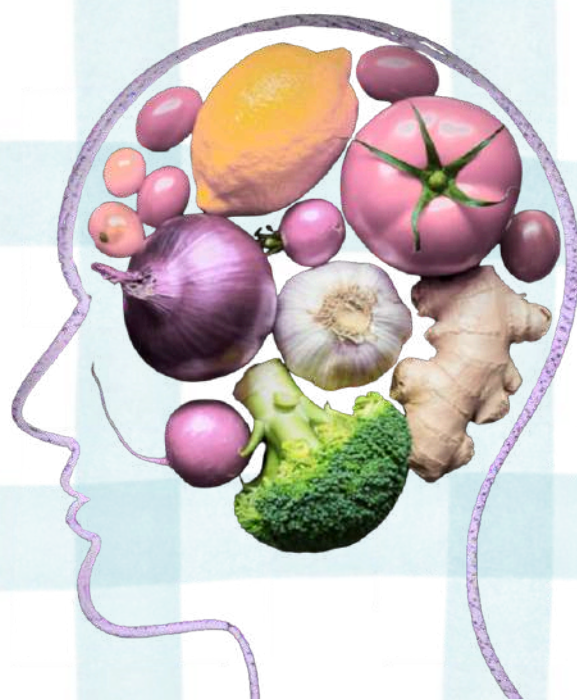


# TDAH & CHARGE MENTALE

Manger sainement &  
sereinement sans s'épuiser



Méloody Engelbrecht, Diététicienne - Nutritionniste  
hello@melody-nutrition.com | www.melody-nutrition.com  
@petitgourmetacademy

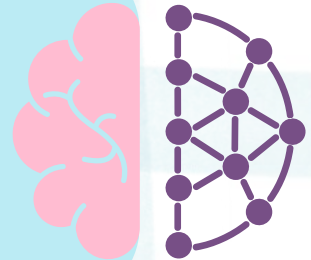
# Comprendre: L'IMPULSIVITÉ ALIMENTAIRE

## VULNÉRABILITÉ NEUROLOGIQUE

1

**Dopamine** ↓ (motivation / récompense)  
Recherche de **gratification immédiate** ↑  
**Inhibition** ↓ (frein comportemental plus fragile)  
**Interoception** ↓ (signaux faim/satiété moins clairs)

- ☛ Les **impulsions** sont naturellement **plus fortes**
- ☛ **Résister** demande plus **d'énergie mentale**



## RISQUE DE DÉFICIT ÉNERGÉTIQUE ++

2

Besoin énergétique potentiellement + important  
**Repas sautés / oubliés**  
**Hyperfocalisation**  
Médicaments qui **coupent la faim**  
= **Apports insuffisants sur la journée**

- ☛ **Cerveau en manque de carburant**, Mode “survie” activé
- ☛ **Augmentation** automatique des **envies d'aliments énergétiques ++** (sucré/gras)

Réponse biologique normale, ce n'est pas un manque de contrôle



## RÉGULATION ÉMOTIONNELLE & COGNITIVE

3

**Émotions** perçues comme plus **intenses** et plus **difficiles à réguler**  
**Recherche** plus **fréquente de réconfort** ou de **stimulation via l'alimentation** (régulation hédonique ++)  
Risque accru **d'injonctions alimentaires strictes ou d'interdits** (“il faut / il ne faut pas...”)

- ☛ **L'interdit** augmente le **désir**
- ☛ Manger peut **générer culpabilité, frustration, déception** etc...
- ☛ Ces émotions secondaires sont épuisantes à gérer et réduisent la capacité de régulation

Les envies deviennent plus intenses et l'impulsivité augmente



LE SYSTEME FAIM - SATIETE - PLAISIR SE DEREGLE

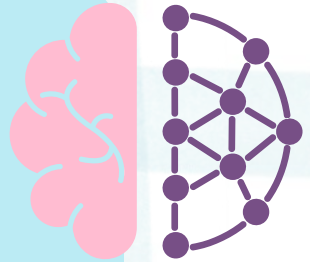
# Leviers concrets pour agir sur L'IMPULSIVITÉ ALIMENTAIRE

## SOUTENIR SA DOPAMINE ET SON CERVEAU

1

Je donne les bons outils à mon cerveau pour optimiser SON fonctionnement

Apports réguliers en **protéines** → **Dopamine**  
**Micronutriments** clés : fer, zinc, magnésium, B6, B9, B12, oméga-3 = **Une alimentation équilibrée**



## PRÉVENIR LE DÉFICIT ÉNERGÉTIQUE

2

Je mange avant d'être en crise

Automatiser les repas  
Réduire les décisions  
Créer un environnement favorisant la consommation d'aliments nourrissants  
Pack de recettes, aliments de secours  
Fractionner (surtout si peu d'appétit) → 3 repas + 2 collations



## ASSOULIR LA RELATION ALIMENTAIRE

3

identifier ses émotions ET ses règles alimentaires rigides  
Assouplir (flexibilité alimentaire)  
Neutralité alimentaire - Aucun aliment interdit  
Outils TCC / ACT  
Auto-compassion

**un repas ne définit pas l'équilibre de ma journée ET Je peux rééquilibrer au repas suivant (pas punir)**



# QUELQUES PISTES POUR ALLEGER SA CHARGE MENTALE

## “J’OUBLIE DE MANGER”

- ✓ Timer / rappels + collations visibles et prêtes à portée de main

## “JE NE SENS MA FAIM QUE QUAND JE SUIS AFFAMÉ·E”

- ✓ Pauses intéroceptives régulières avec alarmes :  
check faim/énergie toutes les 3-4h  
Repérer les autres symptôme de la faim:  
Bâillement, irritabilité, Fatigue, Difficultés de concentration,  
Impatience (Symptômes exacerbés)

## “DÉCIDER QUOI MANGER M’ÉPUISE”

- ✓ Simplifier les choix au maximum  
Toujours disponibles à la maison, prêt à l’emploi:  
• 3 féculents • 3 protéines • 3 fruits/légumes • 3 bons gras  
= ALIMENTS DE SECOURS
- ✓ Avoir des recettes “réflexes” prêtes en quelques secondes :
  - 3 petits-déjeuners / collations
  - 3 repas simples
- ✓ Plan alimentaire + menu à la semaine

Moins de choix = moins de charge mentale = repas rapides et automatiques

# QUELQUES PISTES POUR ALLEGER SA CHARGE MENTALE

## SI CE N'EST PAS PRÊT, JE NE MANGE PAS

✓ Batch cooking : cuisiner en double

Toujours congeler 1 portion individuelle (étiquetée)

Facile à sortir, réchauffer, manger

✓ Avoir dans son placards des “aliments de secours” prêts à consommer

• œufs • yaourt/skyr • houmous • pain • soupe • fruits • flocon d'avoine • conserves

👉 Quand c'est prêt = on mange, sans réfléchir

## JE CULPABILISE APRÈS AVOIR MANGÉ DES ALIMENTS “MAUVAIS”

✓ Assouplir les règles alimentaires / sortir du “tout ou rien”  
bienveillance et auto-compassion

## J'ACHÈTE MAIS J'OUBLIE

✓ Environnement facilitant

Visible, Menu affiché, prêts à être consommé + créer des automatismes

## JE GRIGNOTE QUAND JE SUIS STRESSÉ·E OU FATIGUÉ·E

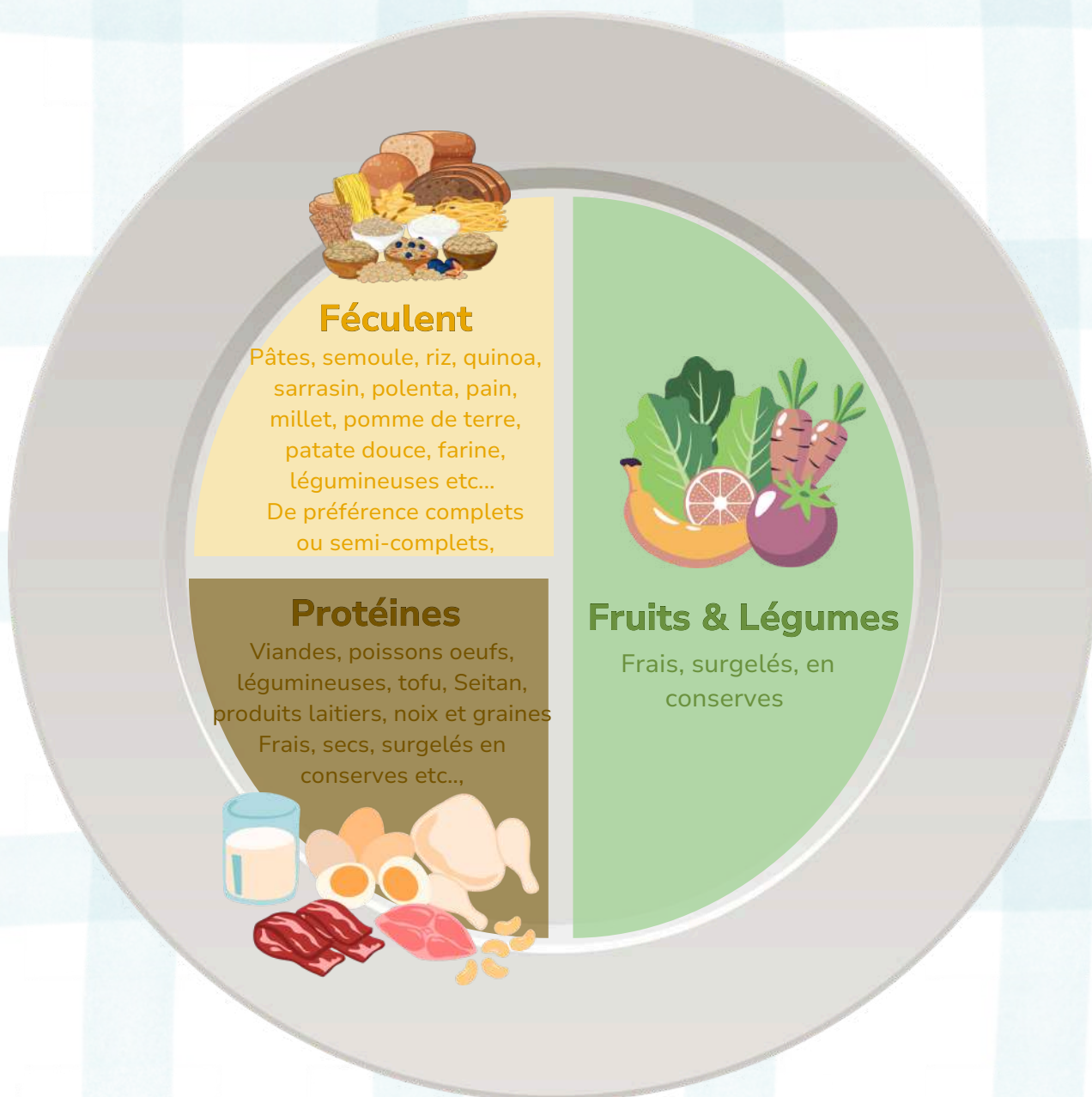
✓ Ajouter d'autres stratégies d'apaisement  
(respiration, marche, pause sensorielle, eau, musique, listez ce que vous aimez faire)

# L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Visez, si possible, à inclure au moins **un aliment de chaque grand groupe alimentaire à chaque repas et collation.**

- 1 féculent
- 1 légume et/ou fruits
- 1 protéine
- 1 source de gras de qualité

**L'objectif n'est pas la perfection, mais l'équilibre. La régularité compte plus que la perfection**



## Acide Gras

Huiles (vierges, pressées à froid), noix, purée d'oléagineux, poudre d'oléagineux, avocat, poissons gras (saumon, sardines, maquereaux...)