COMPRENDRE MON POIDS

Dans ton cerveau, il existe **une petite équipe qui travaille en permanence pour te garder en bonne santé.** Elle t'envoie des messages pour te dire quand dormir, boire ou manger, selon l'énergie que tu dépenses. Elle **décide aussi combien d'énergie** ton corps garde en réserve.
Ton corps fonctionne avec un réglage intérieur qui surveille ton poids.

Ce réglage n'est pas toujours celui que tu aimerais… et oui, c'est parfois injuste. Parfois, **ce système se dérègle et ton poids peut augmenter** sans que tu y sois pour quelque chose.

Tu veux comprendre pourquoi ? C'est parti !

L'équipe des trois chefs

Dans ton cerveau, il y a 3 chefs

- **Le chef du corps** surveille les besoins de ton organisme. Il déclenche la faim quand l'énergie manque et la satiété quand les besoins sont couverts.
- **Le chef du plaisir** s'occupe des envies, du goût et du réconfort apporté par les aliments.
- **Le chef du quotidien** observe ton environnement : l'heure, la fatigue, l'école, les habitudes. Il t'aide à t'organiser et à décider quand et quoi manger. Ce chef-là reste adolescent très longtemps 😉.





Pour que tout fonctionne bien, ces trois chefs doivent communiquer entre eux. Ils utilisent des messagers invisibles appelés hormones, qui transmettent au cerveau des informations sur la faim, la satiété et les réserves d'énergie. Cet échange permanent entre le corps et le cerveau s'appelle la régulation neuroendocrine.

REPOP
ILE DE FRANCE
www.repop-idf.fr

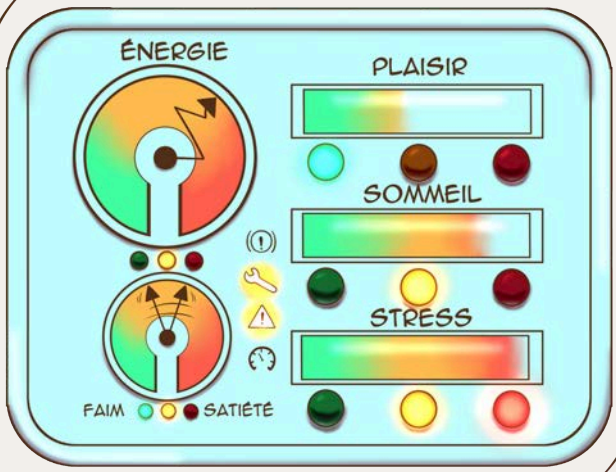
Parfois, cette conversation se dérègle

Parfois, cette conversation se dérègle. Les chefs peuvent alors envoyer **des signaux de faim même quand l'énergie est suffisante,** diminuer la sensation de satiété, favoriser le stockage ou réduire les dépenses d'énergie, **comme si le corps passait en mode "économie"**.

Ils peuvent aussi déclencher d**es envies sans véritable faim**.

Tout cela arrive parce que le corps pense, à tort, devoir te protéger d'un manque d'énergie.

Ce système est aussi **influencé par ton environnement** : le sommeil, le stress, les habitudes de vie, la famille, la publicité ou la culture alimentaire. **Tout cela peut agir sur ton poids, souvent sans que tu t'en rendes compte.**



Ce qu'il faut retenir

Tu n'es pas responsable de ton poids.
Il est en grande partie programmé par ton corps et tes gènes. Les comportements ne créent pas l'obésité, mais ils peuvent parfois la maintenir ou l'aggraver. Tu ne contrôles pas tout, mais tu peux agir sur certaines choses…
et on est là pour t'aider.



Conception : Ludodago - Illustrations : Amélie Cherie.B