

IMAGINATION ET EFFET D'HABITUATION

Manger des bonbons par la pensée réduit l'appétit

On pense généralement qu'imaginer des friandises aiguise l'appétit.

Une équipe américaine de l'université Carnegie Mellon (Pittsburgh) vient de montrer que ce n'est pas le cas, bien au contraire. Carey Morewedge et ses collègues ont demandé à des volontaires de **s'imaginer en train de manger des pastilles au chocolat** (M&M's) ou des cubes de cheddar, **avant de leur en proposer**. Ils ont constaté que ceux qui avaient dévoré mentalement 30 M&M's en prenaient beaucoup moins dans le bol qui leur était tendu que ceux qui n'avaient fait cet exercice de pensée que trois fois (que pour 3 M&M's). Cet **effet d'habitude** ne fonctionnait que pour la nourriture imaginée. L'étude montre que les représentations mentales, plutôt que de stimuler le comportement (manger), **induisent dans l'esprit** de celui qui s'y livre les conséquences de ce comportement (**satiété**). Les auteurs suggèrent que ce mécanisme mental pourrait être mis à profit pour réduire certaines compulsions alimentaires ou encore des addictions.

(Morewedge et al., in "Science" du 10 décembre 2010)

©<http://www.nouvellehypnose.com/content/view/289/206/>