

Affaiblir son appétit, les outils

Support formation VIP

Introduction

- Votre appétit vous dévore dans la journée ?
- Vous n'arrivez jamais à être sec avec votre régime ?
- Vous avez déjà essayé les solutions connues sans résultat satisfaisant ?

Pourquoi prendre au sérieux son appétit ?

Selon les données d'enquête de l'Organisation mondiale de la santé, le nombre de personnes obèses dans le monde a presque triplé depuis 1975. En 2016, plus de 340 millions d'enfants et d'adolescents âgés de 5 à 19 ans étaient en surpoids ou obèses, et leur prévalence avait considérablement augmenté, passant de seulement 4 % en 1975 à plus de 18 % en 2016[9]. Si la tendance actuelle se poursuit, en 2030, près de 60 % de la population mondiale sera en surpoids ou obèse.

Manger de manière imaginaire

Trois études en ligne ont manipulé la couleur et la saveur des aliments et ont révélé de manière reproductible un modèle dose-réponse non linéaire de l'alimentation imaginée : 3 répétitions amorcent l'appétit, tandis que 30 répétitions rassasient.¹

¹ [Imagined eating - An investigation of priming and sensory-specific satiety](#)

*Est-ce pour cela que l'on s'écœure à cuisiner ?

Attention au jeûne intermittent pour gérer l'appétit

Il est à noter que les participants à l'IF passée, mais pas à l'IF actuelle, étaient plus susceptibles de faire des excès alimentaires que les personnes qui ont déclaré n'avoir jamais jeûné ($p = 0,03$). Ces résultats ajoutent de la crédibilité au domaine de recherche qui se développe rapidement et qui suggère que l'IF est associé à une augmentation des comportements alimentaires désordonnés.²

Série, charge, répétition, comment s'entraîner pour couper l'appétit

Bien que l'effet de l'exercice aérobique continu sur l'appétit ait été largement exploré, l'influence de l'exercice de résistance (ER) avec différentes variables, y compris les charges d'entraînement, le volume d'entraînement et le repos entre les séries, sur les réponses à l'appétit nécessite une étude plus approfondie.

Les participants ont effectué 3 essais, à savoir l'ER à charge modérée (MOD ; 4 séries de 8 répétitions à 85% 8RM), l'ER à faible charge

² [Group differences in binge eating, impulsivity, and intuitive and mindful eating among intermittent fasters and non-fasters](#)

Affaiblir son appétit, les outils

Support formation VIP

(LOW ; 4 séries de 15 répétitions à 45% 8RM), et un contrôle (CON ; pas d'exercice).

Les évaluations subjectives de l'appétit, les concentrations de ghréline, de peptide YY* (PYY) et de lactate, ainsi que l'activité du système nerveux autonome ont été évaluées avant l'exercice et 1 heure après.

Les évaluations de la faim et de la consommation alimentaire prévue, ainsi que les concentrations de ghréline immédiatement après l'exercice étaient significativement plus faibles dans les essais MOD (MOD ; 4 séries de 8 répétitions à 85% 8RM) et LOW (LOW ; 4 séries de 15 répétitions à 45% 8RM). Les concentrations de PYY* et de lactate immédiatement après l'exercice étaient significativement plus élevées dans les essais MOD et LOW.

La récupération de la variabilité de la fréquence cardiaque était plus lente dans l'essai MOD.

Ces résultats suggèrent que l'ER à charge modérée et l'ER à faible charge, à volumes d'entraînement et repos inter-set égal, induisent des réponses similaires sur la suppression de la faim et les signaux orexigènes, à l'exception de la récupération plus lente de la modulation autonome après l'ER à charge modérée.

Nos résultats suggèrent que lorsque les individus cherchent à potentialiser **la suppression de l'appétit** après une séance d'ER, l'ER à charge modérée et à faible charge pourrait être appliqué.

^{3*}Hormone coupe-faim

Moins manger avec cette pensée de quelques secondes

Dans le réentraînement imaginaire, les différents stimuli sont repoussés ou rapprochés de soi dans l'imagination, ce qui présente l'avantage de pouvoir personnaliser les images imaginées (par exemple, une boisson alcoolisée particulière). En outre, cette technique est facile à mettre en œuvre dans la vie quotidienne.^{4,5}

*Est-ce que ça marche avec l'entraînement pour éviter de craquer ou de se démotiver sur le régime ?

Exercice du matin et du soir sur l'appétit

³ [Effects of acute resistance exercise with different loads on appetite, appetite hormones and autonomic nervous system responses in healthy young men](#)

⁴ [Imaginal retraining reduces craving for high-calorie food](#)

⁵ [Imaginal Retraining – A Self-Help Technique to Reduce Cravings - Clinical Neuropsychology Unit](#)

Affaiblir son appétit, les outils

Support formation VIP

L'exercice physique est un élément important d'une stratégie de gestion du poids. Cependant, on sait peu de choses sur la question de savoir si les variations circadiennes des processus physiologiques et comportementaux peuvent influencer les réponses de l'appétit et du bilan énergétique à un exercice effectué à différents moments de la journée.

En conclusion, l'exercice aigu du matin et du soir provoque des réponses similaires en termes d'appétit, mais l'apport énergétique à volonté post-exercice est plus important **après l'exercice du soir**. Ces résultats démontrent des réponses discordantes entre l'appétit subjectif et l'apport énergétique à volonté, mais suggèrent que l'exercice pourrait compenser les variations circadiennes de l'appétit.⁶

Les femmes et l'appétit durant les règles après un entraînement intense

Les travaux limités portant sur la réponse régulatrice de l'appétit des femmes à l'exercice se sont concentrés sur la phase folliculaire (FP) du cycle menstruel. Il s'agit d'une limitation importante, car l'œstradiol (E2) et la progestérone (P4) fluctuent d'une phase à

l'autre, avec des concentrations plus importantes dans la phase lutéale (LP).

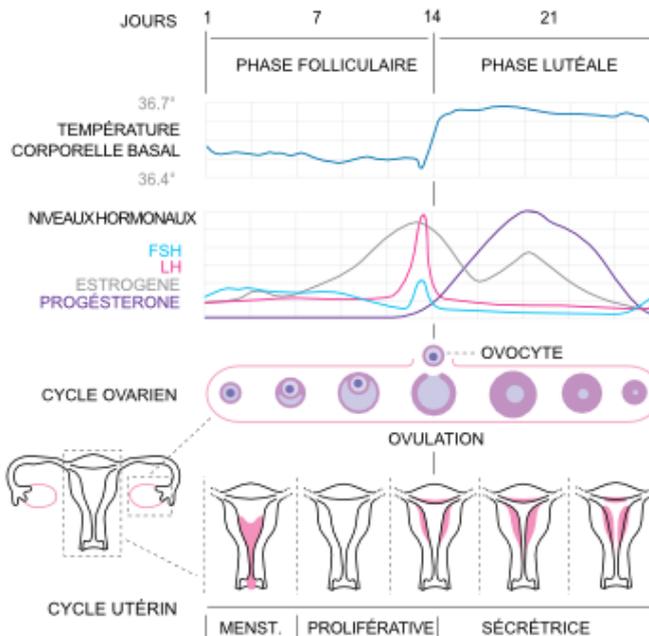
la ghréline acylée était plus faible chez la PF que chez la LP et, bien qu'il n'y ait pas eu de différences au niveau des hormones anorexigènes ou de l'appétit subjectif, l'apport énergétique était plus important le jour de la séance chez la LP, ce qui suggère des différences importantes au cours du cycle menstruel, où des concentrations plus importantes d'hormones ovariennes chez la LP peuvent atténuer la réponse à l'exercice.⁷

⁶ [Effects of Morning Vs. Evening exercise on appetite, energy intake, performance and metabolism, in lean males and females](#)

⁷ [The exercise-induced suppression of acylated ghrelin is blunted in the luteal phase of the menstrual cycle compared to the follicular phase following vigorous-intensity exercise](#)

Affaiblir son appétit, les outils

Support formation VIP



8

Boire ou manger, il faut choisir ?

Les individus mangent plus lorsqu'on leur sert plus de nourriture, mais on sait peu de choses sur la façon dont cet effet de la taille des portions est modéré par les caractéristiques du repas, en particulier l'inclusion d'eau servie comme boisson. Les habitudes de manger et de boire ainsi que la consommation d'eau pourraient affecter la satiété en modifiant l'exposition aux qualités sensorielles des aliments. Lors d'un repas composé d'un seul aliment, la consommation était plus importante lorsque les portions servies étaient plus grandes et lorsqu'il y avait plus

⁸ [Le cycle menstruel](#)

d'alternance entre les bouchées et les gorgées. Le fait de passer de la nourriture à l'eau peut favoriser l'apport énergétique en atténuant le développement du SSS (La satiété spécifique aux sens).⁹

Le manque de sommeil réduit ces hormones-là

Cet article résume les modifications de l'orexine*, de la ghréline, de la leptine et de la sécrétion d'insuline, hormones liées à l'appétit, provoquées par la privation de sommeil à long terme, sur la base des données épidémiologiques et des études animales qui ont établi des modèles de privation de sommeil.¹⁰

*neurotransmetteurs excitateurs + ouvre l'appétit

À faire au quotidien pendant 5 minutes

Les preuves que nous présentons suggèrent que la neutralisation de l'excès de glucocorticoïdes peut conduire à des améliorations de la signalisation de l'appétit et peut donc constituer une cible cruciale pour la prévention et le traitement de l'obésité. Par

⁹ [Switching between bites of food and sips of water is related to food intake across meals varying in portion size](#)

¹⁰ [Sleep Deprivation and Central Appetite Regulation](#)

Affaiblir son appétit, les outils

Support formation VIP

ailleurs, le fait de cibler les signaux hormonaux de l'appétit pourrait non seulement améliorer la gestion du poids et le comportement alimentaire, mais aussi réduire les effets néfastes de l'excès de glucocorticoïdes sur les résultats cardiométaboliques et l'humeur.

Nous concluons que le fait de mieux comprendre la relation entre l'excès de glucocorticoïdes et les signaux circulants de l'appétit contribuera grandement à améliorer la prévention et le traitement personnalisés de l'obésité.¹¹

Application de Cohérence cardiaque :

- [Apple](#)
- [Google](#)

À voir ensuite :

1. [COUPE FAIM NATUREL ET SANS RISQUE POUR LA SANTÉ](#)
2. [17 ALIMENTS COUPE-FAIM](#)
3. [LES ALIMENTS COUPE-FAIM INCONTOURNABLES](#)
4. [COMMENT CALMER LA FAIM PENDANT UN RÉGIME ?](#)

¹¹ [Glucocorticoids, stress and eating: The mediating role of appetite-regulating hormones](#)