

# Conférences des Mangeurs libres

## Nutrition

*Les conférences orientées « nutrition » abordent la composition des aliments et leurs effets santé. Elles sont systématiquement prétextes à aiguïser l'esprit critique et le bon sens pour prendre du recul sur les croyances alimentaires, et à déculpabiliser pour retrouver un rapport plus sain, spontané et joyeux à l'alimentation.*

## Nutrition générale

### L'assiette idéale ?

**Qu'est-ce que l'équilibre nutritionnel ?** Peut-on composer une assiette "complète" ? Quels sont les repères pour s'assurer de fournir à notre corps toute l'énergie et les nutriments dont il a besoin ?

Un voyage ludique à la découverte des grandes familles nutritionnelles, des repères et des idées pour composer des assiettes variées et gourmandes.

## Découvrez le Profilage alimentaire®

Le **Profilage alimentaire®** créé par Taty LAUWERS est un tremplin vers **une alimentation plus intuitive**, à l'écoute de soi. Outil pratique, il aide à définir l'alimentation qui nous convient le mieux.

**Mon corps fonctionne-t-il mieux** avec le végétal ou l'animal est-il incontournable pour moi ? Suis-je ressource.e ou déséquilibré.e par les sucres / graisses / le gluten ou les produits laitiers... ? Aurai-je plus de bénéfices à manger cru ou à opter pour des cuissons douces et adaptées ? Pourquoi la dernière méthode à la mode fonctionne si bien chez ma voisine et pas pour moi ?...

**A l'aide d'outils scientifiquement documentés et fondés sur une solide expérience**, ciblez les points-clés à observer, validez vos ressentis, et définissez la voie alimentaire qui VOUS convient le mieux !

## Cuissons santé

**Cuire sans nuire !** Pour manger sainement, il faut avoir de bons produits, mais ce n'est pas tout. Quelles sont les techniques de cuisine et les matériaux de cuisson qui respectent le mieux notre santé et préservent le mieux les propriétés nutritionnelles des aliments ? Faut-il manger tout vapeur ? Ou tout cru ? Au fond qu'est-ce qu'une juste cuisson ?

## "Déjouez les croyances alimentaires !" (ou "Alimentation : démêlez le vrai du faux")

Les graisses, c'est le diable ? Gluten, produits laitiers, viande, sucre... à bannir ? Faut-il tous devenir végétariens ? **Les discours alimentaires s'opposent et l'on s'y perd !** Faisons le point sur ce qui vous convient, à vous, et sur comment, dans la tempête d'informations contradictoires qui nous assaillent, **rester serein et centré sur vos besoins.**

## Le petit-déjeuner

**Faut-il prendre un petit-déjeuner ?** Comment le composer et nous adapter à nos besoins qui peuvent varier d'une personne à l'autre et d'un jour à l'autre de l'année ? Apprendre à s'écouter, ouvrir des horizons pour sentir des sentiers battus et trouver le petit déjeuner qui nous convient pleinement.

## Décrypter les étiquettes alimentaires

Les emballages des produits alimentaires comportent une multitude d'informations concernant la qualité des produits, et parmi celles-ci, certaines peuvent être trompeuses ! Découvrons ensemble les **points clés pour nous y retrouver**, comprendre les informations importantes et **prendre du recul vis-à-vis de celles qui jouent avec notre imagination**, afin de continuer à nous faire plaisir en connaisseurs sereins !

## Manger bio ?

**Entre information et désinformation, les produits bio font des adeptes ou laissent sceptique.** Qualifiés de « phénomène de mode » par leurs détracteurs, s'ils constituaient un nécessaire retour aux sources ?

**Démêlons le vrai du faux** en expliquant ce que « bio » veut vraiment dire. Identifions les moyens de contrôle pour nous faire une idée des garanties qu'offrent les différents labels. Clarifions les véritables intérêts du bio pour la santé, et prenons du recul sur les produits bio transformés. Enfin, apprenons à repérer les produits les plus qualitatifs et meilleur marché pour combiner respect du budget, équilibre nutritionnel, et plaisir gourmand !

## Bénéfices santé du manger local

Les avantages du manger local pour se nourrir et se réjouir, en régaland son Corps, ses Sens, sa Tête, et son Cœur.

## A chaque âge de la vie

### Actifs - Bien manger au travail pour éviter les fringales

Bien manger au travail, un enjeu pour notre confort, notre santé et notre performance ! Comment assurer le carburant dont nos cellules ont besoin, même pour un travail intellectuel qui requière plus d'énergie qu'on ne le pense ? Comment éviter le « coup de barre » après repas pour assurer l'après-midi également ? Quels encas sont adaptés en cas de petite faim ?... De nombreuses astuces nutritionnelles et de soin de soi pour bien vivre au travail.

### Seniors - L'alimentation santé à 60 ans et plus, focus sur les protéines

De manière ludique et concrète, comprendre l'importance de la **préservation des apports en protéines après 60 ans**, connaître les différents aliments protéinés pour composer des menus variés et appétissants...

### Enfants - « Dis maman, qu'est-ce qu'on mange ? »

Nourrir nos enfants pour leur assurer le meilleur développement, sans boudier le plaisir, c'est possible ! Faisons le point sur les sensations alimentaires qui régulent les appétits pour mieux décrypter leurs besoins. Reprenons les bases d'une « assiette complète » où ils trouveront tous les nutriments nécessaires à leur développement. Questionnons les douceurs et sucreries et apprenons à les savourer pour répondre à tous nos besoins, même émotionnels.

## Zoom aliment

Une catégorie d'aliment ciblée permet de faire le tour des croyances sur le sujet et de réhabiliter l'ingrédient-clé à sa juste place dans notre alimentation.

## Épicez tout ! Les super pouvoirs des épices pour notre santé

Aujourd'hui hélas sous-utilisées dans notre cuisine quotidienne, les épices et herbes aromatiques pourraient redevenir un pilier de notre équilibre. Car il n'en a pas toujours été ainsi, comme dans d'autres cultures gastronomiques à travers le monde d'ailleurs, où elles sont employées comme « alicaments ». Découvrons les fantastiques atouts nutritionnels de ces super-plantes qui poussent à nos pieds, et apprenons à suivre notre instinct pour réguler nos petits maux quotidiens...

## Sucre : le connaître, le gérer

Comprendre de manière ludique les variations de la glycémie, pour **gérer les aliments sources de glucides** (féculents, produits sucrés) et se sentir rassasié, éviter le yoyo glycémique, les fringales en milieu de journée et le risque de variation de poids...

## Faut-il arrêter de manger de la viande ?

"Pour bien manger, il faut / il ne faut pas..." Voilà l'introduction d'une longue liste de principes « diététiques » qui ne manquent pas de nous laisser dans le désarroi. Car sans lait, sans gluten, sans sucre, sans gras, sans cuisson..., que reste-t-il ? La désagréable impression de ne jamais faire comme il faudrait.

**En nous intéressant à la question de la viande**, au cœur de nos préoccupations nutritionnelles et écologiques depuis plusieurs années, explorons ce que pourrait être une véritable alimentation saine. Prenons un recul léger et bienveillant sur les arguments contradictoires et « idées reçues » concernant la viande comme l'alimentation végétarienne. Et apprenons à écouter nos différents besoins pour adopter une alimentation savoureuse, pleine de vie et qui fasse sens pour nous !

## Le Gras c'est la vie !

« Le gras c'est la vie ! ». Cette expression devenue une boutade de gourmand n'en reste pas moins vraie : sans sources de graisses, notre corps dépérit. **Des graisses donc il en faut, mais pas n'importe lesquelles, et pas en n'importe quelle quantité.**

**Quelles sont les bonnes graisses ?** Comment bien les traiter à la production et en cuisine pour préserver leurs précieux nutriments ? Combien en manger pour être en santé ? Des éclaircissements basés sur des études scientifiques, sur l'observation des savoir-faire ancestraux et le bon sens seront apportés, sans manquer au passage de balayer quantité d'idées reçues !

## Le fromage, c'est bien ?

En tant que diététicienne comportementaliste et référente en Profilage alimentaire, je ne suis pas attachée à ce que les gens mangent « tel ou tel aliment » en particulier. Mon expérience est qu'il n'y a rien qui puisse être appliqué de façon universelle à l'ensemble des humains. Aussi j'adhère à ce principe de la médecine ayurvédique : « la nourriture de l'un est le poison de l'autre. »

Le fromage peut être un aliment fabuleux, source de nutriments ressourçants, vecteur d'une culture qui nous relie. Il peut aussi générer ou entretenir des troubles de santé. Découvrons ensemble comment est fabriqué et de quoi se compose le fromage. Posons-nous la question du calcium, des fromages industriels et de ceux au lait cru. Laissez-vous accompagner pour déterminer par vous-même lesquels, quand, combien de fromage consommer. Et découvrez mes astuces épicuriennes pour le savourer avec délices !

## **Comportement alimentaire**

*Les conférences orientées « comportement alimentaire » donnent des clés (psychologiques, symboliques, culturelles...) pour comprendre notre rapport à la nourriture.*

### **L'équilibre alimentaire : nourrir tous nos besoins**

Manger sert à nourrir notre Corps, mais aussi nos Sens, notre Tête et notre Cœur par des symboles agréables jouant sur nos émotions. Une ouverture pour se libérer des restrictions, pacifier notre rapport à l'assiette et trouver un équilibre serein.

### **Un point sur le poids**

On entend dire qu'il faut moins manger pour perdre du poids. Or l'on connaît bon nombre de personnes qui mangent terriblement peu et continuent à en prendre !

Démystifions les croyances autour de la prise et de la perte de poids. Découvrons ensemble les mécanismes à l'œuvre. Apprenons à rasséréner nos comportements pour retrouver un poids d'équilibre même sans sport intensif. Et surtout, ne boudons pas notre plaisir pour bien nous réguler !

### **Alimentation, plaisir et émotions - « Nourrir mon Enfant intérieur »**

Comprendre le rapport émotionnel à la nourriture, l'origine des craquages et compulsions. Apprendre à accueillir nos émotions et à gérer les écarts avec sérénité et bienveillance.

### **Cuisine intuitive : écouter mon guide intérieur, prendre soin de mon corps**

« Si je m'écoutais, je mangerais n'importe quoi ». On parie le contraire ?!

Apprenez à écouter les signaux de votre corps, les appétits spécifiques de vos petites cellules ! Faites la distinction entre les appétits émotionnels, le pilotage automatique, et vos vraies envies pour des nourritures qui vous feront pétiller de vie et de santé, adoptez les techniques de cuisine qui subliment les aliments, font une digestion légère, et des sensations gustatives fantastiques ! Suivez votre guide : vive les Mangeurs libres !

→ *Cette conférence est particulièrement participative. Le thème se prête tout particulièrement à être associé à un atelier cuisine.*

### **L'éducation alimentaire de nos enfants**

Distincte de l'éducation « nutritionnelle » qui enseigne la composition nutritionnelle des aliments, l'éducation alimentaire consiste à apprendre à nos enfants comment se comporter avec la nourriture. Elle favorise des comportements alimentaires sereins naturellement régulés, et prévient les troubles alimentaires (anorexie, boulimie...).

Sont abordés la manière dont notre corps nous guide dans la régulation des appétits (sensations de faim, envies, plaisir, rassasiement...), les principales croyances sur la nourriture qui conditionnent notre comportement d'éducateur, l'évolution naturelle du comportement alimentaire de l'enfant, avec la phase de néophobie alimentaire etc.