

Comportement alimentaire

Manger bio



Pourquoi ne sommes-nous pas tous convaincus ?

EVIDENCE POUR CERTAINS. OBJET DE DOUTES POUR D'AUTRES, LE CHOIX DE MANGER BIO OU NON RÉPOND AVANT TOUT À UN BESOIN PSYCHIQUE DE COHÉRENCE. OBSERVONS CE MÉCANISME POUR MIEUX COMPRENDRE NOS COMPORTEMENTS, ET FAIRE DES CHOIX AU SERVICE DE NOTRE SANTÉ, PHYSIQUE COMME PSYCHIQUE.

Pourquoi sommes-nous pour ou contre la bio ?

Nous sommes divisés en défenseurs et détracteurs de l'alimentation biologique. Meilleure pour la santé et l'environnement ? Ou arnaque marketing pour bobos et néo-hippies ? Des arguments, plus ou moins scientifiques, soutiennent l'une comme l'autre thèse. Comment faire le tri ? Et par quel moyen certains d'entre nous parviennent-ils à trancher ? Quand des idées s'opposent dans notre tête, ou quand nous adoptons un comportement contraire à ce que nous pensons, on appelle *dissonance cognitive* la tension psychique que nous éprouvons. Croire que le bio est meilleur pour la santé, et ne pas manger bio, est source de mauvaise conscience, de culpabilité, d'angoisse. Dans son livre *Bien dans sa cuisine*, la psychothérapeute Isabelle Filliozat écrit : « Lorsqu'il nous

est difficile de modifier nos comportements, nous avons une forte propension à réorganiser notre pensée pour la faire coller à nos actes, les justifier. Le phénomène est bien connu sous le terme de réduction de la dissonance cognitive. [...] Accepter l'idée que bio, c'est bon, obligerait à regarder en face le fait d'avoir risqué intoxiquer ses gamins depuis des années... C'est impossible à accepter. C'est ainsi que ces consommateurs préfèrent rester convaincus que le bio est mauvais, pour éviter d'affronter l'angoisse de la dissonance cognitive. »

Le besoin de cohérence

Il s'agit donc d'un système de défense psychique, voué à protéger notre cohérence personnelle. Les stratégies sont nombreuses : adopter une pensée sélective (privilégier les

© Fotolia



"FAITES CONFIANCE À VOS SENS"

informations qui confortent nos préjugés, et négliger celles qui les contredisent, en sélectionnant uniquement les lectures en accord avec notre opinion par exemple...), réduire la valeur des arguments contraires (en discréditant la personne qui les formule...), amplifier la valeur des bénéfices de notre renoncement ou de notre engagement pour justifier notre comportement (surévaluer notre santé ou notre plaisir à manger ce que nous mangeons...), etc. On peut aussi, pour réduire la tension psychique, décider de changer de comportement. C'est ainsi que des consommateurs s'engagent dans une alimentation biologique, et réduisent les actions en désaccord avec leurs valeurs (ne plus aller au fast food...).

Comment savoir ce qui est vraiment bon pour moi ?

Il est difficile d'évaluer l'impact sur la santé d'une alimentation biologique. Notre santé est le résultat de multiples facteurs, environnementaux, physiques, psychiques... Pour nous permettre de faire un choix réfléchi et serein, nous devons accueillir les différentes voix qui s'expriment en nous. Pour cela, nous pouvons imaginer différents personnages, comme en thérapie de l'Enfant intérieur. Le dialogue pourrait ainsi se faire :

- Enfant intérieur, source de nos émotions : « Je me sens coupable à l'idée que le bio soit meilleur, et en même temps

"UN SYSTÈME DE DÉFENSE
PSYCHIQUE, VOUÉ À
PROTÉGER NOTRE
COHÉRENCE PERSONNELLE."

j'ai peur de l'impact financier. »

- Parent intérieur, bienveillant et garant de nos valeurs :
« Ta peur est légitime, nous avons besoin de préserver
notre santé comme notre budget. »
- Adulte, rationnel : « Nous allons regarder notre budget et
envisager des solutions viables pour intégrer une alimen-
tation bio à nos dépenses. »

Les stratégies de défense sont le fait d'un Enfant intérieur
livré à lui-même. Quand nous accueillons nos émotions avec
bienveillance, restons au contact de nos valeurs, et mobili-
sons nos ressources rationnelles, nous sommes en mesure
de trouver des solutions et compromis, au plus proche de
tous nos besoins.

Enfin, quand des idées s'opposent (il faut / il ne faut pas
manger de la viande, du gluten, des produits laitiers...),
revenons à l'écoute de nos sens, dont odorat et goût, pour
nous aider à décider : prenons le temps de humer, de déguster
attentivement, pour vérifier si l'aliment que nous goûtons
est source de plaisir ou de déplaisir, s'il est parfaitement
agréable ou moins qu'agréable. Notre plaisir, cette sensation
de vitalité, d'alignement et de bien-être qui nous parcourt
quand nous dégustons un mets qui nous fait du bien, est
notre boussole pour nous aider à trouver notre voie dans
la jungle alimentaire.

ANNE CLAUDE
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE
AUTEURE DU LIVRE NOURRIR
MON ENFANT INTÉRIEUR
CONSULTATIONS À ANNECY ET TÉLÉ-
CONSULTATIONS
ATELIERS DE CUISINE SAIN ET GOURMANDE
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



PARTAGE ET TRANSMISSION

BIO C'EST MIEUX ? L'EXPÉRIENCE SENSORIELLE

Dégustez sans a priori un aliment bio et un non bio :
abricot sec bio / non bio, courgette bio / non bio
cuites dans les mêmes conditions, pain bio artisanal au
pur levain / baguette blanche industrielle... Observez
les sensations que vous procurent leur parfum, leur
texture, leur saveur, et observez dans votre corps,
votre ventre, si vous sentez du confort, de l'inconfort,
de la vitalité, une bonne digestibilité... Révélation,
confirmation ? Faites confiance à vos sens.