



MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

5 RÈGLES D'OR

LA PLEINE CONSCIENCE PERMET D'ÊTRE PLUS AU FAIT DE NOTRE FAÇON DE MANGER ET DE NOUS NOURRIR, DE NOUS LIBÉRER DE NOS OBSESSIONS, DE METTRE UN TERME AU CERCLE VICIEUX DES RÉGIMES ET DE NOUS EN REMETTRE À LA SAGESSE DE NOTRE CORPS. LA NUTRITIONNISTE-PSYCHOTHÉRAPEUTE JOSÉE GUÉRIN NOUS EN EXPLIQUE LE PRINCIPE.

«De plus en plus de recherches démontrent les résultats concrets qu'on obtient grâce à cette pratique.»

LE SAVIEZ-VOUS?

De plus en plus de recherches démontrent les résultats concrets obtenus grâce à cette pratique. Manger en pleine conscience est un outil fort précieux pour développer la sagesse du corps.

La pleine conscience englobe tous les aspects de l'alimentation. Être consciente de notre façon de nous nourrir, du choix des aliments, de leur qualité et de leur *processing* sont autant d'éléments de cette approche, dont le but est de nous rendre plus consciente de nos choix alimentaires, de nos habitudes à table, de nos préférences ainsi que des signaux de faim et de satiété, et ce, sans porter de jugement et sans se culpabiliser.

1. On s'arrête et on respire. On est à l'écoute des sensations et des signaux qu'on ressent dans notre corps. «Est-ce que je me sens agitée? Suis-je calme?» On s'observe, tout en continuant à bien respirer.

2. On se questionne: «Est-ce que je ressens la faim au niveau de l'estomac ou est-ce que j'ai envie de manger?» Si on a faim, on évalue si on a une petite, une moyenne ou une grosse faim.

3. On s'interroge: «Qu'ai-je envie de manger, quels sont les choix qui s'offrent à moi et que vais-je choisir?»

4. On s'assoit à table et on ralentit le rythme. On mange lentement. On observe la nourriture préparée, on note les couleurs, on se concentre sur les odeurs... On hume, on goûte. Tous les sens sont mis à profit. «Est-ce bon? Est-ce que je profite de ce moment à table?» Je savoure!

5. On observe les signaux de satiété. «Quelle quantité de nourriture ai-je besoin d'ingérer pour me sentir rassasiée? Comment vais-je reconnaître les signaux de satiété? À quel moment vais-je me sentir satisfaite?» Manger en pleine conscience repose sur l'écoute de soi.

Josée Guérin est nutritionniste-psychothérapeute, présidente et fondatrice de la Clinique psychoalimentaire, chargée de cours à l'Université de Montréal et auteure du livre *Miroir, miroir, tu me fais souffrir!* www.psychoalimentaire.com



LES BIENFAITS

- Devenir consciente de notre comportement sur le plan alimentaire permet d'améliorer la qualité de notre relation avec la nourriture et de voir tranquillement s'estomper le rapport amour-haine ou de contrôle qu'on peut entretenir avec les aliments.
- La pratique de la pleine conscience permet de développer la sagesse de notre corps et de mieux gérer nos émotions, de retrouver notre confiance en soi et en nos signaux internes, plutôt que d'avoir à se référer à des repères externes (par ex.: la grosseur des portions).
- Elle nous aide à porter moins attention à la tonne de renseignements inscrits sur les emballages et véhiculés par la publicité ainsi qu'aux diktats qui nous imposent ce qu'il faudrait manger, le poids idéal, etc. On apprend à se faire confiance.
- Manger en pleine conscience peut être très utile dans le cas de troubles alimentaires et peut contribuer à les diminuer. Cette approche n'est pas nécessairement la solution à tous les problèmes, mais elle est un outil très pratique qui permet de mieux comprendre notre rapport à la nourriture, d'être plus en contact avec nos motivations et besoins, et donc d'améliorer notre comportement et de maintenir notre poids. Bien sûr, nul besoin d'avoir des troubles alimentaires pour la mettre en pratique.
- Grâce à l'apprentissage et à la pratique, on arrive tôt ou tard à faire de meilleurs choix et à manger parce qu'on a faim, et non pour calmer un chaos intérieur.