



Bien-être alimentaire

Existe-t-il une bonne façon de manger ?

La recette pour préserver sa santé sans boudier son plaisir!



ENTRE LES MULTIPLES RÉGIMES, DIÉTÈS ET TENDANCES ALIMENTAIRES DONT REGORGENT LES MAGAZINES, COMMENT NOUS Y RETROUVER ? ET SI LA RÉPONSE ÉTAIT MOINS DANS LE CONTENU DE NOTRE ASSIETTE QUE DANS NOTRE LIEN À NOUS-MÊME...

Qu'est-ce qu'une «bonne» façon de manger ?

Bien manger, c'est procurer à notre corps tout ce dont il a besoin pour fonctionner : glucides, lipides, protéines, vitamines, minéraux et eau, en quantité et de qualité satisfaisantes. Comment savoir que nous mangeons bien ? Nous le sentons, à travers des signaux agréables qu'émet notre corps : confort digestif, apaisement de la faim, absence de fringales, satisfaction sereine à la fin du repas... tout ce qui concourt au plaisir authentique selon la définition d'Epicure!

Bien manger, c'est aussi dans la tête: manger des aliments qui procurent du plaisir mais autour desquels nous culpabilisons

entraîne un trouble du comportement alimentaire nommé *restriction cognitive*, à l'origine de compulsions. Les pensées positives, le fait d'honorer la nourriture en prenant conscience des sensations agréables qu'elle nous procure (apaisement, détente, réconfort...) et en nous autorisant la gratitude sans jugement, est une manière saine de la consommer.

Le **déplaisir physique**, de la sensation gustative qui devient outrancière au « dégoût » caractérisé, en passant par toutes les nuances du ventre lourd, sont autant de signaux qui nous indiquent que nous faisons fausse route. Là encore, notre corps nous parle, n'attendons pas de le faire crier!



DEVENIR UN VRAI ÉPICURIEN

→ Le "plaisir suprême" dont parle Epicure, c'est « l'absence de trouble », le « ni trop ni trop peu » que l'on ressent lorsque la faim s'éteint et avant que l'on ait trop mangé. C'est le rassasiement, cette extinction du désir, ce calme qui nous habite, sans tension, lorsque nous sommes pleinement et simplement satisfait. S'arrêter après la « première gorgée de bière » de DELERM, ou mettre de côté le gâteau au chocolat du dessert si plus faim dans l'attente d'un nouveau désir...

Une seule bonne manière de manger ?

Nous pouvons avoir tendance à croire qu'il existe un mode alimentaire-type, apte à nous garantir une santé optimale.

C'est oublier d'une part que la santé est au carrefour d'une multitude de facteurs d'influence (environnement, psychisme...), d'autre part que nous sommes tous différents et avons des besoins en lien avec notre constitution, notre activité et le lieu où nous vivons : la fameuse diète méditerranéenne appliquée aux nomades du désert serait-elle appropriée ?

Les concepts alimentaires « sans-ci sans-ça » se multiplient, dans un contexte particulier de surabondance alimentaire, avec les spectres des manques dont nos parents et grands-parents ont pu être victimes il y a à peine quelques décennies, et qui alimentent des comportements de type « *profite, qui sait de quoi demain sera fait* »...



NOS ENVIES PEUVENT TRADUIRE
DES "APPÉTITS SPÉCIFIQUES" POUR DES ALIMENTS
QUI COMPORTENT LES NUTRIMENTS
DONT NOUS AVONS BESOIN.

Avec la tendance à surconsommer pour éviter le manque, nous nous sommes progressivement coupés de nos signaux régulateurs, comme nos **envies authentiques**, ces puissants moteurs qui nous attirent vers ce qui va combler nos besoins et aspirations.

Nos «en-vies» peuvent traduire ce que l'on nomme des "appétits spécifiques", attirances pour des aliments qui comportent les nutriments dont nous avons besoin à l'instant T : vous l'observez en été, lorsque votre corps jubile à la perspective d'une belle tomate juteuse, et rien d'autre, parce que vos besoins en énergie sont modestes par cette chaleur, que vos besoins d'hydratation sont importants au contraire, et que cette tomate plantureuse va vous apporter **exactement ce dont vous avez besoin**, ni plus ni moins.

Faut-il arrêter la viande ? manger sans gluten ? devenir crudivore ? **Faites l'expérience**, imaginez-vous là-maintenant en train de manger une grande assiette de crudités : que vous dit votre corps ? Si vous vous sentez vibrer d'enthousiasme, les crudités probablement vous feront du bien là maintenant ; si vous ressentez une "répulsion", comme si votre corps vous

faisait « non », c'est qu'il ne s'agit probablement pas de ce dont vous avez besoin à l'instant. Réinterrogez-vous à un autre moment : **les besoins et les sensations changent en fonction des circonstances**.

Je mange mieux dès maintenant

Dès maintenant, je veille à me faire honneur avec une table joliment dressée, à favoriser une ambiance de détente pendant le repas. Puis je respire les parfums qui exhalent avant la première bouchée de chaque mets, et je déguste en mastiquant soigneusement pour permettre à mon cerveau de capter un maximum d'informations gustatives qui permettront une digestion bien gérée et une sensation de rassasiement au bon moment pour ne pas surconsommer.

Une bonne façon de manger ? Me témoigner de l'amour à travers la manière dont je me prends en considération à chaque repas.

- Découvrez la **diététique comportementale** lors des conférences découverte
- Prochaine conférence **mardi 16 avril 19h30 à Annecy : "Alimentation : satisfaire mes besoins, gérer mes émotions"**
- Infos sur www.mangeurs-libres.fr

ANNE CLAUDE
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE
CONSULTATIONS ET ATELIERS DE
CUISINE SAINE ET GOURMANDE
ANNECY ET PROXIMITÉ
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR

