



ISTOCK.COM/ID-WORK

La gueule de bois de la malbouffe

Et comment vous pourriez vous sentir beaucoup mieux

- Jorg Mardian
- [02/08/2022](#)

Vous réveillez-vous en vous sentant mal ? Plusieurs facteurs peuvent en être la cause, mais la première chose à examiner est la nourriture que vous mangez. La « gueule de bois de la malbouffe » est un rappel convaincant que nous sommes ce que nous mangeons.

Laissez votre appétit l'emporter sur votre discipline, glissez votre carte, apportez ces produits alléchants dans votre voiture, sur votre table ou à la maison, et bientôt vous les mangerez. Ils deviennent une partie de vous, et vous ressentez leurs effets.

Nous reconnaissons que ces produits sont de la « malbouffe ». Nous savons que, souvent, nous ne nous sentons pas bien après les avoir mangés. Mais nous continuons à en acheter. En fait, si vous êtes une personne moyenne vivant en Amérique du Nord, ces aliments ultra-transformés représentent 60 pour cent de ce que vous mangez.

Pourquoi mangeons-nous autant de malbouffe ? À cause du « point de félicité ». C'est ainsi que les industriels qui fabriquent la nourriture appellent la sensation de croquer dans des chips, des bonbons, dans un repas combiné ou un plat principal au restaurant, et de goûter à une formule de sel, de sucre et de graisse en excès, conçue pour produire une sensation agréable sur votre langue. Cette formule permet également à la denrée alimentaire de rester dans un état stable et vendable, bien que stockée dans des usines, des camions, des entrepôts et des magasins pendant des mois. C'est pourquoi la malbouffe est partout, des épiceries aux supermarchés en passant par des restaurants assis ou avec service au volant. Vous n'êtes jamais à plus de quelques kilomètres et de quelques dollars du « point de félicité »—et d'une gueule de bois.

Certains fabricants de malbouffe ajoutent à chaque repas plus de 100 grammes d'acides gras trans artificiels et de graisses saturées. Cela peut retarder la vidange gastrique de 12 heures. Les aliments qui restent si longtemps dans votre système digestif provoquent des ballonnements, des indigestions ou des brûlures d'estomac le lendemain. La déshydratation due à un excès de sel entraîne un rétrécissement des tissus cérébraux et leur éloignement du crâne, ce qui provoque des douleurs. Votre volume sanguin diminue, ce qui réduit le flux d'oxygène et de sang vers le cerveau. Vos vaisseaux sanguins se dilatent en réaction, ce qui entraîne une inflammation, un gonflement et d'autres types de douleur. Les sucres et les glucides raffinés contenus dans les pains, les pâtes, les céréales et les boissons procurent une poussée d'énergie initiale, suivie d'une chute de la glycémie qui vous rend irritable et fatigué, et nuit à votre capacité de réflexion.

Ces sels, sucres et graisses trans rances sont imprégnés de nombreux produits chimiques, qui s'échappent de leur emballage en polypropylène ou qui sont injectés dans le produit pendant sa fabrication. Le site *Healthing.ca* rapporte qu'une étude sur le corps des gens a permis de découvrir un nombre choquant de 55 produits chimiques circulant à l'intérieur qui ont pu être identifiés—et 42 autres qui n'ont pas pu l'être. Plusieurs études ont établi un lien entre les substances perfluorooctanoïques, appelées « produits chimiques éternels », et des lésions hépatiques, des perturbations endocriniennes, des troubles immunitaires et des cancers, bien pires qu'une simple « gueule de bois » du dimanche matin.

Certaines études scientifiques ont révélé que les effets chimiques globaux de ces aliments ont des propriétés addictives remarquablement similaires à celles des drogues dures. Ils poussent le cerveau à libérer de la dopamine, une molécule

naturelle, en quantité anormale, ce qui déclenche une sensation de plaisir. Mais comme pour les stupéfiants et autres drogues, on développe une tolérance, ce qui signifie qu'il faut davantage de malbouffe pour ressentir le même plaisir. Si vous mangez de la malbouffe pendant *sept jours* seulement, puis essayez d'arrêter, vous risquez d'éprouver des symptômes de sevrage tels qu'un changement d'appétit, une augmentation des envies (même lorsque vous n'avez pas faim) et une altération de l'humeur (*ScienceDirect.com*).

Peut-on arrêter la malbouffe et empêcher la gueule de bois de se produire, avant qu'elle ne commence ? Oui !

Chaque fois que vous mangez, rappelez-vous que vous ne vous contentez pas de satisfaire votre appétit : vous investissez dans votre santé à court et à long terme. Comprendre l'importance de vos choix alimentaires vous motive à vous priver de ce « point de félicité » sucré-salé-gras et à supporter les symptômes de sevrage comme la léthargie, l'irritabilité ou les maux de tête.

On pourrait penser que *c'est à peu près la même chose qu'une gueule de bois de malbouffe*. Mais tenez bon ! Chaque fois que vous résistez à l'envie, c'est une victoire pour le renforcement de votre corps, sans parler du renforcement de votre discipline et de votre caractère. Les symptômes de sevrage s'atténueront, et votre énergie, votre poids corporel et votre absence de maladies mineures et majeures s'amélioreront.

Commencez par une première étape simple, petite et définitive. Faites des céréales, des biscuits, des bonbons, du pain blanc, des vinaigrettes malsaines, des boissons gazeuses ou des aliments vendus au service au volant votre première cible. Supprimez-les complètement et remplacez-les par des aliments plus sains comme le riz brun, l'avoine épointée, les morceaux de viande non transformés, le pain de blé complet, les vinaigrettes maison et l'eau gazeuse. Commencez par jeter à la poubelle toutes les croustilles en votre possession, par exemple. Prévoyez à l'avance des alternatives facilement accessibles : vos noix non salées et non sucrées préférées et des légumes en tranches, peut-être.

Faites un changement définitif, et vous commencerez à remarquer des envies, des habitudes et des différences dans la façon dont vous vous sentez en fonction de ce que vous mangez.

Il existe une cacophonie de conseils nutritionnels, mais gardez à l'esprit cet axiome de base de Herbert W. Armstrong : « Ne mangez que les aliments naturels qui peuvent pourrir, et mangez-les avant qu'ils ne pourrissent. » Même après avoir surmonté une habitude de malbouffe, puis une autre, et encore une autre, vous trouverez toujours que cette simple phrase est l'une des règles de nutrition les plus efficaces que vous ayez jamais rencontrées. Cela vous évitera de nombreuses gueules de bois dues à la malbouffe.