



## Relation émotionnelle avec la nourriture



### Corrigé

#### I. Cochez les idées qui sont réellement présentées par la chronique.

- La nourriture est un outil qui peut nous aider à nous sentir mieux.
- Les aliments de notre enfance causent, souvent, des sentiments négatifs.
- Chaque souvenir provoqué par un aliment de notre enfance ne sert qu'à augmenter notre tristesse.
- La cuisine « faite à la main » crée des sentiments positifs.
- Le « confort food » est une autre dénomination pour le « fast food ».
- Souvent, les aliments qui nous consolent sont des aliments riches en glucides, en graisses et en sucre.
- Lukas Van Oudenhove a démontré, grâce à une étude, que la consommation d'aliments riches en graisses rendait les gens moins tristes.
- On peut dire que le fait de manger beaucoup peut avoir, comme conséquence, le bonheur.

## II. Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).

1. **V** On peut dire qu'il y a une relation entre les émotions et la nourriture.
2. **F** On associe toujours les aliments avec des expériences négatives.
3. **V** Nos vécus de l'enfance ont un rôle essentiel dans les connexions avec nos émotions.
4. **V** Il est fort probable qu'une personne n'éprouve pas de sensation de réconfort avec la nourriture si elle n'a pas eu une bonne relation avec ses parents dans son enfance.
5. **F** Le sentiment de réconfort qu'on éprouve dans la nourriture est toujours positif.
6. **F** Les femmes ont toujours un sentiment négatif au moment de manger.
7. **V** Le sentiment de culpabilité est assez fréquent chez les femmes au moment de manger des aliments réconfortants.
8. **V** Chez les hommes, au moment de manger des aliments réconfortants, le sentiment qu'ils éprouvent est plutôt positif.
9. **F** Les troubles de l'humeur sont présents seulement chez les hommes.
10. **V** L'obésité est une des possibles causes de la consommation d'aliments réconfortants.

### III. Des alternatives mentionnées dans la chronique, classez celles qu'on a afin de retrouver le réconfort.

