



# « Dis-moi »

*Script de l'épisode 6: avoir de l'appétit*

Bonjour, merci d'être avec nous sur Dis-moi, le mini-podcast de l'Alimentarium, musée de l'alimentation à Vevey. Aujourd'hui, c'est la biologie qui est à l'honneur ! Je suis Jelena, l'une des conservatrices et je vais répondre à Alexandre qui nous a envoyé sa question par message vocal :

*« Bonjour, je m'appelle Alexandre, j'ai 7 ans et ma question c'est : pourquoi est-ce qu'on a toujours envie de manger quand on n'a plus faim ? »*

Pour comprendre comment tout cela fonctionne, on doit se pencher sur trois sensations particulières que nous ressentons par rapport au fait de manger : la faim, l'appétit et la satiété.

La faim est la sensation désagréable que nous éprouvons lorsque nos réserves d'énergie baissent. Elle est un appel de notre corps qui nous demande de nous approvisionner en énergie supplémentaire, c'est-à-dire il nous dit que nous avons besoin de manger de la nourriture. Notre ventre gargouille et la vue ou l'odeur de nourriture nous donnent envie de manger.

L'appétit, c'est précisément ça – l'envie et le désir de manger. Puis, pendant qu'on mange un repas, on perd peu à peu la motivation ou le plaisir de manger, c'est-à-dire que notre corps envoie des signaux au cerveau pour dire que la situation s'améliore - l'énergie nécessaire pour continuer à fonctionner est en cours de ravitaillement. Notre appétit disparaît peu à peu pour être remplacé par la sensation plaisante de satiété – on se sent bien et repu. On a emmagasiné de l'énergie.

Cependant, comme tu le dis si bien, il arrive qu'on ait envie de manger alors qu'on n'a pas faim, c'est-à-dire qu'on a de l'appétit alors qu'on ne ressent pas ou plus le besoin de manger. Il y a plusieurs raisons possibles.

L'une d'entre elles est que certains aliments, comme le chocolat, contiennent beaucoup de molécules qui vont aller comme chatouiller notre cerveau en titillant nos nerfs. D'une certaine façon on peut dire que le cerveau aime bien cela, ce qui nous procure une sensation de bien-être. Et quand on se sent bien, on a envie que cette sensation continue et dure. Et alors on mange ou l'on remange, sans qu'on ait vraiment faim.

Les aliments riches en sucre sont connus pour avoir cet effet sur notre

# « Dis-moi »

Script de l'épisode 6: avoir de l'appétit



cerveau. En bref, ils sont en quelque sorte nos aliments-doudous, ils nous réconfortent. Ainsi les gâteaux, les bonbons et le chocolat ont plus de succès que le brocoli par exemple, qui est très pauvre en sucre !

Les aliments gras ont le même effet que le sucré – car le sucre et le gras sont deux sources d'énergie principales pour notre corps.

Cependant, si on mange une certaine quantité de sucreries, on peut finir par éprouver de l'écœurement – ceci arrive quand notre ventre nous dit stop, qu'il en a eu beaucoup trop, même si le goût en bouche est toujours plaisant ! On a emmagasiné plus d'énergie que ce dont on a besoin. Si on continue ainsi, au bout de quelque temps, notre corps stocke cette énergie sous forme de graisse. Il finit par prendre du poids et peut même tomber malade. Pour prévenir cela, on peut faire de l'exercice afin de dépenser tout ce surplus d'énergie.

**Et voilà ! Tu sais maintenant pourquoi parfois on a de l'appétit alors qu'on n'a pas forcément faim !**

Si, tout comme Alexandre, tu as des questions sur l'alimentation, n'hésite pas à nous les envoyer par email à [community@alimentaryum.org](mailto:community@alimentaryum.org) ou via les réseaux sociaux – on se réjouit de t'entendre et de te répondre.

Dans le prochain épisode, on élucidera le mystère de pourquoi les bananes sont courbées !

En attendant, l'histoire continue sur [www.alimentaryum.org](http://www.alimentaryum.org)

**Merci de nous avoir écoutés, portez-vous bien et à la semaine prochaine !**



Retrouvez les autres épisodes et les visuels interactifs sur notre site internet:

[www.alimentaryum.org](http://www.alimentaryum.org)