****

**Forme. Et si vous mangiez en pleine conscience ?**

Modifié le 14/03/2017 à 11:02 | Publié le 14/03/2017 à 11:02 - [0](http://www.ouest-france.fr/sante/bien-etre/forme-et-si-vous-mangiez-en-pleine-conscience-4852632#reactions)

[Écouter](http://app.eu.readspeaker.com/cgi-bin/rsent?customerid=6390&lang=fr_fr&readid=article-detail)

* Inviter tous ses sens à table aide à retrouver de bonnes relations avec les aliments. | Fotolia
* [Réagir](http://www.ouest-france.fr/sante/bien-etre/forme-et-si-vous-mangiez-en-pleine-conscience-4852632#reactions)Dr Brigitte BLOND.

**La méditation est proposée un peu à toutes les sauces… Appliqué à l’alimentation, cet « outil » peut être très précieux. Découverte.**

**La pleine conscience, de quoi parle-t-on ?**

Il s’agit de porter volontairement son attention sur ce qui se passe en soi, en une sorte de balayage corporel, de ses émotions, de ses pensées, de ses sensations, des sons environnants, des odeurs, etc. Et de ramener cette attention sur soi, avec douceur et fermeté, si elle se disperse. Ces opérations mentales se font dans le moment présent, avec curiosité et sans critique : une observation factuelle. Prendre conscience d’un bruit, par exemple, sans jugement toujours, ne produit pas les mêmes effets que s’il est subi… On peut marcher, cuisiner, travailler, manger en pleine conscience.

PUBLICITÉ

[inRead invented by Teads](http://inread-experience.teads.tv/" \t "_blank)

**À quoi bon ?**

**« Plus présent à soi, aux autres et à la vie, on est plus efficace, plus calme, moins fatigué »**, observe Géraldine Desindes, praticienne de « mindful eating » *(1).* Cette capacité à porter son attention d’un point à l’autre de son corps permet, quand survient un problème, d’ordre physique ou moral, de déplacer son attention plus facilement vers une zone confortable. Une présence au corps qui facilite le lâcher-prise.

**Pourquoi manger en pleine conscience ?**

Il est vivement conseillé d’inviter tous ses sens à table aussi ! Faites-en la démonstration avec un unique raisin sec. Étudier attentivement la consistance, l’odeur, les saveurs, comme d’autres aliments désirables (un carré de chocolat), permet d’aiguiser ses choix, de savoir ce qui nous fait plaisir, ce dont nous avons vraiment envie, en quantité et en qualité. En un mot, de fabriquer son assiette en conscience plutôt que picorer sur un mode automatique.

Et d’observer l’intensité de nos faims, des yeux, de l’esprit, de l’estomac, du cœur, du corps tout entier, pour faire la part de ce qui est une vraie faim ou une faim d’ordre émotionnel : **« Corps, de quoi as-tu réellement besoin ? »**, c’est la question à laquelle Géraldine Desindes nous invite à répondre lors d’une envie, même irrépressible…

Bienvenues, les pauses à mi-repas pour juger de la situation : est-on rempli ? Rassasié ? Satisfait ? L’objectif étant de retrouver un poids de forme (qui n’est pas forcément le poids rêvé), sans restriction. De digérer dans de bonnes conditions, de profiter de ce moment, sans somnolence ou ballonnements à la clé. D’être en (joyeuse) relation avec les aliments, la nature.

**PUBLICITÉ**