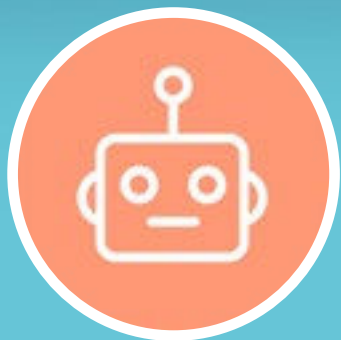


Quel Mangeur êtes-vous ?



Faites vos premiers pas de Mangeur libre !
Avec Anne CLAUDE - *Dététicienne épicurienne*

Vers une alimentation apaisée

Premiers pas pour comprendre et transformer vos comportements alimentaires

Observez-vous...

Votre main plonge dans le paquet de chips ou de biscuits. Ce n'est pas ce que vous voulez, **mais quelque chose vous pousse**. Est-ce la faim ? Ou bien le stress, l'ennui, un besoin de réconfort, une habitude installée depuis longtemps... ou cette petite voix intérieure qui juge ce qui est "bon" ou "mauvais" ?

Manger paraît banal. Et pourtant, derrière nos choix alimentaires se mêlent émotions, automatismes, croyances... **des mécanismes invisibles** qui échappent souvent à notre conscience.

Dans notre assiette se joue une partition vivante. Appétits et émotions s'y mêlent et composent une mélodie propre à chacun.e. Parfois fluide, parfois traversée de tensions, elle peut devenir répétitive ou dissonante. Elle reflète alors nos états intérieurs et rythme notre quotidien.

Ce livre vous invite à explorer cette dimension. À travers des questions et des pistes d'expérimentation, vous pourrez mieux comprendre ce qui oriente vos comportements alimentaires et les faire évoluer.

Prêtez l'oreille à vos voix intérieures, apprenez à reconnaître celles qui vous guident et à déjouer celles qui vous leurrent. Passez à l'action, à votre rythme, un pas après l'autre. **Suivez votre boussole intérieure** et laissez émerger **le Mangeur libre qui est en vous !**

Le Questionnaire

Quel mangeur êtes-vous ?

Répondez spontanément à chacune des **7 questions** en choisissant **la ou les réponses** qui vous correspondent le plus souvent :

1. Quand vous avez faim, que faites-vous ?

- a) Je prends le temps de ressentir ma faim et je choisis un aliment qui me fait vraiment envie.
- b) Je me tourne de préférence vers des aliments réconfortants (sucrés, gras) pour me sentir mieux.
- c) Je mange ce qui est disponible rapidement, sans trop y réfléchir.
- d) Je me demande combien de calories ou de nutriments contient ce que je vais manger.

2. Comment gérez-vous un repas en société ?

- a) Je mange ce qui me plaît, en écoutant mes sensations de faim et de satiété.
- b) Je me sers généreusement de plats réconfortants pour éviter de penser à mes émotions.
- c) Je mange sans vraiment y prêter attention, je suis plutôt distrait·e par l'ambiance.
- d) Je me sens coupable de manger quelque chose qui n'est pas "sain" ou pas prévu.

3. Que faites-vous quand vous êtes stressé·e ou triste ?

- a) Je vérifie si j'ai vraiment faim ou si c'est une émotion

qui me pousse à manger.

b) Je me précipite sur la nourriture (glace, chips, chocolat) pour me réconforter.

c) Je mange par habitude, sans réfléchir à ce que je ressens.

d) Je me contrôle pour essayer de ne pas enfreindre mon code de bonne conduite alimentaire.

4. Que ressentez-vous après un repas ?

a) Je me sens bien, satisfait(e) et en paix avec ce que j'ai mangé.

b) Je me sens temporairement apaisé(e), mais parfois coupable d'avoir «craqué».

c) Aucune idée ! Je n'y prête pas vraiment attention.

d) Je suis anxieux·se à l'idée de n'avoir peut-être pas bien mangé.

5. Comment réagissez-vous face à une envie de sucre ou de gras ?

a) Je vérifie l'intensité de l'envie (vraiment envie / envie « comme ça en passant »), et j'agis en conséquence.

b) Je me dis que je mérite une récompense et je craque.

c) Je mange systématiquement, surtout si c'est sous mon nez.

d) Je cherche à me retenir ou à compenser plus tard.

6. Que faites-vous si vous sautez un repas ?

a) J'écoute mon corps et je mange quand la faim se fait sentir.

b) Je me sens frustré·e ou anxieux·se, et je compense en mangeant plus tard pour me réconforter.

- c) Je ne remarque même pas que j'ai sauté un repas.
- d) J'éprouve de la fierté à l'idée de me contrôler.

7. Comment décririez-vous votre relation avec la nourriture ?

- a) Équilibrée, intuitive et sans culpabilité.
- b) Je mange souvent pour combler un vide émotionnel ou me faire plaisir.
- c) Neutre, je mange sans vraiment y penser.
- d) Contrôlée, basée sur des règles ou des calculs.

Résultats

Comptez le nombre de réponses pour chaque catégorie :

- a = Mangeur **Libre**
- b = Mangeur **Émotionnel**
- c = Mangeur **Automatique**
- d = Mangeur **Mental**

Le type de mangeur qui revient le plus souvent correspond à **la manière la plus fréquente** dont vous abordez **votre rapport à la nourriture**.

Dans les pages suivantes, retrouvez **un descriptif de chaque profil** et des **pistes concrètes** pour que votre alimentation soit **source de bien-être & de plaisir !**



Le Mangeur MENTAL



Le Mangeur MENTAL

Profil : Je cherche à **contrôler mon alimentation** pour maigrir ou ne pas grossir. Je calcule calories et nutriments, j'essaie de suivre des règles que je m'impose.

Caractéristiques :

- Je mange en fonction de ce qui est "**autorisé**" ou "**interdit**" par mon régime ou la ligne de conduite que je me suis fixée.
- Je peux ressentir de la **culpabilité** ou de l'anxiété après avoir mangé un aliment "pas ok".
- Je focalise beaucoup sur les aspects quantitatifs (calories, nutriments) **plutôt que sur le plaisir** ou mes sensations de faim ou d'envie.
- À force de me renseigner et d'écouter des conseils, je me sens perdu·e, **je ne sais plus quoi manger**.
- J'ai tendance à **compenser après un "écart"** (sport, restriction...).

Exemple : "Je ne peux pas manger ce gâteau, je risque de prendre du poids."



L'expérience de Caroline, 38 ans, Mangeuse Mentale

« *Finis les régimes : j'apprends à faire confiance à mon corps* »

« Pendant des années, **j'ai tout contrôlé** : les calories, les "bons" et les "mauvais" aliments. Je paniquais quand j'avais des invitations, je me forçais à faire plus de sport quand j'avais fait un "écart". Je me disais que c'était ce qu'il fallait faire pour ne pas grossir. Ça a marché un temps, et puis j'ai eu de plus en plus de craquages et j'ai fini par prendre du poids, l'enfer !

J'ai entendu parler de la diététique « comportementale », et j'ai rencontré Anne CLAUDE. On a travaillé sur les règles alimentaires que je m'imposais. J'ai compris que **c'était le fait de chercher à "trop bien faire" qui me frustrait**, avec le cercle vicieux : "je suis frustrée / je craque".

Anne m'aide à **faire la paix avec mon corps** : j'arrête de chercher à le contrôler, j'écoute juste ce dont j'ai vraiment besoin. Je me rends même compte que j'ai envie de manger des trucs très sains si je m'écoute ! Je ressens **de moins en moins de culpabilité**, et le poids sur la balance a commencé à baisser.

Surtout, le soulagement, c'est de ne plus avoir cette boule au ventre à chaque fois que je pense à ce que je vais manger, et de **retrouver du plaisir** à partager des repas avec les amis. Ça c'est une grande victoire ! »

Mes premiers pas de mangeur·se plus libre :

Objectif : passer d'un rapport contrôlé à un rapport intuitif et régulé avec mon alimentation.

Pistes :

- **Je repère les croyances alimentaires** : j'identifie et note dans un carnet les pensées du type "Si je mange ça, je vais grossir" ou "Tel aliment est mauvais pour moi".
- **Je prends conscience de mes envies** : avant de manger ce midi, je vérifie ce qui me ferait vraiment envie. Est-ce que je m'attendais à avoir envie de ça ? J'essaie d'y répondre si c'est possible pour moi, et je mange en prenant le temps de savourer.

Exemple : "Aujourd'hui, j'observe mes pensées autour du repas, et je prends conscience de mes vraies envies."

Pour aller + loin :

Connaissez-vous le **Profilage alimentaire** ? Cette approche nutritionnelle unique permet d'affiner l'observation et d'adapter plus précisément l'alimentation aux spécificités métaboliques de chacun·e.

En savoir +

Le Mangeur ÉMOTIONNEL



Le Mangeur ÉMOTIONNEL

Profil : J'utilise la nourriture pour gérer mes émotions (stress, tristesse, ennui, joie...).

Caractéristiques :

- Je mange pour me reconforter, me distraire ou combler un **vide émotionnel**.
- J'ai souvent des **envies d'aliments reconfortants** (sucrés, gras).
- Je peux ressentir un soulagement temporaire après avoir mangé, suivi parfois de **culpabilité**.
- Mes envies de manger me semblent plus souvent liées à **mes états émotionnels** plutôt qu'à une vraie faim.

Exemple : "J'ai eu une journée stressante, j'ai besoin de quelque chose de reconfortant pour me détendre."



L'expérience de Sophie, 34 ans, Mangeuse Émotionnelle

« *Prendre soin de ma Petite Fille intérieure* »

« J'ai toujours utilisé la nourriture comme une échappatoire. **Après une journée stressante** ou une émotion forte, je me réfugiais dans le sucré ou le gras : biscuits, chocolat, chips... Ce n'était pas de la faim : j'avais **besoin de me remplir**. Ça calmait sur le moment, puis je culpabilisais. Piégée dans un cercle vicieux : "Pourquoi je ne peux pas à m'en empêcher ?".

L'accompagnement avec Anne m'a permis d'écouter mes envies **au lieu de les combattre**. Avant de craquer, je prends 5 min pour respirer et identifier ce que je ressens : "C'est quoi ce vide que je ressens ? Est-ce que je suis stressée ? Triste ? Est-ce que je m'ennuie ?" Parfois, l'envie passe. Sinon, je mange ce qui me fait plaisir, mais en conscience, **sans culpabilité**.

Ce n'est pas facile tous les jours. Il y a encore des rechutes, des moments où je dévore un paquet de gâteaux sans m'en rendre compte. Mais j'apprends à décoder les signaux : ma faim émotionnelle n'est pas un ennemi, c'est **un message de ma Petite Fille intérieure**.

Le plus important ? **Ne plus me juger**. Chaque petit pas compte. »

Mes premiers pas de mangeur·se plus libre :

Objectif : distinguer la faim physique de la faim émotionnelle, et réguler mon alimentation réconfort.

Pistes :

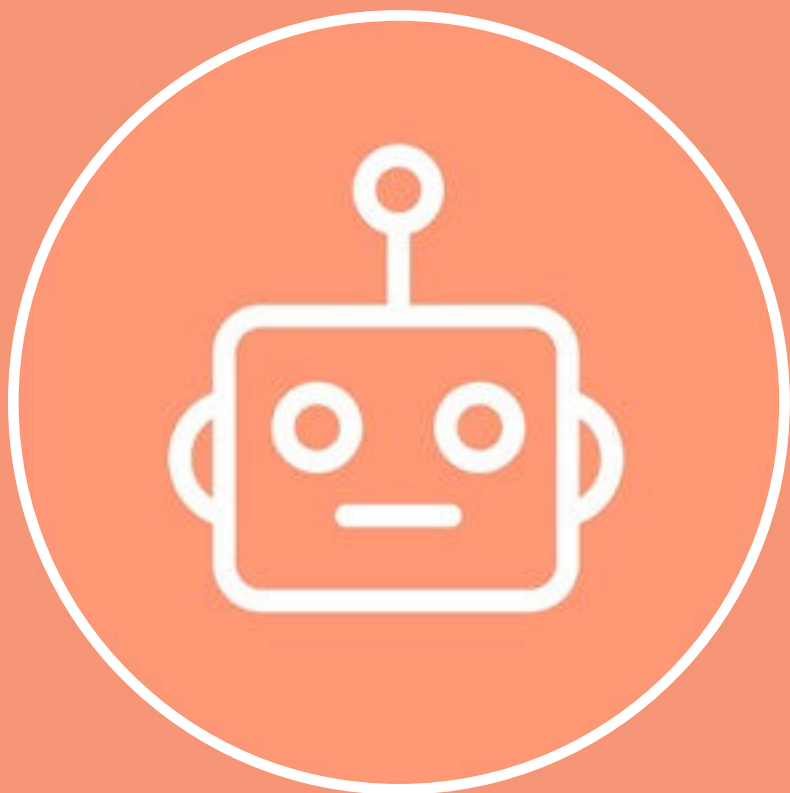
- **J'attends un instant** : Avant de céder à une envie, j'attends une, cinq ou dix minutes en respirant pour me détendre, et je vérifie si l'envie persiste.
- **J'accueille mes émotions** : je m'exerce à nommer les émotions qui me traversent (« Je me sens stressé·e, frustré·e, inquiet·e... »). Je m'offre de l'auto-compassion. J'observe comment évolue leur intensité quand je les reconnais et les accueille.

Exemple : "Avant de "craquer", je prends une minute pour identifier mon émotion, puis je savoure lentement"

Pour aller + loin :

« Je sais très bien ce qu'il faut faire pour bien manger, pourquoi je n'y arrive pas ? » Si votre **Enfant intérieur** était derrière tout cela ? Découvrez le **LIVRE Nourrir mon Enfant intérieur**, guide bienveillant pour comprendre et apaiser notre relation à l'alimentation. **En savoir +**

Le Mangeur AUTOMATIQUE



Le Mangeur AUTOMATIQUE

Profil : Je mange par habitude, sans vérifier mes envies ou mes besoins.

Caractéristiques :

- Je mange parce que "c'est l'heure" ou par routine, **sans écouter ma faim.**
- Je ne prête pas attention aux saveurs, aux textures, et je ne perçois **pas la sensation de satiété.**
- Il m'arrive de manger devant un écran ou en faisant autre chose, **sans conscience** de ce que je consomme.
- J'ai une relation neutre avec la nourriture, sans culpabilité mais aussi **sans plaisir** particulier.

Exemple : "Je mange le sandwich prévu devant mon ordinateur, sans même réaliser que je n'avais pas vraiment faim."



L'expérience de David, 52 ans, Mangeur Automatique

« Sortir du pilote automatique et retrouver mon énergie »

« Avant, je mangeais sans y penser, sans faim, sans plaisir, juste par habitude. Je ne ressentais rien – ni la satiété, ni le goût des aliments. **C'était mécanique.** J'ai toujours été en bonne santé, et à l'approche de la cinquantaine, j'ai commencé à prendre du ventre et à mal digérer.

C'est « **diététicienne épicurienne** » qui m'a fait penser que ça pourrait fonctionner avec Anne CLAUDE. Quand elle m'a fait remarquer que je ne me souvenais même plus de mon dernier repas, j'ai eu le déclic. Elle m'a proposé des exercices simples : éteindre l'écran, utiliser une échelle pour évaluer le goût et le plaisir... Au début, c'était bizarre. Mais le fait de juste me concentrer sur les trois premières bouchées m'a permis de **retrouver le plaisir** que j'avais perdu à force de courir dans tous les sens.

Autre bénéfice : en mangeant moins sans y penser, j'ai retrouvé mon poids de forme. Ma diététicienne m'a aussi proposé une petite **cure détox** qui m'a vraiment permis de retrouver mon énergie. J'essaie de continuer à être attentif, même si ce n'est pas toujours facile, mais je sais comment revenir sur les rails. »

Mes premiers pas de mangeur·se plus libre :

Objectif : manger plus en conscience pour mieux percevoir et respecter mes besoins.

Pistes :

- **Un contexte favorable** : j'expérimente de manger assis·e, j'éteins les écrans, je peux poser les couverts entre chaque bouchée.
- **Plus de plaisir** : Je prête attention aux couleurs, odeurs, textures et saveurs des aliments. J'observe l'intensité de ma faim et de mon plaisir quand je ralentis : plus ou moins que d'habitude ?

Exemple : "J'expérimente de prendre mon déjeuner sans téléphone, en savourant tout particulièrement les 3 premières bouchées de chaque plat."

Pour aller + loin :

Découvrez mon **PODCAST "Y a-t-il un pilote dans l'assiette ?"**. Des dizaines d'épisodes qui fourmillent de conseils et astuces pour retrouver le plaisir de manger en se faisant du bien.

À écouter dès maintenant

Le Mangeur **LIBRE**



Le Mangeur LIBRE

Profil : À l'écoute de mes sensations alimentaires et de mes mécanismes naturels de régulation, ma relation à la nourriture est simple et plaisante.

Caractéristiques :

- Je mange en fonction de ma faim et de ma satiété, **sans restriction ni culpabilité.**
- Je choisis mes aliments en fonction de mes **envies**, mon poids reste stable sans que j'y prête attention.
- Ma relation avec la nourriture est **paisible**, je ne pense ni aux calories ni aux nutriments.
- Je me sens bien après un repas, j'ai du **plaisir** et je suis en harmonie avec mon corps.

Exemple : "Quand j'ai faim, je prends le temps de choisir un plat qui me fait envie, et je m'arrête quand je me sens rassasié-e."



Mon expérience – Anne, 42 ans ancienne Mangeuse émotionnelle, aujourd'hui Mangeuse libre !

« *Passionnée par le pouvoir de l'alimentation !* »

« J'adore les épices et j'avais depuis longtemps dans ma cuisine du piment que je n'avais jamais utilisé. Un jour, j'ai été prise d'une envie d'en mettre partout, plusieurs jours d'affilée, et j'ai **simplement suivi mon instinct**. Deux semaines plus tard, je lisais dans un livre de diététique chinoise que le piment est un remède en cas de refroidissement. J'ai fait le lien : j'avais un gros rhume au moment où j'ai eu cette envie de piment qui semblait m'arriver de nulle part. Et j'ai eu un déclic : si mon corps était **capable de me réclamer les aliments dont il a besoin pour retrouver l'équilibre ?**

J'ai continué à observer et j'ai constaté de très **nombreuses coïncidences** entre mes envies pour certains aliments, certaines textures, certaines cuissons... et **mon état de santé, d'énergie, ou émotionnel du moment**.

Au fil des années j'ai profondément pris conscience du **pouvoir de notre intuition alimentaire**, et j'ai choisi d'ajouter à mes outils la diététique chinoise : une diététique millénaire fondée sur **l'Énergie et l'observation**, qui nous permet d'utiliser les aliments **comme des médicaments**, tout en nous régaland ! Une belle corde à ma harpe de "diététicienne épicurienne" ! »

Mes premiers pas de mangeur·se plus libre :

Objectif : cultiver mon rapport intuitif à l'alimentation et repérer mes aliments remèdes.

Pistes :

- **Aliments remèdes** : Quand je suis malade, j'observe quels aliments m'attirent et me soulagent naturellement (ex. : gingembre pour la digestion ?, miel pour la gorge ?, bouillon quand j'ai froid ?...).
- **Énergie & cuissons** : Mes envies changent-elles selon mon énergie ? (ex. : croquant pour me dynamiser ? tendre en cas de fatigue ?...). Quel type de cuisson est le plus approprié selon les cas (vapeur, rôti, poêlé...)?

Exemple : "Aujourd'hui, la météo est..., et j'observe que j'ai envie de..."

Pour aller + loin :

Que diriez-vous d'un **accompagnement sur mesure**, avec une professionnelle passionnée, pour mieux comprendre votre fonctionnement et faciliter le chemin vers **une alimentation plus libre et intuitive** ?

En savoir +

En vous, la graine d'un Mangeur libre prête à éclore

Vous venez de composer les premières notes d'une nouvelle relation à votre nourriture.

Vous êtes plus attentif·ve à ces voix qui murmurent, ces réflexes qui prennent parfois le dessus, ces émotions qui modulent vos choix. Vous commencez à entrevoir que se joue dans votre assiette une partition vivante, unique et évolutive – une mélodie que vous pouvez, pas à pas, réaccorder.

Ce livre ne vous a pas donné de recettes toutes faites, mais des clés pour comprendre. Et c'est dans la prise de conscience de ces mécanismes invisibles que commence le véritable changement.

Peut-être avez-vous déjà pu goûter une musique plus douce : un aliment-doudou savouré sans culpabilité, une envie écoutée sans jugement, un moment où votre boussole intérieure a pris le pas sur les règles dépassées...

Et maintenant ?

Le cheminement vers une alimentation apaisée se fait **pas à pas, sans pression.**

Certains de ces pas, vous les ferez en confiance, guidé·e par ce que vous avez découvert ici, et par **votre boussole intérieure.** D'autres pas, plus délicats, pourraient être facilités par un regard croisé et un accom-

pagement personnalisé. Parce qu'il est parfois plus simple de dénouer ces schémas ancrés, de décrypter ces voix contradictoires, ou simplement de trouver votre rythme grâce à **un soutien sur-mesure, dans un cadre bienveillant.**

La suite peut prendre de l'élan dans un accompagnement, pour enrichir votre mélodie et **l'accorder à vos aspirations.** Votre chemin est unique, et cette singularité mérite d'être accompagnée avec justesse.

Laissez s'épanouir, à votre rythme, le Mangeur libre en vous.

Avec mes plus chaleureuses pensées

Anne CLAUDE – Diététicienne épicurienne

En savoir +
Qui suis-je ?



Diététicienne ET épicurienne !

Diététicienne depuis plus de 10 ans à Annecy et en Savoie à Lescheraines, j'accompagne celles et ceux qui souhaitent **retrouver une relation apaisée avec l'alimentation**, sans régime ni culpabilité.

Spécialisée en **Profilage alimentaire®**, **diététique comportementale**, et **Thérapie de l'Enfant intérieur**, je propose **une approche bienveillante et personnalisée** pour :

- **manger en paix**, en écoutant ses sensations et ses envies,
- trouver son **poids d'équilibre**, celui où l'on se sent bien dans son corps et dans sa tête,
- **dépasser les croyances limitantes** autour de la nourriture (le chocolat n'est pas un ennemi, ouf !),
- **cultiver santé et vitalité** pour s'épanouir en toute liberté !

Je suis l'auteure du **livre Nourrir mon Enfant intérieur**, un guide pratique pour une alimentation intuitive et sans culpabilité. Je partage aussi mes découvertes et réflexions dans le **podcast « Y a-t-il un pilote dans l'assiette ? »**, où j'explore avec simplicité les liens entre émotions, alimentation et bien-être.

En consultation (présentiel ou téléconsultation) ou lors d'**ateliers cuisine**, mon objectif est le même : vous aider à **redevenir un Mangeur Libre** – c'est-à-dire à manger avec plaisir, conscience et légèreté.

Pour en savoir plus : www.mangeurslibres.fr

Se faire plaisir ET se faire du bien,
c'est possible !

Vive les Mangeurs libres !



Ce livre vous est offert avec joie par
Anne CLAUDE - *Dététicienne épicurienne*