

## Ce que vos fringales révèlent de vos carences alimentaires et comment y répondre au mieux



Nous avons tous de temps à autre subitement envie de chocolat, de fromage ou de viande. Des envies inopinées qui ne sont pas innées, mais le résultat d'un mauvais régime alimentaire ou d'une mauvaise hygiène de vie.

Avec Charles-Antoine Winter

### **Atlantico : Les petites fringales auxquelles nous succombons sont-elles le signe d'un manque nutritionnel ?**

**Charles-Antoine Winter** : Oui et non. Notre corps est un outil merveilleux et autonome qui sait ce dont il a besoin. C'est d'ailleurs parfaitement reflété par la magie du phénomène d'absorption. Cependant, humble qu'il est, il se soustrait très (trop !) souvent à la volonté de l'individu... Volonté qui, rapidement, passe les besoins vitaux au second plan. Et rares sont ceux à l'écoute de leur corps, se connaissant parfaitement et connaissant les propriétés des aliments. Pour ces derniers, leurs envies peuvent être des signaux de manque, de déficience nutritionnelle. Y répondre sera donc judicieux mais rare et contrôlable ! Nous serons loin de la fringale ou de la frénésie...

### **Les fringales sont-elles liées aux besoins de notre corps ?**

À des besoins issus de mauvaises habitudes alimentaires ou d'une hygiène de vie non adaptée : oui. A des besoins vitaux : non.

Faisons un tour d'horizon des fringales les plus courantes :

- **Chocolat** : notre corps demanderait par cet aliment, du magnésium et du tryptophane. Ces derniers reflètent un stress chronique et/ou un mauvais sommeil. Ainsi, la fringale naît non pas d'un manque mais d'une hygiène de vie nocive momentanée et à long terme. Si l'individu y répond par un chocolat blanc ou au lait, les fringales se feront encore plus régulières au risque de tomber dans une autre dépendance. En effet, les yoyos glycémiques créeront une autre dépendance peu vertueuse : celle du sucre.
- **Viande** : cette fringale est bien plus fondée sur une peur collective. Et donc un besoin de se rassurer, de reprendre des forces, de posséder. Mes patients anémiés ne mangeaient de la viande qu'à cause du slogan : "mange de la viande si tu veux du fer". Mais pas par attirance irrésistible. D'autant plus que la viande n'a rien de particulier par rapport aux autres aliments. Son fer n'a d'intérêt que si elle est consommée crue. Et pour sa teneur en zinc elle est bien loin derrière les fruits de mer...
- **Fromage** : cette attirance irrésistible devrait traduire un manque en calcium, en tryptophane, en sel et en graisses. Mais aujourd'hui le sel, les graisses saturés et le calcium pèchent par excès ! Et pour le tryptophane il vaut mieux choisir un chocolat noir... Nous sommes bien plus sur un terrain affectif, traditionnel et économique. Sans oublier les slogans pro-lait qui arrivent en alibi.

---

Si notre corps demande du calcium, il serait bien plus efficace de ralentir les fuites urinaires du calcium qui sont liées à l'excès de protéines animales (dont le fromage) et surtout carnées, à l'abus d'aliments raffinés comme le pain blanc (avec le fromage !), l'excès de sodium (dont le fromage), les excitants et l'alcool. **Remarquez donc que la fringale de fromage est bel et bien une réaction affolée de l'organisme pour trouver un calcium facilement utilisable pour tamponner une acidose.** Et la fringale vous fait tourner en rond et vous rend dépendant sans solutionner la cause primaire... qui peut être l'excès de fromage !

- Fringales sucrées (bonbons, sodas, pain blanc, pâtes et riz blanc, pâtisseries...) : ces fringales sont typiques du yoyo glycémique, premier responsable des maladies dites de civilisation (obésité, diabète gras). En effet, l'individu se trouvant en hypoglycémie suite à, la plupart du temps, un repas raffiné et pauvre en fibres, va être soumis à des fringales sucrées. Autre point important : ce sont les fringales du surmené, de l'anxieux et du bourreau de travail intellectuel. Je les appelle les fringales de douceur (étymologie du mot glucose, le sucre circulant dans votre sang). La dimension affective des ces petites douceurs n'est pas anodine !

## **Comment lutter contre ? Faut-il y céder ou complètement changer de régime alimentaire ?**

Y lutter sans prise de conscience et sans connaissances physiologiques et nutritives est impossible. De plus, la frustration génère aussi les fringales ! Y céder par des aliments de bonne qualité nutritionnelle (chocolat noir, viande crue, fromage au lait cru, féculents complets) est un moindre mal. Tant que cela se déroule au sein d'une alimentation équilibrée. En effet, nous avons tous des passages de vie plus ou moins stressants ou physiques qui peuvent faire ressortir des attirances alimentaires spécifiques... Cependant, il serait préférable de consulter l'un de mes confrères pour mettre fin à ces réactions qui cachent souvent un problème plus sérieux (malabsorption, fuite minérale, intolérance alimentaire, dysbiose intestinale, parasitose...).

## **Les fringales sont-elles révélatrices d'un autre phénomène ?**

Oui, la plupart du temps, ces fringales sont plus des réactions à un stress et non l'expression d'un besoin vital. Les habitués des jeûnes ne connaissent pas ces fringales ! Même après 3 semaines ! Bien au contraire, ils ne sont plus dans la réaction entraînant des fringales mais dans la maîtrise aimante de leur sens. Elles révèlent souvent des hypoglycémies répétitives et/ou un déséquilibre de la flore intestinale et/ou une carence émotionnelle, affective et/ou un mauvais sommeil et/ou un trouble endocrinien. **La Médecine traditionnelle chinoise, vieille de plus de 3000 ans et reconnue par l'OMS, s'interrogerait sur la santé de vos organes...** Au chocolat et à la viande est associé le foie dont l'émotion majeure associée est la colère, au fromage est associé le poumon dont l'émotion majeure associée est la tristesse, aux sucreries et féculents raffinés est associé la rate/pancréas à laquelle est associée la capacité cognitive... À méditer.