



Équilibre

Sérénité alimentaire, quand tête, cœur et corps sont bien nourris



« SAVOIR MANGER », CERTAINS NOUS LAISSENT ENTENDRE QUE CELA S'ENSEIGNE ET PASSE PAR UNE SAVANTE GYMNASTIQUE NUTRITIONNELLE. EN RÉALITÉ TOUT EST LÀ, EN NOUS, COMME DES GUIDES POUR NOUS ORIENTER DANS LA MULTITUDE DES POSSIBLES ALIMENTAIRES, DE MANIÈRE FLEXIBLE ET SÉRÈNE.

Une autre vision de « l'équilibre »

Avez-vous déjà vu un équilibriste parfaitement immobile sur son fil ? Non ! L'équilibriste est dans le déséquilibre permanent, penchant un peu à droite, un peu à gauche, puis sur le point de tomber et hop, se redressant... Il rétablit l'équilibre en permanence, parce que le fil bouge, qu'une bourrasque survient, qu'il n'est pas dans les mêmes conditions physiques ou dispositions d'esprit que

la veille... Bref, il doit s'adapter sans cesse à un environnement extérieur et à un monde intérieur en perpétuel mouvement.

Il en est de même pour notre équilibre alimentaire. Notre nourriture doit s'adapter aux variations du temps, de notre activité, et de notre « météo intérieure » (tempêtes d'émotions à gérer, horloge biologique et ballets hormonaux, besoins culturels et conviviaux...).

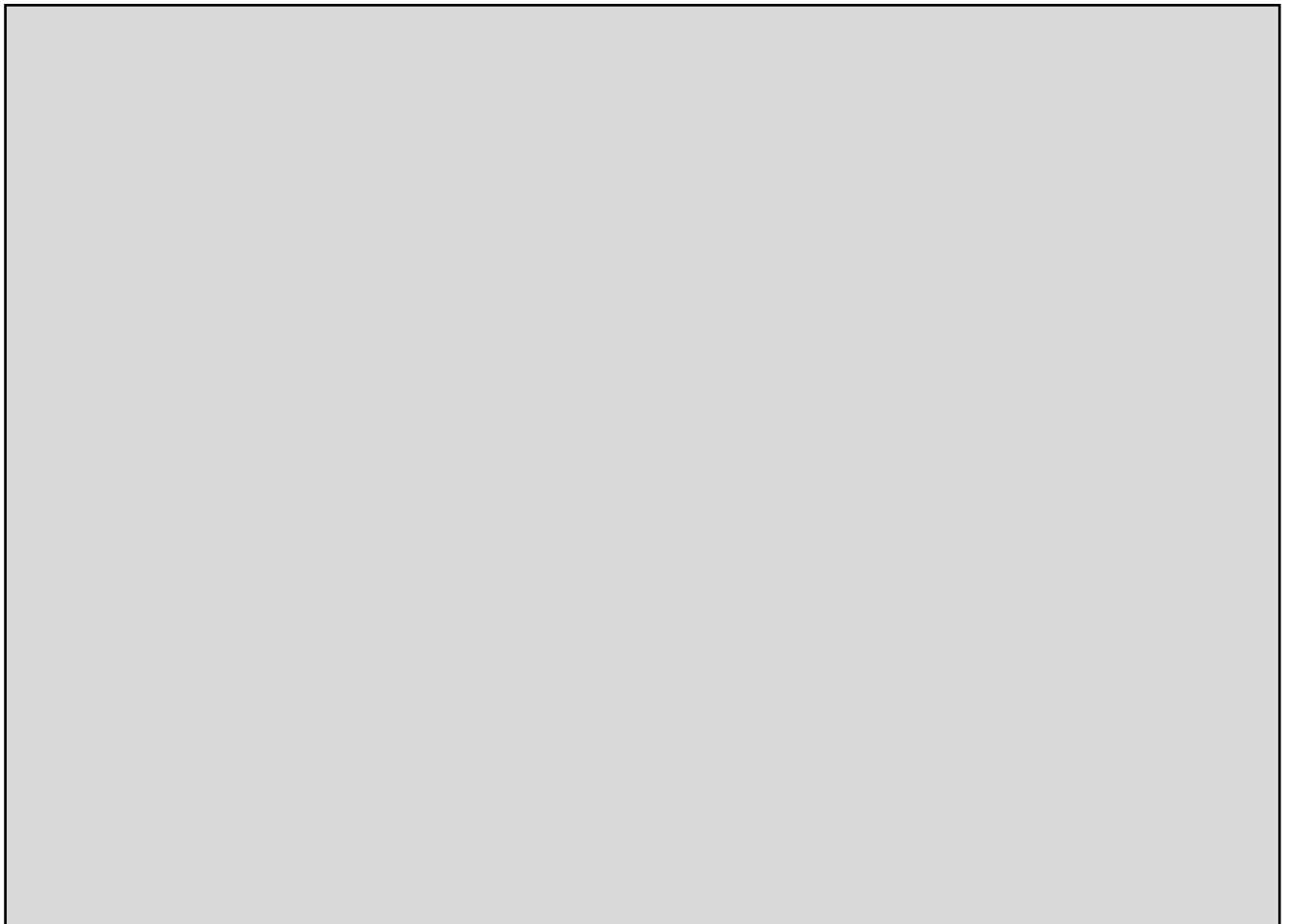


Notre boussole intérieure

Faut-il consulter un diététicien ou nutritionniste à chaque nuage qui passe pour adapter notre régime ? Heureusement non ! Nous sommes naturellement «équipés» d'un **système de régulation** parfaitement élaboré, capable de nous orienter vers les adaptations de notre assiette dont nous avons besoin. **Faim, rassasiement, mais aussi envies, plaisir, déplaisir et frustration** sont autant de **signaux** à accueillir et décoder

pour nous laisser guider vers le **rétablissement de l'équilibre**.

Observez comme nous sommes heureux de préparer la première soupe à l'arrivée de l'automne, alors que cela ne nous serait pas venu à l'esprit durant les chaleurs de l'été... Observez comme après un copieux repas dimanche midi, notre faim s'émousse et nous incite à laisser notre appareil digestif au repos pour la soirée. **Les régulateurs sont à l'œuvre, apprenons à les écouter.**



Santé et bien-être

LE « JUSTE MANGER »
NE NOUS SERA PAS DICTÉ PAR UNE
AUTORITÉ EXTÉRIEURE, NOTRE CORPS
EST TOUT À FAIT À MÊME DE
RÉTABLIR SON PROPRE ÉQUILIBRE.

Pourquoi les régimes ne fonctionnent pas ?

Il n'est pas fonctionnel dans cette mesure de chercher à se conformer à un plan alimentaire parfaitement cadré, ou de s'imposer de manger chaque jour une liste d'aliments standardisée. La **croissance qu'il existe «une bonne manière de manger»** mène à un trouble que l'on appelle *dissonance cognitive*. C'est cette « mauvaise conscience alimentaire », qui se traduit par un vague sentiment de culpabilité permanent, et la désagréable impression de ne pas manger comme on devrait*... Ce malaise nous pousse à une hypervigilance et à des stratégies de contrôle, alimentées par les «règles alimentaires» largement relayées par les médias. Comble de la déroute, les principes relayés se contredisent (manger plus ou moins gras, supprimer le sucre ou le consommer au goûter, diabolisation de la viande, du gluten, des produits laitiers...), et nous laissent dans le désarroi: «Je ne sais plus quoi manger...!».

Dans l'**approche comportementale de la diététique**, nous reprenons conscience que le «juste manger» ne nous sera pas dicté par une autorité extérieure, mais que notre corps est tout à fait à même d'exprimer ses besoins et **rétablir son propre équilibre**.

Quid lorsque l'on a des besoins de santé particuliers (diabète...)

Lorsque «un régime s'impose» («privé de gras, de sel, de sucre...»), nous pouvons nous heurter à nos résistances, et c'est bien normal. **Qui aime être privé ou infantilisé par une autorité de santé ?**

Avec bienveillance, **connectons-nous à ce qui nous est cher**. A quoi nous sert notre santé et comment la maintenir le plus longuement possible? Quels sont les inconvénients que ce trouble de santé risque d'occasionner? Quelles sont les choses qui comptent pour nous?

Puis informons-nous sur **la manière dont les différents nutriments agissent dans notre corps**, apprenons à mieux les connaître et cherchons quels sont leurs effets pour goûter notre nourriture **en conscience**. **Responsables et libres de nos choix**, nous serons en mesure de décider de l'alimentation à adopter pour agir en fonction de nos intérêts.

*D'après Jean-Philippe ZERMATI, *Maigrir sans régime*. Éditions Odile Jacob, 2011.

ANNE CLAUDE
DIÉTÉTICIENNE COMPORTEMENTALISTE
ANNECY - WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



LES PERTURBATEURS D'ÉQUILIBRE

→ Des conditions physiologiques particulières comme **le stress, la fatigue, la douleur...**, peuvent induire des envies particulières ; y répondre sur le long terme peut entraîner des troubles de santé (prise de poids...). Avoir envie de chocolat lorsque nous avons un coup de cafard est un signal de besoin de réconfort, de douceur... Nous pouvons parfaitement nous réconforter avec le chocolat, et pouvons aussi nous demander quels autres réconforts nous pouvons mettre en œuvre, mais également nous offrir du repos quand nous avons besoin de sommeil, ou avoir recours à la méditation ou autres techniques de gestion de la douleur quand notre corps a mal...

Prêtons à nos besoins une attention fine et bienveillante et prenons soin de nous (nous le valons bien !).