

Nom et Date :

INSTITUT DE COMMUNICATION THERAPEUTIQUE



Bruno SILVIE

Centre de Formation Continue

N°53560838056

1 rue du Sablen - 56400 AURAY

02 97 50 83 37 - www.ict-formation.fr

INSTITUT DE COMMUNICATION THERAPEUTIQUE

***ça se soigne ici...
et ça marche !***

Addiction au sucre, pâtes, pain, fromages, charcuterie, salé...

Dans la salle d'attente ou chez vous, faire les 8 tests et les remettre à votre thérapeute afin qu'il personnalise la thérapie en fonction du profil addictif.

Remplissez les zones grisées ou cochez les cases pour « oui »

Nom :

Email :

CP :

Ville :

Date de naissance :



Cabinet de Communication Thérapeutique® Bruno SILVIE Psychologue - Formation Continue

n° 5356 0838056 - 1 rue du Sablen - 56400 AURAY - 02.97.50.83.37 -

Avant la thérapie, voici Richard, Françoise, Béatrice, Anne, Nathalie, Sophie, Marie-Catherine

- **Richard** mangeait pour se donner de l'énergie. Dès le matin, il lui fallait des sucreries pour démarrer sa journée, et ça continuait toute la journée, en particulier au milieu de l'après-midi, quand il avait tendance à piquer du nez en plein travail.
- **Françoise** mangeait le soir, pour s'endormir. Elle n'arrivait jamais à s'endormir avant 11 heures du soir, et c'était bien pire quand elle était contrariée. Quelques bols de céréales avec du lait et du sucre lui permettaient de se détendre et de dormir.
- **Béatrice** mangeait pour se remonter le moral. Pour elle, la vie ne valait pas d'être vécue que grâce aux viennoiseries du matin, au chocolat grignoté tout au long de la journée et au copieux dessert du soir.
- **Anne** mangeait parce qu'elle était déprimée. Elle mangeait plus l'hiver, et pendant ces longues soirées solitaires. Le pain, les pattes et la glace tard le soir devant la TV lui tenaient lieu d'antidépresseur.
- **Nathalie** mangeait quand elle était en colère. Elle se bourrait de barres chocolatées pour éviter de s'énerver. Mais aussi après s'être une fois de plus énervée au travail.
- **Sophie** mangeait pour oublier ses souvenirs d'enfance douloureuse. Enfant, elle avait été victime de violences sexuelles, et une fois adulte elle préférait aider les autres pour ne pas penser à elle. Mais à cause de sa déception dans le travail, la nourriture était devenue sa fidèle alliée, sur laquelle elle pouvait toujours compter pour se calmer et apaiser sa douleur.
- S'affamer faisait planer **Marie-Catherine**. Quand elle mangeait, non seulement elle se sentait grosse et ballonnée, mais en plus elle « redescendait », et l'extase cessait. Les laxatifs la faisaient planer à nouveau.

Pourquoi telle personne fera plus de boulimie qu'une autre?

- **Elle a peut-être hérité de certaines prédispositions.** Certains gènes programment le cerveau à produire des quantités données de neurotransmetteurs. C'est une des raisons pour lesquelles certaines

caractéristiques émotionnelles alimentaires semblent prédominer dans certaines familles. Si la mère était toujours au bord de la crise de nerfs et avait un faible pour le chocolat, ou que son père était alcoolique, il ne serait pas surprenant que lui aussi, ait besoin de sucreries pour s'apaiser.

• ***Le stress prolongé puise des réserves naturelles de calmants, de stimulants, d'antidouleurs et d'antidépresseurs.*** C'est d'autant plus un problème que si au départ la personne avait déjà de faibles réserves. Elle peut en effet épuiser ses réserves de ces précieuses substances en les utilisant continuellement pour faire face au stress. Un jour ou l'autre, le corps et le cerveau ne peuvent plus suivre. C'est alors que commence le recours à la nourriture « de substitution », des ersatz de neurotransmetteurs.

• ***La production naturelle de neurotransmetteurs peut être inhibée par la consommation régulière d'aliment de substitution, comme le sucre ou la farine, la consommation d'alcool ou l'usage répété de drogues ou de médicaments.*** En effet, tous ces neurotransmetteurs se connectent dans le cerveau à des récepteurs dédiés. Quand le cerveau sent que ces récepteurs sont saturés, il ralentit la production de neurotransmetteurs. Il s'engage alors dans un cercle vicieux où il faut plus d'alcool, de sucre, de farine, de drogue ou de médicaments pour compenser les conséquences de la consommation d'alcool, de sucre, de farine, de drogues ou de médicaments. L'équilibre émotionnel, déjà perturbé, se détériore encore et on se retrouve plus que jamais dépendant de son plaisir habituel, sucre, glucides, alcool, cocaïne, fromage, pizza, aliment fétiche, etc.

• ***Il se peut que l'alimentation soit déficiente en protéines.*** Le boulimique peut avoir suivi des régimes à répétition en essayant d'être plus performant en mangeant moins, en sautant des repas, avec moins de gras et de viande plus coûteux en digestion et en temps de préparation pour se concentrer sur les glucides et le café, offrant une illusion d'énergie sur le court terme. Or les protéines, ou plutôt les acides aminés qui nous constituent, sont les éléments à partir desquels le corps fabrique des neurotransmetteurs. Si le boulimique ne consomme pas suffisamment de protéines, son corps n'est simplement pas capable de fabriquer des substances essentielles à sa stabilité émotionnelle. L'équivalent de trois oeufs, d'un blanc de poulet, d'un steak de poisson, de trois sardines, de maquereaux, anchois, hareng, saumon ou 100g de viande suffisent au cerveau pour se maintenir en bon état émotionnel.

Diagnostic : Pour « oui » cochez les cases puis faites le total.

Test n°1 de l'addiction

- 4 Vous êtes sensible à la douleur, physique ou morale ; et pleurez facilement.

- 4 Vous utilisez la nourriture (la cigarette ou l'alcool) pour vous récompenser, vous consoler, ou atténuer vos douleurs.

- 4 Vous êtes anxieux, soucieux, vous souffrez de phobies ou de crises de panique.

- 4 Du mal à bien dormir, ou au contraire à rester éveillé.

- 3 Des difficultés de concentration, un manque d'attention.

- 2 Fatigué, manque d'énergie, de motivation ou d'excitation.

- 4 Tendance à avoir des obsessions.

- 4 Du mal à se détendre après un moment de tension ou de stress.

- 3 Vous déprimez, avez des idées noires.

- 4 Vous avez une faible estime de vous-même.

- 4 Les problèmes de poids ou d'humeur sont plus importants en hiver.

- 3 Vous êtes irritable, coléreux.

TOTAL : **/43**

Test n°2 de l'addiction

- 4 Vous mangez trop ; depuis que vous suivez des régimes, vous êtes obnubilé par la nourriture.
- 4 Après un régime, vous reprenez toujours rapidement le poids perdu, voire plus.
- 3 Vous êtes de plus mauvaise humeur, plus irritable, anxieux ou déprimé, que vous ne l'étiez avant vos régimes.
- 3 Vous avez moins d'énergie et d'endurance qu'auparavant.
- 3 Vous consommation est généralement de moins de 2100 calories par jour.
- 3 Vous sautez des repas, en particulier le petit déjeuner.
- 3 Vous consommez de préférence des produits allégés en matières grasses (yaourts 0%, lait écrémé, vinaigrette légère...)
- 2 Vous pensez constamment à votre poids.
- 2 Vous utilisez des faux sucres et des produits allégés en sucre (aspartame, Canderel, Coca zéro ou Pepsi max, etc...).
- 2 Vous prenez du Prozac ou un autre antidépresseur.
- 2 Vous êtes devenu végétarien.
- 3 Votre estime de vous-même a diminué.

TOTAL : / 34

Test n°3 de l'addiction

- 4 Quand vous avez un coup de fatigue, le sucre (une confiserie, un jus d'orange...) ou l'alcool vous donne un petit coup de fouet, mais ensuite votre humeur change et votre énergie diminue.

- 4 Il y a du diabète, de l'hypoglycémie ou de l'alcoolisme dans votre famille.

- 3 Vous avez des accès de colère, d'irritabilité, d'agitation, de maux de tête, de faiblesses ou de larmes. Vous vous sentez mieux juste après les repas.

- 3 Vous souffrez d'infections à répétitions, d'allergies ou d'asthme fréquent, en particulier quand le temps change.

- 3 Vous êtes sujet à des moments de confusion, des pertes de mémoire, des difficultés de concentration ou d'organisation.

- 4 Vous avez souvent soif.

- 3 Vous transpirez beaucoup la nuit (sans que ce soit dû à la ménopause).

- 5 Vous souffrez parfois de vertiges, en particulier lorsque vous vous levez.

- 4 Vous avez des fringales de salé ou de réglisse.

- 4 Vous êtes souvent stressé, accablé ou épuisé.

- 4 Vous avez des poches sous les yeux ou vous êtes facilement ébloui.

TOTAL : / 41

Test n°4 de l'addiction

- 4 Vous êtes fatigué, sans énergie.
- 4 Vous frissonnez facilement, avez souvent froid aux pieds, aux mains.
- 4 Il y a des problèmes de thyroïde dans votre famille.
- 4 Vous prenez du poids sans manger trop ; il vous est presque impossible d'en perdre.
- 3 L'exercice physique, même léger, vous fait violence.
- 4 Vous avez du mal à démarrer le matin.
- 3 Votre cholestérol est élevé.
- 3 Votre tension artérielle est faible.
- 4 Vous prenez du poids avant les règles, pendant une grossesse ou à la ménopause.
- 3 Vous avez souvent mal à la tête.
- 3 Vous n'êtes bon à rien tant que vous n'avez pas eu votre stimulant : café, thé, nourriture, cigarette...

TOTAL : **/ 39**

Test n°5 de l'addiction

- 3 Vous avez des fringales de lait, de glace, de yaourt, de fromage ou de produits à base de blé (pâtes, pain, gâteaux...) et vous en mangez fréquemment.
-
- 3 Vous êtes ballonné après les repas.
-
- 4 Vous avez des gaz, vous éructez facilement.
-
- 3 Votre digestion est difficile.
-
- 3 Vous souffrez de constipation et/ou de diarrhées chroniques.
-
- 4 Vous avez des problèmes respiratoires : asthme, encombrement des voies respiratoires, rhumes...
-
- 3 Vous vous sentez faible ou vous piquez du nez, en particulier après les repas.
-
- 4 Vous êtes allergique aux laitages ou à d'autres aliments courants.
-
- 3 Vous ne mangez pas assez, ou vous préférez les boissons aux aliments solides.
-
- 3 Vous vous sentez gros, fatigué, ou ballonné quand vous mangez certains aliments ; ou vous les évitez ; ou ils vous donnent la nausée.
-
- 4 Vous n'arrivez pas à prendre du poids.
-
- 3 Vous avez tendance à être hyperactif ou vous alternez périodes de déprime et périodes enthousiastes.
-
- 3 Vous souffrez de sévères maux de têtes, de migraines.
-
- 4 Il y a des allergies alimentaires dans votre famille.

TOTAL : / 47

Test n°6 de l'addiction

- 4 Vous avez des sautes d'humeur juste avant les règles.
- 4 Vous avez des fringales avant les règles ou pendant la ménopause.
- 4 Vos règles sont irrégulières, accompagnées de migraines.
- 3 Vous avez fait une fausse couche, subi un avortement ou eu un problème d'infertilité.
- 4 Vous avez utilisé la pilule contraceptive ou d'autres médicaments hormonaux.
- 3 Vos règles sont douloureuses ou abondantes (crampes, saignements trop abondants ou trop longs, seins douloureux).
- 4 Votre transition vers la ménopause a été ou est difficile : bouffées de chaleur, prise de poids, suées, insomnies ou étourdissements.
- 3 Vous avez des éruptions cutanées au moment des règles.

TOTAL : / 29

Test n°7 de l'addiction

- 4 Vous êtes souvent ballonné, gêné par des tensions abdominales.
- 3 Vous êtes parfois « dans le brouillard », dans un état de confusion.
- 2 Vous êtes déprimé.
- 4 Vous souffrez de candidoses.
- 4 Vous avez utilisé les antibiotiques massivement à un moment ou à un autre de votre vie.
- 4 Vous avez pris de la cortisone ou une pilule contraceptive pendant plus d'un an.
- 4 Vous avez une mycose chronique sur les ongles ou la peau, un « pied d'athlète ».
- 3 Vous avez ou avez eu des infections à répétition des oreilles, des sinus, à l'âge adulte ou dans l'enfance.
- 3 Vous avez des douleurs dans les muscles ou les articulations.
- 3 Vous souffrez de fatigue chronique.
- 4 Vous avez des démangeaisons.
- 3 Vos selles sont souvent de forme, de couleur ou de consistance anormale.

TOTAL : / 41

Test n°8 de psychonutrition

- 4 Vous avez des fringales d'aliments gras (chips, fromage, viande, poissons gras, fritures...) autant, sinon plus, que d'aliments sucrés ou de féculents.
- 4 Vous avez des ancêtres irlandais, écossais, gallois, scandinaves, ou indiens d'Amérique.
- 3 Il y a des antécédents d'alcoolisme ou de dépression dans votre famille.
- 3 Votre cholestérol est élevé, votre HDL (« bon » cholestérol) faible.
- 4 Vous vous sentez lourd, mal à l'aise, « bouché » quand vous mangez des nourritures grasses.
- 4 Vous avez eu une hépatite ou une autre maladie du foie ou un problème de vésicule biliaire.
- 4 Vos selles sont claires.
- 4 Vos selles sont dures ou malodorantes.
- 4 Vous avez des douleurs dans la poitrine, du côté droit.

TOTAL : / 34

Vous êtes arrivé à la fin des 8 tests ce qui permet d'enclencher une thérapie.

Une fois la thérapie réalisée avec succès, pensez à en parler au voisin qui est peut-être à la recherche de solutions pour se débarrasser de l'addiction N°1 en France : sucre, pâtes, chocolat, fromages, café... source d'insatisfaction, de frustration, d'impuissance, de fatigue, de léthargie et de sautes d'humeur. Redevenir libre, créatif et productif, c'est possible ici, si l'on est un tant soit peu motivé.

Tous droits réservés.

© Editions Les Ateliers du Psy, 2015

ISBN: 978-1-326-41253-1

dépôt légal : septembre 2015



Nom et Date :

INSTITUT DE COMMUNICATION THERAPEUTIQUE



Bruno SILVIE

Centre de Formation Continue

N°53560838056

1 rue du Sablen - 56400 AURAY

02 97 50 83 37 - www.ict-formation.fr

INSTITUT DE COMMUNICATION THERAPEUTIQUE

***ça se soigne ici...
et ça marche !***

Addiction au sucre, pâtes, pain, fromages, charcuterie, salé...

Dans la salle d'attente ou chez vous, faire les 8 tests et les remettre à votre thérapeute afin qu'il personnalise la thérapie en fonction du profil addictif.

Remplissez les zones grisées ou cochez les cases pour « oui »

Nom :

Email :

CP :

Ville :

Date de naissance :



Cabinet de Communication Thérapeutique® Bruno SILVIE Psychologue - Formation Continue

n° 5356 0838056 - 1 rue du Sablen - 56400 AURAY - 02.97.50.83.37 -

Avant la thérapie, voici Richard, Françoise, Béatrice, Anne, Nathalie, Sophie, Marie-Catherine

- **Richard** mangeait pour se donner de l'énergie. Dès le matin, il lui fallait des sucreries pour démarrer sa journée, et ça continuait toute la journée, en particulier au milieu de l'après-midi, quand il avait tendance à piquer du nez en plein travail.
- **Françoise** mangeait le soir, pour s'endormir. Elle n'arrivait jamais à s'endormir avant 11 heures du soir, et c'était bien pire quand elle était contrariée. Quelques bols de céréales avec du lait et du sucre lui permettaient de se détendre et de dormir.
- **Béatrice** mangeait pour se remonter le moral. Pour elle, la vie ne valait pas d'être vécue que grâce aux viennoiseries du matin, au chocolat grignoté tout au long de la journée et au copieux dessert du soir.
- **Anne** mangeait parce qu'elle était déprimée. Elle mangeait plus l'hiver, et pendant ces longues soirées solitaires. Le pain, les pattes et la glace tard le soir devant la TV lui tenaient lieu d'antidépresseur.
- **Nathalie** mangeait quand elle était en colère. Elle se bourrait de barres chocolatées pour éviter de s'énerver. Mais aussi après s'être une fois de plus énervée au travail.
- **Sophie** mangeait pour oublier ses souvenirs d'enfance douloureuse. Enfant, elle avait été victime de violences sexuelles, et une fois adulte elle préférait aider les autres pour ne pas penser à elle. Mais à cause de sa déception dans le travail, la nourriture était devenue sa fidèle alliée, sur laquelle elle pouvait toujours compter pour se calmer et apaiser sa douleur.
- S'affamer faisait planer **Marie-Catherine**. Quand elle mangeait, non seulement elle se sentait grosse et ballonnée, mais en plus elle « redescendait », et l'extase cessait. Les laxatifs la faisaient planer à nouveau.

Pourquoi telle personne fera plus de boulimie qu'une autre?

- **Elle a peut-être hérité de certaines prédispositions.** Certains gènes programment le cerveau à produire des quantités données de neurotransmetteurs. C'est une des raisons pour lesquelles certaines

caractéristiques émotionnelles alimentaires semblent prédominer dans certaines familles. Si la mère était toujours au bord de la crise de nerfs et avait un faible pour le chocolat, ou que son père était alcoolique, il ne serait pas surprenant que lui aussi, ait besoin de sucreries pour s'apaiser.

• ***Le stress prolongé puise des réserves naturelles de calmants, de stimulants, d'antidouleurs et d'antidépresseurs.*** C'est d'autant plus un problème que si au départ la personne avait déjà de faibles réserves. Elle peut en effet épuiser ses réserves de ces précieuses substances en les utilisant continuellement pour faire face au stress. Un jour ou l'autre, le corps et le cerveau ne peuvent plus suivre. C'est alors que commence le recours à la nourriture « de substitution », des ersatz de neurotransmetteurs.

• ***La production naturelle de neurotransmetteurs peut être inhibée par la consommation régulière d'aliment de substitution, comme le sucre ou la farine, la consommation d'alcool ou l'usage répété de drogues ou de médicaments.*** En effet, tous ces neurotransmetteurs se connectent dans le cerveau à des récepteurs dédiés. Quand le cerveau sent que ces récepteurs sont saturés, il ralentit la production de neurotransmetteurs. Il s'engage alors dans un cercle vicieux où il faut plus d'alcool, de sucre, de farine, de drogue ou de médicaments pour compenser les conséquences de la consommation d'alcool, de sucre, de farine, de drogues ou de médicaments. L'équilibre émotionnel, déjà perturbé, se détériore encore et on se retrouve plus que jamais dépendant de son plaisir habituel, sucre, glucides, alcool, cocaïne, fromage, pizza, aliment fétiche, etc.

• ***Il se peut que l'alimentation soit déficiente en protéines.*** Le boulimique peut avoir suivi des régimes à répétition en essayant d'être plus performant en mangeant moins, en sautant des repas, avec moins de gras et de viande plus coûteux en digestion et en temps de préparation pour se concentrer sur les glucides et le café, offrant une illusion d'énergie sur le court terme. Or les protéines, ou plutôt les acides aminés qui nous constituent, sont les éléments à partir desquels le corps fabrique des neurotransmetteurs. Si le boulimique ne consomme pas suffisamment de protéines, son corps n'est simplement pas capable de fabriquer des substances essentielles à sa stabilité émotionnelle. L'équivalent de trois oeufs, d'un blanc de poulet, d'un steak de poisson, de trois sardines, de maquereaux, anchois, hareng, saumon ou 100g de viande suffisent au cerveau pour se maintenir en bon état émotionnel.

Diagnostic : Pour « oui » cochez les cases puis faites le total.

Test n°1 de l'addiction

- 4 Vous êtes sensible à la douleur, physique ou morale ; et pleurez facilement.

- 4 Vous utilisez la nourriture (la cigarette ou l'alcool) pour vous récompenser, vous consoler, ou atténuer vos douleurs.

- 4 Vous êtes anxieux, soucieux, vous souffrez de phobies ou de crises de panique.

- 4 Du mal à bien dormir, ou au contraire à rester éveillé.

- 3 Des difficultés de concentration, un manque d'attention.

- 2 Fatigué, manque d'énergie, de motivation ou d'excitation.

- 4 Tendance à avoir des obsessions.

- 4 Du mal à se détendre après un moment de tension ou de stress.

- 3 Vous déprimez, avez des idées noires.

- 4 Vous avez une faible estime de vous-même.

- 4 Les problèmes de poids ou d'humeur sont plus importants en hiver.

- 3 Vous êtes irritable, coléreux.

TOTAL : **/43**

Test n°2 de l'addiction

- 4 Vous mangez trop ; depuis que vous suivez des régimes, vous êtes obnubilé par la nourriture.
- 4 Après un régime, vous reprenez toujours rapidement le poids perdu, voire plus.
- 3 Vous êtes de plus mauvaise humeur, plus irritable, anxieux ou déprimé, que vous ne l'étiez avant vos régimes.
- 3 Vous avez moins d'énergie et d'endurance qu'auparavant.
- 3 Vous consommation est généralement de moins de 2100 calories par jour.
- 3 Vous sautez des repas, en particulier le petit déjeuner.
- 3 Vous consommez de préférence des produits allégés en matières grasses (yaourts 0%, lait écrémé, vinaigrette légère...)
- 2 Vous pensez constamment à votre poids.
- 2 Vous utilisez des faux sucres et des produits allégés en sucre (aspartame, Canderel, Coca zéro ou Pepsi max, etc...).
- 2 Vous prenez du Prozac ou un autre antidépresseur.
- 2 Vous êtes devenu végétarien.
- 3 Votre estime de vous-même a diminué.

TOTAL : / 34

Test n°3 de l'addiction

- 4 Quand vous avez un coup de fatigue, le sucre (une confiserie, un jus d'orange...) ou l'alcool vous donne un petit coup de fouet, mais ensuite votre humeur change et votre énergie diminue.

- 4 Il y a du diabète, de l'hypoglycémie ou de l'alcoolisme dans votre famille.

- 3 Vous avez des accès de colère, d'irritabilité, d'agitation, de maux de tête, de faiblesses ou de larmes. Vous vous sentez mieux juste après les repas.

- 3 Vous souffrez d'infections à répétitions, d'allergies ou d'asthme fréquent, en particulier quand le temps change.

- 3 Vous êtes sujet à des moments de confusion, des pertes de mémoire, des difficultés de concentration ou d'organisation.

- 4 Vous avez souvent soif.

- 3 Vous transpirez beaucoup la nuit (sans que ce soit dû à la ménopause).

- 5 Vous souffrez parfois de vertiges, en particulier lorsque vous levez.

- 4 Vous avez des fringales de salé ou de réglisse.

- 4 Vous êtes souvent stressé, accablé ou épuisé.

- 4 Vous avez des poches sous les yeux ou vous êtes facilement ébloui.

TOTAL : / 41

Test n°4 de l'addiction

- 4 Vous êtes fatigué, sans énergie.
- 4 Vous frissonnez facilement, avez souvent froid aux pieds, aux mains.
- 4 Il y a des problèmes de thyroïde dans votre famille.
- 4 Vous prenez du poids sans manger trop ; il vous est presque impossible d'en perdre.
- 3 L'exercice physique, même léger, vous fait violence.
- 4 Vous avez du mal à démarrer le matin.
- 3 Votre cholestérol est élevé.
- 3 Votre tension artérielle est faible.
- 4 Vous prenez du poids avant les règles, pendant une grossesse ou à la ménopause.
- 3 Vous avez souvent mal à la tête.
- 3 Vous n'êtes bon à rien tant que vous n'avez pas eu votre stimulant : café, thé, nourriture, cigarette...

TOTAL : / 39

Test n°5 de l'addiction

- 3 Vous avez des fringales de lait, de glace, de yaourt, de fromage ou de produits à base de blé (pâtes, pain, gâteaux...) et vous en mangez fréquemment.

- 3 Vous êtes ballonné après les repas.

- 4 Vous avez des gaz, vous éructez facilement.

- 3 Votre digestion est difficile.

- 3 Vous souffrez de constipation et/ou de diarrhées chroniques.

- 4 Vous avez des problèmes respiratoires : asthme, encombrement des voies respiratoires, rhumes...

- 3 Vous vous sentez faible ou vous piquez du nez, en particulier après les repas.

- 4 Vous êtes allergique aux laitages ou à d'autres aliments courants.

- 3 Vous ne mangez pas assez, ou vous préférez les boissons aux aliments solides.

- 3 Vous vous sentez gros, fatigué, ou ballonné quand vous mangez certains aliments ; ou vous les évitez ; ou ils vous donnent la nausée.

- 4 Vous n'arrivez pas à prendre du poids.

- 3 Vous avez tendance à être hyperactif ou vous alternez périodes de déprime et périodes enthousiastes.

- 3 Vous souffrez de sévères maux de têtes, de migraines.

- 4 Il y a des allergies alimentaires dans votre famille.

TOTAL : / 47

Test n°6 de l'addiction

- 4 Vous avez des sautes d'humeur juste avant les règles.
- 4 Vous avez des fringales avant les règles ou pendant la ménopause.
- 4 Vos règles sont irrégulières, accompagnées de migraines.
- 3 Vous avez fait une fausse couche, subi un avortement ou eu un problème d'infertilité.
- 4 Vous avez utilisé la pilule contraceptive ou d'autres médicaments hormonaux.
- 3 Vos règles sont douloureuses ou abondantes (crampes, saignements trop abondants ou trop longs, seins douloureux).
- 4 Votre transition vers la ménopause a été ou est difficile : bouffées de chaleur, prise de poids, suées, insomnies ou étourdissements.
- 3 Vous avez des éruptions cutanées au moment des règles.

TOTAL : / 29

Test n°7 de l'addiction

- 4 Vous êtes souvent ballonné, gêné par des tensions abdominales.
- 3 Vous êtes parfois « dans le brouillard », dans un état de confusion.
- 2 Vous êtes déprimé.
- 4 Vous souffrez de candidoses.
- 4 Vous avez utilisé les antibiotiques massivement à un moment ou à un autre de votre vie.
- 4 Vous avez pris de la cortisone ou une pilule contraceptive pendant plus d'un an.
- 4 Vous avez une mycose chronique sur les ongles ou la peau, un « pied d'athlète ».
- 3 Vous avez ou avez eu des infections à répétition des oreilles, des sinus, à l'âge adulte ou dans l'enfance.
- 3 Vous avez des douleurs dans les muscles ou les articulations.
- 3 Vous souffrez de fatigue chronique.
- 4 Vous avez des démangeaisons.
- 3 Vos selles sont souvent de forme, de couleur ou de consistance anormale.

TOTAL : / 41

Test n°8 de psychonutrition

- 4 Vous avez des fringales d'aliments gras (chips, fromage, viande, poissons gras, fritures...) autant, sinon plus, que d'aliments sucrés ou de féculents.
- 4 Vous avez des ancêtres irlandais, écossais, gallois, scandinaves, ou indiens d'Amérique.
- 3 Il y a des antécédents d'alcoolisme ou de dépression dans votre famille.
- 3 Votre cholestérol est élevé, votre HDL (« bon » cholestérol) faible.
- 4 Vous vous sentez lourd, mal à l'aise, « bouché » quand vous mangez des nourritures grasses.
- 4 Vous avez eu une hépatite ou une autre maladie du foie ou un problème de vésicule biliaire.
- 4 Vos selles sont claires.
- 4 Vos selles sont dures ou malodorantes.
- 4 Vous avez des douleurs dans la poitrine, du côté droit.

TOTAL : / 34

Vous êtes arrivé à la fin des 8 tests ce qui permet d'enclencher une thérapie.

Une fois la thérapie réalisée avec succès, pensez à en parler au voisin qui est peut-être à la recherche de solutions pour se débarrasser de l'addiction N°1 en France : sucre, pâtes, chocolat, fromages, café... source d'insatisfaction, de frustration, d'impuissance, de fatigue, de léthargie et de sautes d'humeur. Redevenir libre, créatif et productif, c'est possible ici, si l'on est un tant soit peu motivé.

Tous droits réservés.

© Editions Les Ateliers du Psy, 2015

ISBN: 978-1-326-41253-1

dépôt légal : septembre 2015



Cabinet de Communication Thérapeutique® Bruno SILVIE Psychologue - Formation Continue

n° 5356 0838056 - 1 rue du Sablen - 56400 AURAY - 02.97.50.83.37 -

Nom et Date :

INSTITUT DE COMMUNICATION THERAPEUTIQUE



Bruno SILVIE

Centre de Formation Continue

N°53560838056

1 rue du Sablen - 56400 AURAY

02 97 50 83 37 - www.ict-formation.fr

INSTITUT DE COMMUNICATION THERAPEUTIQUE

***ça se soigne ici...
et ça marche !***

Addiction au sucre, pâtes, pain, fromages, charcuterie, salé...

Dans la salle d'attente ou chez vous, faire les 8 tests et les remettre à votre thérapeute afin qu'il personnalise la thérapie en fonction du profil addictif.

Remplissez les zones grisées ou cochez les cases pour « oui »

Nom :

Email :

CP :

Ville :

Date de naissance :



Cabinet de Communication Thérapeutique® Bruno SILVIE Psychologue - Formation Continue

n° 5356 0838056 - 1 rue du Sablen - 56400 AURAY - 02.97.50.83.37 -

Avant la thérapie, voici Richard, Françoise, Béatrice, Anne, Nathalie, Sophie, Marie-Catherine

- **Richard** mangeait pour se donner de l'énergie. Dès le matin, il lui fallait des sucreries pour démarrer sa journée, et ça continuait toute la journée, en particulier au milieu de l'après-midi, quand il avait tendance à piquer du nez en plein travail.
- **Françoise** mangeait le soir, pour s'endormir. Elle n'arrivait jamais à s'endormir avant 11 heures du soir, et c'était bien pire quand elle était contrariée. Quelques bols de céréales avec du lait et du sucre lui permettaient de se détendre et de dormir.
- **Béatrice** mangeait pour se remonter le moral. Pour elle, la vie ne valait pas d'être vécue que grâce aux viennoiseries du matin, au chocolat grignoté tout au long de la journée et au copieux dessert du soir.
- **Anne** mangeait parce qu'elle était déprimée. Elle mangeait plus l'hiver, et pendant ces longues soirées solitaires. Le pain, les pattes et la glace tard le soir devant la TV lui tenaient lieu d'antidépresseur.
- **Nathalie** mangeait quand elle était en colère. Elle se bourrait de barres chocolatées pour éviter de s'énerver. Mais aussi après s'être une fois de plus énervée au travail.
- **Sophie** mangeait pour oublier ses souvenirs d'enfance douloureuse. Enfant, elle avait été victime de violences sexuelles, et une fois adulte elle préférait aider les autres pour ne pas penser à elle. Mais à cause de sa déception dans le travail, la nourriture était devenue sa fidèle alliée, sur laquelle elle pouvait toujours compter pour se calmer et apaiser sa douleur.
- S'affamer faisait planer **Marie-Catherine**. Quand elle mangeait, non seulement elle se sentait grosse et ballonnée, mais en plus elle « redescendait », et l'extase cessait. Les laxatifs la faisaient planer à nouveau.

Pourquoi telle personne fera plus de boulimie qu'une autre?

- **Elle a peut-être hérité de certaines prédispositions.** Certains gènes programment le cerveau à produire des quantités données de neurotransmetteurs. C'est une des raisons pour lesquelles certaines

caractéristiques émotionnelles alimentaires semblent prédominer dans certaines familles. Si la mère était toujours au bord de la crise de nerfs et avait un faible pour le chocolat, ou que son père était alcoolique, il ne serait pas surprenant que lui aussi, ait besoin de sucreries pour s'apaiser.

• ***Le stress prolongé puise des réserves naturelles de calmants, de stimulants, d'antidouleurs et d'antidépresseurs.*** C'est d'autant plus un problème que si au départ la personne avait déjà de faibles réserves. Elle peut en effet épuiser ses réserves de ces précieuses substances en les utilisant continuellement pour faire face au stress. Un jour ou l'autre, le corps et le cerveau ne peuvent plus suivre. C'est alors que commence le recours à la nourriture « de substitution », des ersatz de neurotransmetteurs.

• ***La production naturelle de neurotransmetteurs peut être inhibée par la consommation régulière d'aliment de substitution, comme le sucre ou la farine, la consommation d'alcool ou l'usage répété de drogues ou de médicaments.*** En effet, tous ces neurotransmetteurs se connectent dans le cerveau à des récepteurs dédiés. Quand le cerveau sent que ces récepteurs sont saturés, il ralentit la production de neurotransmetteurs. Il s'engage alors dans un cercle vicieux où il faut plus d'alcool, de sucre, de farine, de drogue ou de médicaments pour compenser les conséquences de la consommation d'alcool, de sucre, de farine, de drogues ou de médicaments. L'équilibre émotionnel, déjà perturbé, se détériore encore et on se retrouve plus que jamais dépendant de son plaisir habituel, sucre, glucides, alcool, cocaïne, fromage, pizza, aliment fétiche, etc.

• ***Il se peut que l'alimentation soit déficiente en protéines.*** Le boulimique peut avoir suivi des régimes à répétition en essayant d'être plus performant en mangeant moins, en sautant des repas, avec moins de gras et de viande plus coûteux en digestion et en temps de préparation pour se concentrer sur les glucides et le café, offrant une illusion d'énergie sur le court terme. Or les protéines, ou plutôt les acides aminés qui nous constituent, sont les éléments à partir desquels le corps fabrique des neurotransmetteurs. Si le boulimique ne consomme pas suffisamment de protéines, son corps n'est simplement pas capable de fabriquer des substances essentielles à sa stabilité émotionnelle. L'équivalent de trois oeufs, d'un blanc de poulet, d'un steak de poisson, de trois sardines, de maquereaux, anchois, hareng, saumon ou 100g de viande suffisent au cerveau pour se maintenir en bon état émotionnel.

Diagnostic : Pour « oui » cochez les cases puis faites le total.

Test n°1 de l'addiction

- 4 Vous êtes sensible à la douleur, physique ou morale ; et pleurez facilement.

- 4 Vous utilisez la nourriture (la cigarette ou l'alcool) pour vous récompenser, vous consoler, ou atténuer vos douleurs.

- 4 Vous êtes anxieux, soucieux, vous souffrez de phobies ou de crises de panique.

- 4 Du mal à bien dormir, ou au contraire à rester éveillé.

- 3 Des difficultés de concentration, un manque d'attention.

- 2 Fatigué, manque d'énergie, de motivation ou d'excitation.

- 4 Tendance à avoir des obsessions.

- 4 Du mal à se détendre après un moment de tension ou de stress.

- 3 Vous déprimez, avez des idées noires.

- 4 Vous avez une faible estime de vous-même.

- 4 Les problèmes de poids ou d'humeur sont plus importants en hiver.

- 3 Vous êtes irritable, coléreux.

TOTAL : **/43**

Test n°2 de l'addiction

- 4 Vous mangez trop ; depuis que vous suivez des régimes, vous êtes obnubilé par la nourriture.
- 4 Après un régime, vous reprenez toujours rapidement le poids perdu, voire plus.
- 3 Vous êtes de plus mauvaise humeur, plus irritable, anxieux ou déprimé, que vous ne l'étiez avant vos régimes.
- 3 Vous avez moins d'énergie et d'endurance qu'auparavant.
- 3 Vous consommation est généralement de moins de 2100 calories par jour.
- 3 Vous sautez des repas, en particulier le petit déjeuner.
- 3 Vous consommez de préférence des produits allégés en matières grasses (yaourts 0%, lait écrémé, vinaigrette légère...)
- 2 Vous pensez constamment à votre poids.
- 2 Vous utilisez des faux sucres et des produits allégés en sucre (aspartame, Canderel, Coca zéro ou Pepsi max, etc...).
- 2 Vous prenez du Prozac ou un autre antidépresseur.
- 2 Vous êtes devenu végétarien.
- 3 Votre estime de vous-même a diminué.

TOTAL : / 34

Test n°3 de l'addiction

- 4 Quand vous avez un coup de fatigue, le sucre (une confiserie, un jus d'orange...) ou l'alcool vous donne un petit coup de fouet, mais ensuite votre humeur change et votre énergie diminue.

- 4 Il y a du diabète, de l'hypoglycémie ou de l'alcoolisme dans votre famille.

- 3 Vous avez des accès de colère, d'irritabilité, d'agitation, de maux de tête, de faiblesses ou de larmes. Vous vous sentez mieux juste après les repas.

- 3 Vous souffrez d'infections à répétitions, d'allergies ou d'asthme fréquent, en particulier quand le temps change.

- 3 Vous êtes sujet à des moments de confusion, des pertes de mémoire, des difficultés de concentration ou d'organisation.

- 4 Vous avez souvent soif.

- 3 Vous transpirez beaucoup la nuit (sans que ce soit dû à la ménopause).

- 5 Vous souffrez parfois de vertiges, en particulier lorsque vous levez.

- 4 Vous avez des fringales de salé ou de réglisse.

- 4 Vous êtes souvent stressé, accablé ou épuisé.

- 4 Vous avez des poches sous les yeux ou vous êtes facilement ébloui.

TOTAL : / 41

Test n°4 de l'addiction

- 4 Vous êtes fatigué, sans énergie.
- 4 Vous frissonnez facilement, avez souvent froid aux pieds, aux mains.
- 4 Il y a des problèmes de thyroïde dans votre famille.
- 4 Vous prenez du poids sans manger trop ; il vous est presque impossible d'en perdre.
- 3 L'exercice physique, même léger, vous fait violence.
- 4 Vous avez du mal à démarrer le matin.
- 3 Votre cholestérol est élevé.
- 3 Votre tension artérielle est faible.
- 4 Vous prenez du poids avant les règles, pendant une grossesse ou à la ménopause.
- 3 Vous avez souvent mal à la tête.
- 3 Vous n'êtes bon à rien tant que vous n'avez pas eu votre stimulant : café, thé, nourriture, cigarette...

TOTAL : / 39

Test n°5 de l'addiction

- 3 Vous avez des fringales de lait, de glace, de yaourt, de fromage ou de produits à base de blé (pâtes, pain, gâteaux...) et vous en mangez fréquemment.

- 3 Vous êtes ballonné après les repas.

- 4 Vous avez des gaz, vous éructez facilement.

- 3 Votre digestion est difficile.

- 3 Vous souffrez de constipation et/ou de diarrhées chroniques.

- 4 Vous avez des problèmes respiratoires : asthme, encombrement des voies respiratoires, rhumes...

- 3 Vous vous sentez faible ou vous piquez du nez, en particulier après les repas.

- 4 Vous êtes allergique aux laitages ou à d'autres aliments courants.

- 3 Vous ne mangez pas assez, ou vous préférez les boissons aux aliments solides.

- 3 Vous vous sentez gros, fatigué, ou ballonné quand vous mangez certains aliments ; ou vous les évitez ; ou ils vous donnent la nausée.

- 4 Vous n'arrivez pas à prendre du poids.

- 3 Vous avez tendance à être hyperactif ou vous alternez périodes de déprime et périodes enthousiastes.

- 3 Vous souffrez de sévères maux de têtes, de migraines.

- 4 Il y a des allergies alimentaires dans votre famille.

TOTAL : / 47

Test n°6 de l'addiction

- 4 Vous avez des sautes d'humeur juste avant les règles.
- 4 Vous avez des fringales avant les règles ou pendant la ménopause.
- 4 Vos règles sont irrégulières, accompagnées de migraines.
- 3 Vous avez fait une fausse couche, subi un avortement ou eu un problème d'infertilité.
- 4 Vous avez utilisé la pilule contraceptive ou d'autres médicaments hormonaux.
- 3 Vos règles sont douloureuses ou abondantes (crampes, saignements trop abondants ou trop longs, seins douloureux).
- 4 Votre transition vers la ménopause a été ou est difficile : bouffées de chaleur, prise de poids, suées, insomnies ou étourdissements.
- 3 Vous avez des éruptions cutanées au moment des règles.

TOTAL : / 29

Test n°7 de l'addiction

- 4 Vous êtes souvent ballonné, gêné par des tensions abdominales.
- 3 Vous êtes parfois « dans le brouillard », dans un état de confusion.
- 2 Vous êtes déprimé.
- 4 Vous souffrez de candidoses.
- 4 Vous avez utilisé les antibiotiques massivement à un moment ou à un autre de votre vie.
- 4 Vous avez pris de la cortisone ou une pilule contraceptive pendant plus d'un an.
- 4 Vous avez une mycose chronique sur les ongles ou la peau, un « pied d'athlète ».
- 3 Vous avez ou avez eu des infections à répétition des oreilles, des sinus, à l'âge adulte ou dans l'enfance.
- 3 Vous avez des douleurs dans les muscles ou les articulations.
- 3 Vous souffrez de fatigue chronique.
- 4 Vous avez des démangeaisons.
- 3 Vos selles sont souvent de forme, de couleur ou de consistance anormale.

TOTAL : / 41

Test n°8 de psychonutrition

- 4 Vous avez des fringales d'aliments gras (chips, fromage, viande, poissons gras, fritures...) autant, sinon plus, que d'aliments sucrés ou de féculents.
- 4 Vous avez des ancêtres irlandais, écossais, gallois, scandinaves, ou indiens d'Amérique.
- 3 Il y a des antécédents d'alcoolisme ou de dépression dans votre famille.
- 3 Votre cholestérol est élevé, votre HDL (« bon » cholestérol) faible.
- 4 Vous vous sentez lourd, mal à l'aise, « bouché » quand vous mangez des nourritures grasses.
- 4 Vous avez eu une hépatite ou une autre maladie du foie ou un problème de vésicule biliaire.
- 4 Vos selles sont claires.
- 4 Vos selles sont dures ou malodorantes.
- 4 Vous avez des douleurs dans la poitrine, du côté droit.

TOTAL : / 34

Vous êtes arrivé à la fin des 8 tests ce qui permet d'enclencher une thérapie.

Une fois la thérapie réalisée avec succès, pensez à en parler au voisin qui est peut-être à la recherche de solutions pour se débarrasser de l'addiction N°1 en France : sucre, pâtes, chocolat, fromages, café... source d'insatisfaction, de frustration, d'impuissance, de fatigue, de léthargie et de sautes d'humeur. Redevenir libre, créatif et productif, c'est possible ici, si l'on est un tant soit peu motivé.

Tous droits réservés.

© Editions Les Ateliers du Psy, 2015

ISBN: 978-1-326-41253-1

dépôt légal : septembre 2015



Cabinet de Communication Thérapeutique® Bruno SILVIE Psychologue - Formation Continue

n° 5356 0838056 - 1 rue du Sablen - 56400 AURAY - 02.97.50.83.37 -