



LA FAIM
VS
LA SATIÉTÉ

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

citation

« La faim
n'a d'autre ami
que celui qui la nourrit. »

Aristophanes

V siècle av JC

Poète comique grec



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

LA GRELINE & LA LEPTINE

Les hormones de la stimulation de l'appétit et de la satiété

Envie de savoir ce qui guide votre appétit ?
Vous pensiez que c'était un manque de volonté
quand vous avez des envies irréfrenées ? ...
NON, il s'agit en fait de vos hormones !

2 hormones sont impliquées dans la régulation de l'appétit :

la GRELHINE

qui génère la sensation de faim

la LEPTINE

qui communique à votre cerveau que vous avez suffisamment
mangé et qu'il y a satiété

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



GHRÉLINE vs LEPTINE

Comment ces 2 hormones fonctionnent-elles ?

- La GHRÉLINE, est une hormone digestive souvent appelée l'hormone de la faim, elle vous pousse à manger.

Lorsque votre estomac est vide, il sécrète de la ghréline, signalant à votre cerveau qu'il est temps de chercher des nutriments. Après avoir mangé, les niveaux de ghréline diminuent, et vous vous sentez rassasié.

- La LEPTINE agit sur le cerveau, plus précisément sur l'hypothalamus, pour inhiber la faim et stimuler la dépense énergétique.

Lorsque les niveaux de leptine augmentent, un signal est envoyé au cerveau indiquant que le corps possède suffisamment d'énergie stockée, ce qui réduit l'appétit et favorise la combustion des calories. Ce mécanisme de rétroaction est essentiel pour maintenir l'homéostasie énergétique et prévenir de l'obésité.

- ❑ La leptine produite par les tissus adipeux, agit comme un coupe-faim naturel. Elle informe votre cerveau de l'état des réserves énergétiques de votre corps, réduisant l'appétit lorsque vous avez suffisamment d'énergie stockée sous forme de graisse.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Quel impact de la ghréline et de la leptine sur notre perte de sommeil et notre prise de poids ?

Si la ghréline et la leptine sont connues pour leur rôle dans la stimulation de l'appétit et la satiété, elles contribuent également à notre équilibre du sommeil.

En cas de sommeil perturbé, suite à un stress chronique ou passager, la ghréline sera produite en excès et nous poussera à manger plus, même sans réel besoin. et nous orientera *inconsciemment* vers les produits les plus caloriques mais pas forcément les plus nutritifs.

Parallèlement, notre taux de leptine, hormone produite par les cellules adipeuses et qui gère notre satiété diminuera significativement.

Conséquences : les quantités alimentaires ingérées augmenteront, et cela indépendamment de notre volonté, dans un cercle vicieux si le temps de sommeil optimal et réparateur n'est pas retrouvé..

Astuces pour améliorer son sommeil ou retrouver un sommeil réparateur

- pratiquer une activité physique régulière
- s'accorder des pauses dans la journée, faire des siestes si besoin
- définir et respecter son rythme biologique
- penser à vérifier la qualité de sa literie
- s'exposer à la lumière du jour sans lunette de soleil (taux mélatonine)
- éviter les excitants (écrans, activités, faux aliments et boissons...)
- dormir dans un environnement propice au sommeil : pas de lumière, une température autour de 18°C, silencieux...

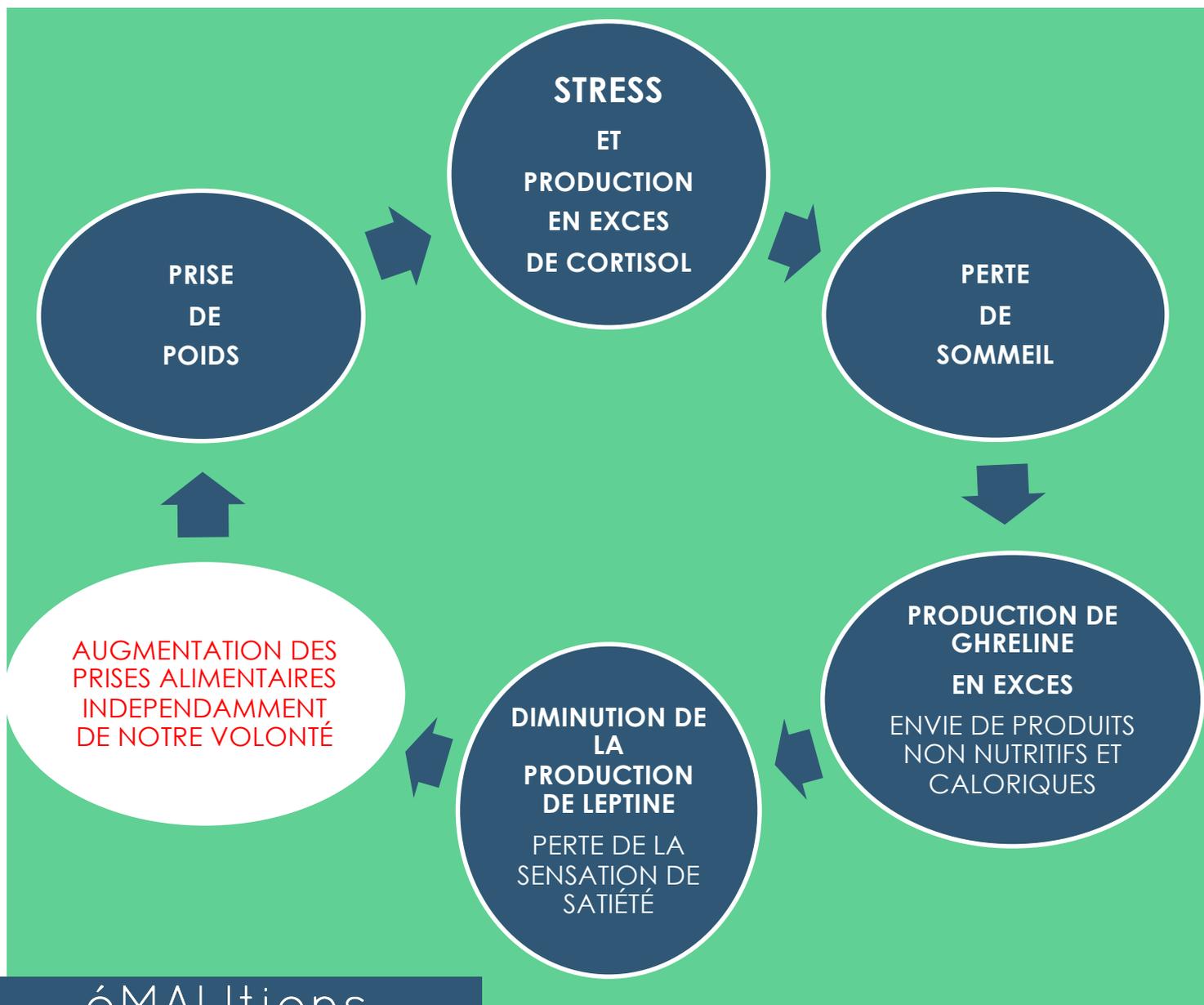
éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin



Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Cercle vicieux et impact du stress sur notre sommeil et notre prise de poids



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

ATTENTION AUX DÉRÈGLEMENTS DES CYCLES

Dérèglement du cycle de la GHRÉLINE

Le grignotage fréquent, surtout des aliments riches en lipides, perturbe le cycle naturel de la GRHÉLINE, entraînant une sensation de faim constante.

Résistance à la LEPTINE

Les personnes avec une masse corporelle élevée, peuvent développer une résistance à la leptine, ce qui signifie que le cerveau ne reçoit pas le signal de satiété, encourageant à manger plus que nécessaire.

Le STRESS précurseur de tous les dérèglements

Le cortisol (hormone du stress), joue également un rôle très important. Des niveaux élevés de cortisol peuvent stimuler votre appétit, en particulier pour des aliments riches en sucre et en graisse, exacerbant la prise de poids et le dérèglement du fonctionnement naturel de la LEPTINE et de la GHRÉLINE.

Déséquilibre hormonal

un déséquilibre hormonal peut affecter la manière dont votre corps réagit à l'insuline, l'hormone qui régule le sucre sanguin, favorisant le stockage des graisses plutôt que leur utilisation comme source d'énergie.

***Si vous avez le moindre doute,
Et que vous avez des questions concernant la prise de poids,
le dérèglement de votre cycle du sommeil ou un inconfort lié au stress,
je reste à votre écoute et à votre disposition pour un échange.***

07 77 67 64 67

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

CONSEILS pour Équilibrer votre LEPTINE & votre GRHÉLINE

ALIMENTATION

ÉCOUTEZ VOUS & CONNECTEZ VOUS à votre corps



L'équilibre nutritionnel est fondamental pour réguler les niveaux de ghréline et de leptine. Une alimentation riche en protéines, fibres, et les bons lipides, et faible en sucres raffinés et graisses saturées peut stabiliser ces hormones.

Nota bene : Les protéines, en particulier, ont un effet thermogénique et satiétogène, contribuant à une meilleure gestion de la faim et de l'énergie.



Mâchez en conscience. La digestion commence dans la bouche et un repas bien digéré permettra aussi une meilleure assimilation des nutriments, donc la satiété.



Si besoin adoptez une approche de repas plus fréquents mais moins volumineux et toujours aux mêmes heures pour stabiliser les niveaux de ghréline et éviter les pics de faim.



Consommez des aliments riches en antioxydants et oméga 3 pour combattre l'inflammation et améliorer la sensibilité à la leptine.



Faites des choix malins, comme les légumes gorgés d'eau, les fruits riches en fibres et hydratez-vous le plus souvent possible en dehors des repas et peu ou pas du tout pendant les repas.



Optez pour un jeûne intermittent, si vous avez l'aval de votre thérapeute. Des recherches montrent que le jeûne intermittent peut, à long terme, réduire les niveaux de ghréline, modulant ainsi la sensation de faim (Varady, 2011).

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

CONSEILS pour Équilibrer votre LEPTINE ET votre GRHÉLINE

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique régulière joue un rôle significatif dans la régulation des hormones de l'appétit puisqu'elle aide à brûler des calories mais aussi à améliorer la sensibilité à la leptine, augmentant ainsi l'efficacité des signaux de satiété.



LE SOMMEIL

Le lien entre le sommeil et la régulation hormonale est bien établi. La privation de sommeil déséquilibre la ghréline et la leptine, menant à une augmentation de l'appétit et une réduction de la dépense énergétique.

Priorisez un sommeil de qualité, en visant 7 à 9 heures par nuit, cela est crucial pour maintenir un équilibre hormonal sain.

Se rapprocher d'un thérapeute si problème de sommeil à l'endormissement ou des réveils nocturnes



LA GESTION DU STRESS ET L'ACCUEIL DE VOS ÉMAUTIONS

Le stress chronique peut mener à un déséquilibre hormonal, augmentant la production de ghréline et affectant négativement la leptine.

Pratiquez des techniques de réduction du stress, telles que la méditation, le yoga, ou même des exercices de respirations profondes.

Faites-vous accompagner si vous en ressentez le besoin.



LA RESPIRATION

Pratiquez la cohérence cardiaque pour obtenir des effets immédiats sur votre santé physique et mentale.

3 fois par jour au minimum (au réveil, avant les repas, ou au coucher...)

6 cycles par minute (inspiration/expiration)

5 minutes à chaque fois



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pour plus de réponses à vos questions,
venez me rencontrer
aux éMAUtions

www.emautions.com

07 77 67 64 67



**VOUS AVEZ
AIMÉ ?**



LIKEZ



PARTAGEZ



**ABONNEZ-
VOUS**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024