

# Faire de chaque bouchée

**Mieux comprendre notre propre comportement alimentaire et prendre conscience de chaque bouchée peut nous aider à adapter notre manière de manger.** TINE BERGEN

**L'**acceptation de soi est l'élément central de la Mindfulness-based eating awareness therapy, une approche basée sur la pleine conscience de son comportement alimentaire », explique Caroline Baerten, nutritionniste et spécialiste de cette technique. Technique qu'elle explique comme la capacité d'une part d'accepter son corps et son apparence du moment, d'autre part d'accueillir ses pensées et émotions négatives (agitation, ennui, stress...) sans immédiatement se mettre à grignoter. « *Ce n'est évidemment pas pour autant une invitation à se résigner ou à sombrer dans l'indifférence, bien au contraire : l'acceptation est justement une attitude très active, qui consiste à prendre le problème à bras-le-corps plutôt que de chercher à l'éluider.* »

Alors que la majorité des gens voudraient ne ressentir que des sensations agréables, Caroline Baerten les encourage au contraire à s'intéresser aussi aux tensions négatives, notamment physiques. « *Pour pouvoir résoudre activement un problème, il faut d'abord en prendre pleinement conscience et être en mesure de l'analyser avec un certain recul,* continue-t-elle. *J'utilise volontiers la métaphore du sommet de l'iceberg : dès qu'il est question de régimes, nombre de personnes se focalisent sur cette seule partie visible... alors que sous la surface se cache une véritable montagne qui est justement déterminante pour l'orientation du sommet ! Au début d'une prise en charge, je travaille donc beaucoup sur la conscience du corps, par le biais d'exercices de respiration et de yoga.* »



THS

# un choix

## Le poids ne fait pas le bonheur !

Caroline Baerten considère qu'au départ, les candidats à l'amaigrissement se préoccupent souvent beaucoup de leur environnement, bien plus que d'eux-mêmes ; ils font du monde qui les entoure une sorte de miroir de leur propre critique interne. « Une fois qu'ils se mettent à se concentrer davantage sur leur propre personne, ils se laissent moins influencer par le monde extérieur, et deviennent moins sévères envers eux-mêmes. On apprend à se voir sous un jour positif, tout en acceptant que les moins bons côtés aussi font partie de soi. »

On peut comprendre que chez ceux pour qui l'excédent pondéral est source de problèmes de santé – des douleurs articulaires par exemple – il reste assez difficile d'accepter son corps comme il est ; mais une fois qu'ils ont atteint un poids où ces symptômes s'atténuent, il devient aussi plus facile pour eux de se sentir bien dans leur peau. « Hélas, les gens ont tendance, et bien à tort, à associer tout leur bonheur à leurs kilos : il suffirait de porter du 36 pour vivre sur un petit nuage ! Pourquoi ne pas plutôt se demander comment être heureux maintenant ? Bien sûr, cela ne résoudra pas le problème de l'excès de poids et des éventuels désagréments qu'il engendre, mais on évite au moins d'y ajouter la colère et le stress que cette frustration provoque. »

## Innombrables occasions...

Caroline Baerten se plaît aussi à rappeler que, outre la sensation physiologique de faim, il existe une foule de raisons internes et externes qui nous poussent à grignoter... et dont nous n'avons souvent absolument pas conscience. Parmi les facteurs externes, les stimuli en provenance de l'environnement jouent un rôle capital : quoi de plus tentant que les douceurs alignées dans l'étalage d'une pâtisserie ou l'irrésistible fumet qui s'échappe par la porte ouverte d'une friterie ?

**Inspirer et expirer profondément à plusieurs reprises suffit parfois à calmer un désir impulsif de se ruer sur la nourriture... et même à faire disparaître le besoin de grignoter.**

« L'ennui et l'énerverment sont deux autres facteurs qui nous poussent à manger, reprend-elle, et c'est particulièrement vrai pour les personnes qui travaillent dur en journée mais rentrent ensuite dans une maison vide, à qui les aliments gras et sucrés apportent souvent un sentiment de réconfort. À l'inverse, certains mangent aussi par satisfaction, pour se récompenser. Par ailleurs, ne sous-estimez pas l'impact des distractions : on mange énormément devant la télévision ou au téléphone ! »

Et que dire du poids des habitudes ? « Il y a tellement de personnes à qui leurs parents n'ont cessé de répéter qu'elles devaient vider leur assiette : même rassasiées, elles se sentent 'obligées' de continuer à manger pour ne pas laisser perdre les restes. Certains prennent ainsi du poids faute de parvenir à poser des limites. J'ai connu une dame qui n'osait jamais refuser une praline ; apprendre à dire non a eu pour elle des effets absolument salutaires... et pas seulement sur sa ligne ! »

## Quand le stress s'en mêle

On connaît aussi de mieux le lien très clair qui existe entre le stress chronique auquel beaucoup d'entre nous sont soumis et le surpoids (voir page précédente). « Pour de nombreuses personnes, les difficultés à accepter leur poids sont déjà une source de stress en soi, pointe encore Caroline Baertens. Elles se croient la cible des regards et des moqueries, se sentent trop larges pour leur siège... » Et c'est ainsi que chez ces personnes se mettrait en place un véritable cercle vicieux, où l'excédent pondéral génère un stress et donc une prise de poids supplémentaire, qui provoque à son tour un stress accru – à tel point que chez certaines personnes, le simple fait d'accepter leurs kilos peut suffire à stopper la prise de poids en éliminant une source de stress !

## De la pulsion au choix

« Prenez conscience de toutes ces situations telles qu'elle se présentent et des pensées et émotions négatives qu'elles vous inspirent. Comment les ressentez-vous physiquement ? Cette réflexion vous permettra, in fine, de comprendre comment tout cela se traduit dans vos comportements alimentaires », explique Caroline Baerten. Pour y parvenir, elle utilise beaucoup la respiration, parce que c'est un outil que l'on a toujours sous la main et qui est relativement innocent : inspirer et expirer profondément à

plusieurs reprises peut suffire à couper une réaction impulsive et à réfréner le besoin de grignoter. « Je fais également appel à la technique du urge surfing, qui consiste à 'surfer' sur les vagues de nos envies sans chercher à les réprimer, mais sans non plus les satisfaire. Prendre conscience des différents maillons du processus qui préside à notre manière de manger permet d'intervenir beaucoup plus facilement sur ce dernier : ce qui relevait jusque-là d'une habitude de grignotage quasi automatique devient soudain un choix. »

## Rassasié par un seul raisin sec

La clé se trouve donc dans la prise de conscience de la manière dont nous mangeons. Caroline Baerten conseille dès lors de réapprendre à utiliser nos sens pour découvrir les aliments. « Cela commence par la consommation d'un unique raisin sec ; pour certaines personnes, la satiété gustative qu'il peut leur apporter est une véritable révélation. Vous avez envie de manger une barre de chocolat ? Rien ne vous en empêche... mais je vous encourage alors à réellement goûter chaque bouchée, en prenant pleinement conscience de vos émotions. Ressentez-vous du plaisir ? Un sentiment de culpabilité ? »

Manger de façon plus consciente est aussi une manière de redécouvrir son seuil de satiété. Il faut en effet 20 minutes au cerveau pour se rendre compte que le corps est rassasié ; si vous ne lui donnez pas ce temps, vous ne réaliserez pas non plus que vous n'avez plus vraiment faim... Une fois ce seuil de satiété déterminé, il devient plus aisé de normaliser les schémas de prise alimentaire. « J'accompagne notamment une dame qui a l'habitude, à chaque fois que son époux part en voyage d'affaires, de manger tous les soirs tout un sachet de M&M's ; je lui ai demandé de refaire l'expérience de façon beaucoup plus consciente, en étant attentive à chaque bonbon – à sa couleur, son odeur, sa texture... Elle a dû s'arrêter à la moitié du sachet, incapable de continuer. Une fois que l'on a réappris à percevoir et à respecter son seuil de satiété, il devient beaucoup plus difficile de le dépasser. Je suis convaincue qu'ensemble, tous ces éléments permettent de contribuer à une bonne santé, et ce chez les personnes de toutes tailles. Dans chaque situation, demandez-vous quel est le meilleur choix à long terme pour votre corps. » 