

Le Mindful Eating pour prendre soin de soi au moment du repas

Ralentir la cadence pour éviter de s'empiffrer sans raison, savoir analyser ses sensations lorsqu'on passe à table, manger en ayant conscience du fait que nous mangeons. Tels sont les objectifs du « mindful eating ».

« Le fait de manger en pleine conscience ne tient absolument pas du dernier régime à la mode. Au contraire, c'est plutôt un mode de vie », prévient d'emblée Caroline Baerten, diététicienne et formatrice en mindful eating. Autrement dit : on ne se lance pas là-dedans pour perdre du poids. Mais si maigrir n'est pas le but de cette « nouvelle » façon de manger, on constate toutefois que ceux qui s'y intéressent présentent souvent des problèmes de poids (surpoids, obésité, anorexie...) ou ont une relation conflictuelle avec la nourriture. Certains souffrent de « binge eating », c'est-à-dire qu'ils mangent en quantités astronomiques en un court laps de temps.

ÉVITER LE PILOTE AUTOMATIQUE

Nous nous nourrissons entre 3 et 5 fois par jour environ, et vu nos vies actives et chargées, nous oublions souvent de nous arrêter pour manger. Un sandwich avalé en 5 minutes en envoyant 10 mails pour gagner du temps, un cornet de pâtes dévoré devant Facebook... Pour beaucoup d'entre nous, c'est une réalité quotidienne. « Le problème, c'est que dans ce genre de situation, on est en pilote automatique, notre attention est concentrée sur autre chose que notre repas et nos sensations. À la fin, on ne sait pas vraiment si on a trop mangé, si on a mangé suffisamment, ou tout simplement si le repas qu'on a mangé nous a plu », alerte Caroline Baerten.

Le mindful eating explore trois domaines : les pensées, les émotions et les sensations physiques. Que se passe-t-il lorsque je mange tel ou tel aliment ? Pourquoi ai-je envie de manger alors que je n'ai pas faim ? Suis-je stressé, frustré, ou bien fatigué ? Pourquoi ai-je envie de manger une barre de chocolat alors que je n'ai pas vraiment faim ? « On n'est donc pas dans le domaine de la psychanalyse car on ne va pas



Ph. g-stockstudio / istockphoto.com

obliger les participants à fouiller dans leur passé pour trouver les réponses à ces questions. On est dans le « ici et maintenant ». On leur propose simplement des outils leur permettant de gérer ce stress qui les guide vers un certain type d'aliments, et de réduire la cadence lorsqu'il s'agit de se mettre à table. » Attention : l'idée n'est pas de juger la qualité des aliments ou même de se juger après avoir mangé un « mauvais » aliment. On cherche plutôt à savoir pourquoi on a mangé tout le paquet de biscuits alors qu'un seul aurait comblé notre faim.

RÉDUIRE SON STRESS

Le mindful eating ne s'occupe pas que de notre rapport à l'alimentation et va au-delà de ce

qu'on met dans notre assiette. Il permet aussi de faire le point sur la relation que nous avons avec notre corps. « Quand une personne se dit stressée, les formations permettent d'aller plus loin. Et, bien souvent, de séance en séance, on constate que nos patients arrivent à mieux gérer leur stress et leur frustration, et avouent ressentir un changement dans leur relation avec leurs collègues ou leur famille ».

MANGER, UNE ACTIVITÉ SOCIALE À NE PAS PROSCRIRE

Le problème avec le fait de manger en pleine conscience, c'est que nous mangeons souvent accompagné d'autres personnes. Et le but n'est certainement pas de se retrouver seul devant

son assiette pour compter le nombre de mastications par bouchée ou pour contempler les aliments ingurgités. « Toute personne qui pratique le mindful eating doit pouvoir continuer à manger avec des collègues ou en famille. Mais au départ, cela relève du défi de manger tout en étant dans une discussion intéressante ou animée. Heureusement, il y a des techniques à apprendre, comme la pratique alternée. On peut tout à fait manger en pleine conscience, c'est-à-dire savoir ce qu'on a dans la bouche, ce qu'on sent dans notre estomac, tout en alternant avec des moments d'écoute et en participant activement à la conversation », rassure Caroline Baerten.

Margot Dubuisson

Farmaline
Santé & Beauté
des
conseils

PHYSIOMER
NORMAL

Dynamische reiniging van de neusholte
Vanaf 2 jaar
DIEELT PROEFWERK EN BALANCEER

PHYSIOMER

135 ml

JUSQU'À
68%
DE NEZ BOUCHÉS,
DE NEZ QUI COULENT
ET D'ÉTERNUEMENTS
EN MOINS

-34%

Ne laissez pas les allergies gâcher le plaisir printanier !

Ceux qui souffrent d'allergies, accueillent la nouvelle saison avec des sentiments mitigés.

Prévenez une poussée allergique avec Physiomer Normal Jet, une solution saline qui élimine les bactéries, les particules de saletés et le mucus excessif.

FARMALINE

POUR PLUS D'ASTUCES ET D'AUTRES PRODUITS AVEC DES RÉDUCTIONS INTÉRESSANTES, SURFEZ VITE SUR → farmaline.be