynard Diététicienne Nutritionniste & Sophrologue

La sophrologie comme clé du lâcher-prise :

Et si notre rapport à la nourriture ne dépendait pas uniquement de notre volonté ?

Lorsque le stress s'installe, que le sommeil se dégrade ou que les hormones fluctuent, notre sensation de faim et de satiété peut être profondément modifiée.
En tant que diététicienne, nutritionniste et sophrologue, j'accompagne les personnes qui souhaitent retrouver une relation plus sereine avec leur alimentation. La sophrologie peut être une véritable alliée pour relâcher les tensions, mieux écouter ses sensations et ne plus utiliser les repas comme seul exutoire émotionnel.



Stress, hormones et sommeil : Quel impact sur la satiété ?

Notre appétit est influencé par de nombreux facteurs : nos besoins physiologiques, nos émotions, notre environnement, mais aussi notre état de fatigue et de tension intérieure.



Le stress peut brouiller les signaux alimentaires

En période de stress, nous pouvons avoir tendance à manger rapidement, à rechercher des aliments réconfortants ou à avoir du mal à identifier notre véritable faim. Le stress peut également nous pousser à manger de façon automatique, parfois sans réel plaisir ni conscience des quantités consommées.

Dans ces moments-là, la nourriture devient parfois un moyen de se calmer, de se récompenser ou de faire une pause. Elle répond alors davantage à un besoin émotionnel qu'à un besoin physiologique.

Les fluctuations hormonales influencent les sensations

Les variations hormonales peuvent modifier l'appétit, les envies alimentaires et la perception de la satiété. Le cycle menstruel, la période prémenstruelle, la grossesse, la ménopause ou encore certaines périodes de changement peuvent s'accompagner d'une augmentation de la faim ou d'envies spécifiques.

Ces variations sont normales. Les comprendre permet de sortir de la culpabilité et d'adapter son alimentation avec davantage de bienveillance.

Le manque de sommeil accentue la fatigue et les envies

Une mauvaise nuit ne se limite pas à une sensation de fatigue. Le manque de sommeil peut perturber les mécanismes qui régulent l'appétit et rendre plus difficile l'écoute des signaux de faim et de satiété.

Lorsque l'on est épuisé, on cherche naturellement une source d'énergie rapide ou un réconfort immédiat. Manger davantage dans ces conditions n'est pas un manque de volonté : c'est souvent la conséquence d'un organisme qui tente de compenser.



-

La sophrologie pour sortir du mode automatique

La sophrologie associe notamment la respiration, les mouvements doux, la détente corporelle et la visualisation. Elle ne cherche pas à contrôler les émotions ou à supprimer les envies alimentaires, mais à créer un espace entre ce que l'on ressent et la manière dont on y répond. Cet espace permet de se poser quelques questions essentielles :

- Ai-je réellement faim ?
- Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?
- De quoi ai-je besoin : manger, me reposer, m'isoler, parler, respirer ?
- Puis-je prendre quelques instants avant d'agir automatiquement ?

L'objectif n'est pas d'interdire ni de résister à tout prix, mais de retrouver davantage de choix et de conscience.

Trois exercices simples à intégrer au quotidien

1. La respiration apaisante

Installez-vous confortablement et posez une main sur votre ventre.

1. Inspirez doucement par le nez pendant quelques secondes.
2. Expirez lentement par la bouche, comme si vous souffliez dans une paille.
3. Relâchez les épaules et la mâchoire.
4. Répétez pendant cinq respirations.

L'expiration prolongée aide à ralentir le rythme et à revenir progressivement dans les sensations corporelles. Cet exercice peut être pratiqué avant un repas, lors d'une envie alimentaire soudaine ou dans une journée particulièrement chargée.

2. La pause de pleine conscience avant de manger

Avant de commencer votre repas, prenez une minute pour observer :

- Votre niveau de faim ;
- Les tensions présentes dans votre corps ;
- Votre état émotionnel ;
- Les couleurs, les odeurs et les textures de votre assiette.



Puis commencez à manger plus lentement, en prêtant attention aux premières bouchées. Cette pause ne sert pas à analyser ou à juger, mais simplement à être davantage présent à ce que vous vivez.

3. Le relâchement corporel

Fermez les yeux si vous le souhaitez. Portez votre attention sur différentes zones du corps : le front, la mâchoire, les épaules, le ventre et les jambes.
À chaque expiration, imaginez que vous laissez partir une partie des tensions. Vous pouvez également contracter doucement une zone pendant quelques secondes, puis la relâcher complètement.
Cet exercice aide à mieux prendre conscience de son état intérieur. Or, plus nous identifions nos tensions, moins nous avons besoin de les apaiser systématiquement avec la nourriture.



Lâcher-prise : renoncer au contrôle permanent

Le lâcher-prise ne signifie pas abandonner toute attention à son alimentation. Il ne s'agit pas non plus de manger sans limites ou de ne plus prendre soin de soi.

Lâcher-prise, c'est notamment :

- Accepter que l'appétit puisse varier ;
- Écouter son corps sans le juger ;
- Reconnaître l'influence du stress et des hormones ;
- Faire preuve de souplesse ;
- Sortir de la culpabilité après un repas plus copieux ;
- Avancer avec régularité plutôt qu'avec perfection.

La sophrologie nous invite à revenir au moment présent et à accueillir ce qui se passe, sans chercher immédiatement à lutter contre nos sensations. Cette approche peut contribuer à apaiser la relation à l'alimentation et à mieux respecter les besoins du corps.

Une approche globale et bienveillante

La faim et la satiété ne sont jamais totalement indépendantes de notre quotidien. Le stress, le sommeil, les émotions, les variations hormonales et le rythme de vie peuvent tous influencer notre manière de manger.
En associant la nutrition et la sophrologie, il devient possible d'agir à la fois sur le contenu de l'assiette et sur ce qui se passe autour d'elle. Les exercices de respiration et de pleine conscience offrent des outils simples pour faire une pause, relâcher les tensions et retrouver progressivement une écoute plus fine de soi.
Chaque petit moment de présence compte. Une respiration avant un repas, quelques secondes d'écoute corporelle ou une pause dans une journée chargée peuvent déjà ouvrir le chemin vers une relation plus apaisée avec l'alimentation.

Prendre soin de soi, ce n'est pas seulement choisir ce que l'on mange. C'est aussi apprendre à écouter ce que l'on ressent et à répondre à ses besoins avec davantage de douceur.



Corinne Meynard, diététicienne, nutritionniste et sophrologue