



GUIDE OFFERT

Pourquoi vous grignotez

malgré toute votre bonne volonté...

Les 5 vraies causes du grignotage émotionnel chez les femmes en surcharge mentale

Et les **premières clés**
pour retrouver enfin
une légèreté durable



ALIMENTATION DISSOCIÉE

Retrouvez une digestion légère
et une énergie stable



MICRONUTRITION

Apportez à votre corps les nutriments
dont il a besoin pour s'équilibrer



THÉORIE POLYVAGALE

Apprenez à réguler votre système nerveux,
votre stress et vos émotions

“ Vous n’avez pas besoin de plus de volonté.
Vous avez besoin de plus de compréhension. ”



Par

Chantal Héaulmé

Médecin, spécialiste de l'alimentation
dissociée, de la micronutrition
et de la théorie polyvagale

Auteure de

Les 5 étapes du chemin vers soi



Comprendre ce que votre corps vous dit pour transformer votre quotidien
et retrouver une **relation apaisée** avec la nourriture, **sans régime ni culpabilité.**

Bienvenue



Je suis heureuse de vous offrir ce guide.

Il a été créé pour vous, avec le cœur.



Si vous êtes ici, c'est probablement que vous en avez assez de lutter contre vos envies de grignoter, de culpabiliser, de recommencer sans cesse, et de vous sentir en décalage avec ce que vous vivez.

Je veux que vous sachiez une chose essentielle : vous n'êtes pas seule, et ce n'est pas un manque de volonté.



Le grignotage est souvent le **message** que **votre corps, votre cœur et votre système nerveux** essaient désespérément de vous envoyer.

Mon approche : comprendre la personne dans sa globalité

Médecin, spécialisée en alimentation dissociée, micronutrition et certifiée en théorie polyvagale, j'accompagne les femmes qui souhaitent retrouver une relation apaisée avec leur alimentation, leur corps et leurs émotions.

Je crois profondément que la santé ne se résume pas à ce que nous mettons dans notre assiette. Elle dépend aussi de notre équilibre intérieur, de notre histoire, de notre système nerveux et des nutriments dont notre corps a besoin pour fonctionner harmonieusement.

C'est cette vision globale et bienveillante que je vous partage dans ce guide.



Ce guide est une première étape pour vous aider à comprendre ce qui se joue vraiment en vous et à poser les bases d'un changement durable, **en douceur et avec bienveillance.**



Mon histoire



Pendant de nombreuses années, j'ai moi aussi été confrontée au stress, à la fatigue, au déséquilibre alimentaire et à ce fameux grignotage qui semble nous échapper.

Ma propre quête d'équilibre m'a amenée à explorer, à me former et à rassembler des outils puissants et complémentaires :



L'ALIMENTATION DISSOCIÉE pour respecter le fonctionnement naturel de notre digestion et retrouver une énergie stable.



LA MICRONUTRITION pour apporter à votre corps les nutriments essentiels dont il a besoin pour s'équilibrer.



LA THÉORIE POLYVAGALE pour comprendre votre système nerveux, mieux gérer le stress et vos émotions, et retrouver un sentiment de sécurité intérieure.

“ Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité. ”

Vous méritez de vous sentir bien, légère et en paix avec vous-même.



Pourquoi vous grignotez malgré toute votre bonne volonté...
Les 5 vraies causes du grignotage émotionnel chez les femmes en surcharge mentale
Et les premières clés pour retrouver enfin une légèreté durable

Vous reconnaissiez-vous ?

Répondez en toute sincérité aux affirmations ci-dessous.
Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
Ce test n'est pas un jugement, mais un miroir bienveillant pour mieux comprendre ce que vous vivez.

	Oui	Parfois	Non
 Je grignote surtout le soir ou quand je suis fatiguée.	☐	☐	☐
 Je culpabilise après avoir cédé à mes envies.	☐	☐	☐
 Je manque souvent d'énergie dans la journée.	☐	☐	☐
 Je pense manquer de volonté et je me juge durement.	☐	☐	☐
 J'ai des envies irrésistibles de sucre, de chocolat ou de produits salés.	☐	☐	☐
 J'ai déjà essayé plusieurs régimes sans succès durable.	☐	☐	☐
 Je mange parfois sans faim, pour me reconforter ou pour me faire du bien.	☐	☐	☐
 Je me sens souvent stressée, submergée ou à bout.	☐	☐	☐





Votre résultat

♥ 6 à 8 OUI :

Le grignotage émotionnel fait probablement partie de votre quotidien. Vous n'êtes pas seule, et surtout, vivre cela n'est pas une fatalité.

♥ 3 à 5 OUI :

Certains mécanismes sont présents. Vous avez déjà de bonnes bases, mais quelques ajustements pourraient vous aider à retrouver plus d'équilibre.

♥ 0 à 2 OUI :

Vous avez déjà une belle relation avec la nourriture et vos émotions. Bravo ! Continuez à prendre soin de vous avec bienveillance.





Quel que soit votre résultat...

Ce guide est pour vous. Car comprendre ces mécanismes est la première étape vers un changement durable, en douceur et sans culpabilité. Vous méritez de vous sentir bien dans votre corps et en paix avec votre alimentation.

Rappelez-vous :

Votre corps ne vous veut pas de mal. Il fait de son mieux avec les ressources dont il dispose.







La plus grande erreur

Croire que le problème est le chocolat.



On vous a sûrement déjà dit : « Il faut avoir plus de volonté ! »

Mais si le problème était vraiment un manque de volonté,
vous auriez déjà réussi à arrêter, non ?

**La vérité, c'est que le grignotage est rarement une question
de nourriture. C'est le symptôme d'un déséquilibre plus profond.**

Ce que l'on croit

- ✗ J'ai besoin de plus de volonté.
- ✗ Je dois me priver pour perdre du poids.
- ✗ Si je craque, c'est que je suis faible.
- ✗ Il faut éliminer certains aliments.
- ✗ Un régime strict me permettra de tout contrôler.



Ce qui se passe en réalité

- ✓ Votre corps et votre cerveau cherchent à combler un besoin non satisfait.
- ✓ Votre système nerveux est en alerte et demande sécurité et réconfort.
- ✓ Vos émotions sont trop intenses pour être accueillies autrement.
- ✓ Votre alimentation ne vous apporte pas tout ce dont vous avez besoin.
- ✓ Votre corps essaie de vous envoyer un message important.



“

Le grignotage n'est pas votre ennemi,
c'est votre allié.



Il vous protège, il vous apaise, il vous aide à tenir.

Il est temps de l'écouter avec bienveillance
pour enfin le comprendre et le dépasser.

”



Dans ce guide, vous allez découvrir les 5 vraies causes du grignotage émotionnel
et les premières clés pour retrouver une légèreté durable,
sans régime, sans culpabilité et en douceur.



Le cercle infernal du grignotage émotionnel



Le grignotage émotionnel ne survient jamais par hasard.
Il s'installe dans un cercle que l'on répète sans toujours s'en rendre compte.
La bonne nouvelle ? Chaque cercle peut être transformé.



Vous n'êtes pas seule à vivre cela.

C'est un mécanisme automatique... mais pas une fatalité.

En comprenant ce cercle, vous reprenez le pouvoir d'en sortir.





Comment sortir *de ce cercle infernal ?*



La bonne nouvelle, c'est que ce cercle peut être transformé.

Et vous avez déjà le pouvoir d'agir.

Chaque petit pas compte.

Ce qui change tout — 

1

COMPRENDRE

Comprendre les vraies causes de votre grignotage.

2

RÉGULER

Réguler votre système nerveux, vos émotions et votre stress.

3

NOURRIR

Nourrir votre corps avec ce dont il a vraiment besoin.

4

CHOISIR

Faire des choix alignés avec vos besoins et vos valeurs.

5

TRANSFORMER

Retrouver une relation apaisée avec la nourriture et avec vous-même.

♥ Rappelez-vous... 



Votre corps n'est pas contre vous.
Il cherche à vous protéger.



Vos émotions ne sont pas des ennemies.
Elles sont des messagères.



Le stress n'est pas une fatalité.
Il peut être régulé.



Vous pouvez retrouver une légèreté durable, sans régime ni privation.



Ce guide vous montrera les **5 vraies causes** du grignotage émotionnel et les **premières clés** pour commencer à transformer votre quotidien.

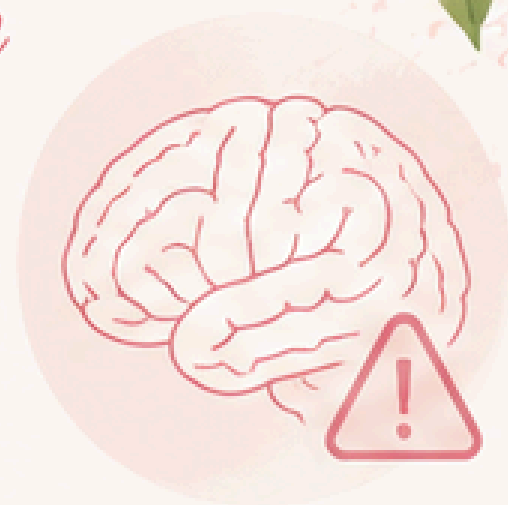
Vous n'êtes pas seule. Vous avez déjà commencé.



Le stress chronique

et un système nerveux en alerte

“ Votre corps n'a pas été conçu pour vivre en mode alerte en permanence.



Ce que vous vivez

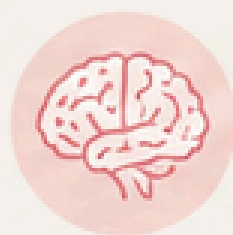
Vous enchaînez les responsabilités, les décisions, les imprévus, les charge mentale. Votre to-do list ne finit jamais.

Votre corps reste en mode « survie ».

Et dès que vous avez un moment de répit, une fatigue immense vous envahit.

Le grignotage devient alors un réflexe pour calmer la tension intérieure.

Ce qui se passe dans votre cerveau



Le stress chronique augmente la production de cortisol, l'hormone du stress.

Il active le circuit de la récompense et stimule les envies de sucre et de gras, qui apportent un soulagement immédiat... mais temporaire.

Ce qui se passe dans votre système nerveux



Votre système nerveux sympathique est en activation constante.

Votre corps ne se sent pas en sécurité. Il reste en état d'alerte, prêt à réagir.

Dans cet état, il recherche du réconfort rapide pour apaiser la tension.

Pourquoi la culpabilité s'installe



Vous faites ce que votre corps essaie de faire pour vous protéger.

Mais ensuite, la culpabilité arrive, parce que vous confondez réconfort émotionnel et manque de volonté.

Première piste d'action



Apprendre à réguler votre stress et votre système nerveux est la première étape essentielle pour sortir du grignotage émotionnel.

Dans ce guide, vous découvrirez des outils simples issus de la **théorie polyvagale** pour retrouver plus de calme et de sécurité intérieure au quotidien.



Comprendre, c'est déjà changer.

Chaque prise de conscience est un pas vers votre liberté.



Et du côté des émotions...



Le stress chronique épuise votre réservoir intérieur.

Vous devenez plus sensible, plus réactive,
plus fatiguée émotionnellement.

Alors la nourriture devient une béquille.



Vous cherchez un apaisement rapide.

Le sucre et les gras activent le circuit de la récompense.

Vous vous sentez mieux... quelques minutes.

Puis la tension revient.

Première piste d'action



Apprenez à repérer vos signaux de stress.

Prenez 3 fois par jour quelques secondes pour vous demander :

« Comment je me sens vraiment, là, tout de suite ? »

Respirez profondément.

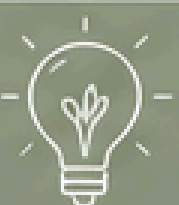
Accueillez ce qui est là sans jugement.

Ce simple geste est déjà un premier pas vers la libération.



À retenir

-  Le stress chronique maintient votre corps en alerte.
-  Il augmente votre envie de sucre et de gras.
-  Il épuise votre énergie et votre patience.
-  Sortir de ce cercle commence par comprendre et apaiser votre stress.



Votre corps n'a pas besoin que vous soyez plus forte.
Il a besoin que vous vous sentiez en sécurité.



Les déséquilibres nutritionnels



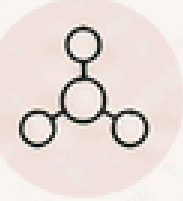
Votre corps a besoin d'un équilibre pour fonctionner harmonieusement. Quand certains nutriments manquent ou sont en excès, il vous envoie des signaux d'alerte...



Ce qui se passe dans votre corps



DES VARIATIONS DE GLYCÉMIE
Des repas déséquilibrés ou trop espacés provoquent des montagnes russes de sucre dans le sang : fatigue, irritabilité, fringales...



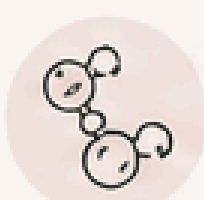
DES CARÈNCES EN MICRONUTRIMENTS
Le manque de magnésium, de zinc, de vitamines du groupe B ou d'oméga 3 peut augmenter la fatigue, le stress et les envies de sucre.



UN MICROBIOTE DÉSÉQUILIBRÉ
Un intestin en déséquilibre influence nos émotions, notre immunité et notre rapport à la nourriture.



DES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES INADAPTÉES
Certaines combinaisons fatiguent la digestion, provoquent des inconforts et favorisent le stockage.



DES HORMONES DÉRÉGLÉES
Stress, sommeil perturbé, alimentation inadaptée... tout cela peut dérégler insuline, cortisol, leptine, ghréline... et entretenir le grignotage.



Votre corps ne vous joue pas des tours. Il essaye simplement de maintenir l'équilibre avec les moyens du bord. Le grignotage est souvent **le signal qu'il a besoin d'aide.**

Première piste d'action



Observez vos repas pendant quelques jours : sont-ils complets, équilibrés, suffisamment riches en protéines, en bons lipides, en légumes, en minéraux et en vitamines ?

De petits ajustements peuvent déjà faire une grande différence !



Nourrir votre corps avec ce dont il a vraiment besoin, c'est retrouver de l'énergie, de la stabilité et une relation apaisée avec la nourriture.



La déconnexion à soi et à ses besoins



Quand vous êtes constamment au service des autres,
vous vous oubliez.

Vous ne sentez plus vos signaux de faim et de satiété,
vous ne savez plus ce dont vous avez vraiment besoin.

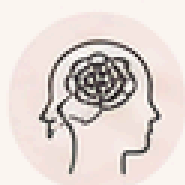
*Le grignotage devient alors un moyen
de vous reconnecter... à titre de secours.*

Ce qui se passe dans votre corps



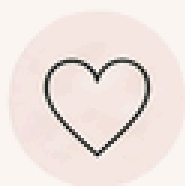
PERTE DES SENSATIONS INTERNES

Vous ne sentez plus la faim, la satiété, la fatigue ou
le besoin de repos. Vous vivez en mode automatique.



DÉPENDANCE AUX REPÈRES EXTÉRIEURS

Vous mangez selon l'heure, l'habitude, l'émotion
du moment ou parce que "c'est l'heure".



VIDE ÉMOTIONNEL

Vous comblez un manque intérieur par la nourriture :
écoute, réconfort, présence à vous-même...



FATIGUE ET ÉPUISEMENT

Vous donnez beaucoup, mais vous ne vous rechargez
jamais vraiment.

Pourquoi la culpabilité s'installe



Vous savez au fond de vous
que vous vous oubliez.

Et chaque fois que vous
grignotez, vous avez l'impression
de trahir vos bonnes intentions.



Mais ce n'est pas un manque
de volonté.

C'est un appel à vous
reconnecter à vous-même.



Première piste d'action



Prenez chaque jour quelques minutes pour vous reconnecter à vos besoins.

- ♥ Posez-vous et demandez-vous : **"De quoi ai-je vraiment besoin là, maintenant ?"**
- ♥ Est-ce de nourriture, de repos, de réconfort, de silence, de lien... ?
- ♥ Commencez à écouter vos réponses avec bienveillance.



Vous n'êtes pas égoïste de penser à vous.

C'est en prenant soin de vous que vous pourrez prendre soin des autres.



Les schémas émotionnels et les croyances limitantes



Depuis l'enfance, vous avez peut-être appris à "être sage",
à ne pas déranger, à mériter l'amour ou à tout contrôler.
Ces croyances influencent encore aujourd'hui votre rapport à la nourriture
et à vous-même.

*Le grignotage devient une tentative inconsciente
de combler un manque affectif ou de se reconforter.*

Ce qui se passe en vous 

DES CROYANCES ANCRÉES

"Je dois mériter", "Je ne suis pas assez",
"Je ne peux pas faire autrement"...
Ces pensées influencent vos choix.

BESOIN DE CONTRÔLE

Vous cherchez à tout maîtriser : votre corps,
vos émotions, votre alimentation...
et cela génère encore plus de tension.

DES BLESSURES ÉMOTIONNELLES

Manque d'amour, critiques, rejet, abandon...
Ces blessures non résolues laissent un vide
que la nourriture vient combler.

RÉPÉTITION DES SCHÉMAS

Les mêmes situations, les mêmes réactions,
les mêmes regrets... Le cercle recommence.

Pourquoi la culpabilité s'installe



Vous avez l'impression
de "manquer de contrôle",
de "ne pas être à la hauteur",
et vous vous jugez sévèrement.

Mais ces schémas ne sont pas
une fatalité.

Ils peuvent être compris,
apaisés et transformés.



Première piste d'action 



Repérez une croyance ou un schéma qui revient souvent lorsque vous grignotez.

- ♥ Notez-la sur papier.
- ♥ Demandez-vous : "Est-ce vraiment vrai ?"
- ♥ Remplacez-la par une pensée plus juste et bienveillante pour vous.



Vous ne pouvez pas changer ce que vous ne comprenez pas.
La prise de conscience est le premier pas vers la liberté émotionnelle.





Des schémas d'habitudes *bien ancrés*

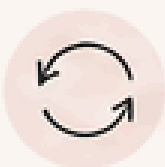


Le grignotage s'inscrit souvent dans des habitudes automatiques, répétées depuis des années.

Il devient votre "pilote automatique", sans même que vous vous en rendiez compte.

Le grignotage devient un réflexe plutôt qu'un choix conscient.

Ce qui se passe dans votre cerveau



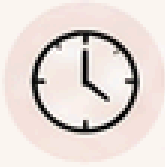
DES HABITUDES AUTOMATIQUES

Votre cerveau aime les habitudes : elles demandent moins d'énergie. Il choisit donc le chemin connu.



UN CERCLE QUI SE RENFORCE

Plus vous grignotez pour gérer une émotion, plus le cerveau enregistre ce schéma comme une solution efficace.



UN MANQUE DE NOUVEAUX REPÈRES

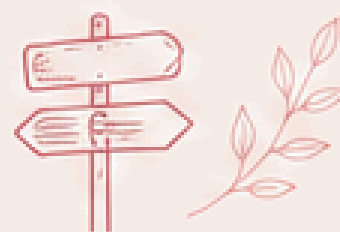
Sans nouvelles habitudes et nouvelles ressources, le schéma se répète inlassablement.

Pourquoi la culpabilité s'installe



Vous vous reprochez de "manquer de volonté", alors que votre cerveau a simplement pris un raccourci.

Mais ce raccourci peut être remplacé par un nouveau chemin, plus doux et plus aligné avec vos véritables besoins.



Première piste d'action



Petit à petit, vous allez reprogrammer votre cerveau avec de nouveaux repères.

Chaque petit choix conscient est une nouvelle habitude en devenir.

La clé est la répétition avec bienveillance.



Vous n'êtes pas prisonnière de vos habitudes.
Vous avez le pouvoir d'en créer de nouvelles,
plus alignées avec la femme que vous avez envie d'être.





La bonne nouvelle : vous pouvez changer !

Et vous n'êtes pas seule.



Comprendre ces 5 causes est la première étape.

La seconde, c'est d'avoir les bonnes clés
pour agir en profondeur et durablement,
sans régime, sans privation, sans culpabilité.

*Vous méritez
une légèreté durable,
du calme intérieur
et une relation apaisée
avec votre corps
et votre alimentation.*



*Mon approche unique : 3 piliers complémentaires
pour transformer votre quotidien*



L'ALIMENTATION DISSOCIÉE

Respecter le fonctionnement
naturel de votre digestion
pour retrouver une énergie stable,
limiter les fringales et
donner à votre corps
ce dont il a vraiment besoin.



LA MICRONUTRITION

Apporter à votre organisme
les nutriments essentiels
pour combler les carences,
soutenir votre énergie,
réguler votre humeur
et réduire les envies de sucre.



LA THÉORIE POLYVAGALE

Comprendre votre système nerveux
pour mieux gérer le stress
et les émotions,
retrouver un sentiment de sécurité
intérieure et sortir du mode
alerte en permanence.



En travaillant simultanément sur votre alimentation,
votre corps et votre système nerveux,
vous créez les conditions d'une transformation profonde et durable.

*C'est cette approche globale, douce et puissante,
que je vous propose dans ce guide.*



Vous avez déjà commencé le chemin le plus important : celui de la conscience.

Chaque pas compte. Chaque prise de conscience est une victoire.

Et le meilleur est devant vous. 

