



HYPERPHAGIE RÉACTIONNELLE APRÈS RESTRICTION



Après une période de restriction alimentaire, le corps peut réagir par une augmentation importante de la faim, des pensées alimentaires ou des épisodes de perte de “ contrôle ”.

Cette réaction est souvent physiologique, une réponse du corps face au manque et à la privation.

1. CE QUI PEUT SE PASSER

Après une période de restriction, le corps peut réagir par une augmentation importante de la faim et des pensées alimentaires.

- les sensations de faim deviennent plus difficiles à ignorer
- une impression d'urgence alimentaire peut apparaître
- les quantités mangées augmentent parfois rapidement
- le corps cherche à reconstituer ses réserves

Ces réactions sont fréquentes dans les phases de restriction et de renutrition.

2. POURQUOI CELA PEUT ARRIVER

Lorsque le corps manque d'énergie pendant un certain temps, il met en place des mécanismes de survie pour compenser la privation.

Le cerveau pousse alors à manger davantage afin de restaurer les réserves énergétiques.

Ces réactions correspondent à des adaptations physiologiques face au manque.

POURQUOI CELA MÉRITE D'ÊTRE COMPRIS

Ces réactions sont souvent mal interprétées, alors qu'elles correspondent à des mécanismes de compensation mis en place par le corps face au manque énergétique..

Les comprendre permet de mieux distinguer ce qui relève d'une réponse biologique de protection et d'éviter les interprétations centrées sur la volonté ou le contrôle....

3. CE QUI EST SOUVENT MAL COMPRIS

Ce qui est souvent mal compris, c'est que ces réactions ne relèvent pas uniquement du comportement alimentaire ou d'un manque de contrôle. Elles font partie d'une réponse globale du corps face à la restriction.

- Elles apparaissent aussi lors de la reprise alimentaire
- Elles peuvent être très intenses et impressionnantes
- Elles sont parfois interprétées comme une aggravation du trouble

Elles ne traduisent pas une perte de contrôle, mais une adaptation du corps au manque.

4. CE QUI PEUT AIDER

Comprendre que ces réactions sont liées à la restriction

Les replacer dans une logique de réponse du corps

Éviter de les interpréter comme une aggravation immédiate

Maintenir un cadre alimentaire régulier

S'appuyer sur un accompagnement pour traverser cette phase

À RETENIR

Ces réactions sont une réponse du corps au manque

Elles ne signifient pas une perte de contrôle

Elles font partie des réactions possibles et fréquentes dans les TCA en lien avec la restriction





Lorsque le corps a été privé d'énergie pendant un certain temps, il met en place des mécanismes d'adaptation pour compenser ce manque. Le cerveau renforce les signaux liés aux besoins énergétiques.

Ces réactions peuvent être intenses et parfois déstabilisantes, y compris en dehors d'une reprise alimentaire "classique". Sur le moment, elles peuvent donner l'impression de perdre pied, alors qu'elles correspondent à une réponse du corps face à la restriction.

Avec du temps, de la régularité et un accompagnement adapté, ces réactions s'apaisent progressivement et les prises alimentaires sont mieux vécues.