



**diet** ► PRATIQUE

# Manger en pleine conscience

## L'OUTIL MINCEUR

*Le Mindfull Eating ou manger en pleine conscience, c'est être à l'écoute de ses sens, pour se réconcilier avec son corps et la nourriture. Zoom sur une approche très en vogue.*

MURIEL GAUDIN

### Pour commencer

**1 2**

**A l'heure du petit dej'**, profitez d'un long week-end pour faire l'inventaire complet du frigo et des placards. Laissez venir à votre esprit vos envies, sans vous soucier de savoir « si ça se fait de manger ça à cette heure-là », et préparez ce qui vous plaît. Cet exercice permet d'être dans le moment présent, de « dialoguer » avec son corps, d'être à l'écoute de sa faim.

**Après le repas**, respirez profondément en gonflant légèrement le ventre et évaluez votre niveau de satisfaction sur une échelle de 0 à 10. Ainsi, vous ancrez dans votre corps la sensation de bien-être. Et si vous ressentez de l'insatisfaction, demandez-vous comment y remédier : par un rab de nourriture ? Une activité créative qui a du sens pour vous ?



**O**n mange souvent trop gras, trop sucré, trop carné, trop debout, trop vite, sans savourer, sans envie... Stop! Il est temps de rompre le cercle vicieux qui nous empêche d'être amie avec notre corps. La solution? La pleine conscience, une approche méditative et bienveillante, qui consiste à «être dans l'instant, mentalement et physiquement, sans jugement».

### L'objectif du Mindfull Eating

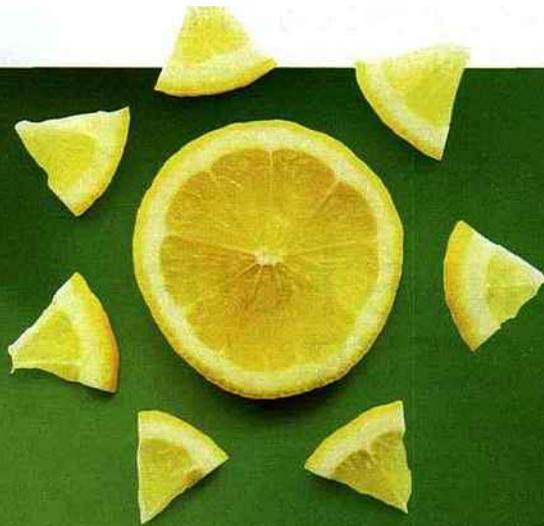
Il est d'apprendre à se nourrir autrement, à pacifier sa relation à la nourriture et, à long terme, à gérer son poids. Comment? Grâce à des exercices simples, à pratiquer avant, pendant et après les repas. «Il s'agit de nous interroger sur notre état émotionnel quand on passe à table, sur les facteurs qui nous poussent à manger, d'agir de manière réfléchie, explique Géraldine Desindes, instructrice Mindfull Eating\*. Ainsi, nous allons mieux orienter nos choix alimentaires et de facto réduire les quantités.» En pratique: il faut prendre le temps d'examiner son assiette en sollicitant ses sens, d'être à l'écoute des signaux de faim et de satiété, de chasser les pensées culpabilisantes, etc.

### Un travail sensitif sur soi

Ce travail commence dès les courses ou la préparation du repas. De quoi ai-je envie? C'est la question fondamentale. «Quand on a nourri ses sens et que l'on est satisfaite de son repas, on résiste mieux aux pulsions alimentaires liées au stress», conclut la coach. Alors, on arrête de torturer son corps en lui faisant faire du yoyo, ou de se priver des aliments que l'on aime, pour identifier les éléments déclencheurs qui incitent à manger n'importe quoi, n'importe quand. Ainsi, on renouera avec ses vraies sensations et... le plaisir.

\* <https://bien-etre-a-table.com>.

A lire, un ouvrage complet et pratique: *Je mange en pleine conscience*, par Susan Albers, éd. De Boeck.



### L'avis de l'expert.



GÉRALDINE DESINDES,  
INSTRUCTRICE MINDFULL EATING\*

#### Tout le monde est-il réceptif?

Nous avons des envies, des sensations et des besoins différents, mais nous avons tous la faculté de ressentir la faim physiologique et la satiété, qui sont des fonctions naturelles. Nous pouvons donc nous mettre à l'écoute de notre corps et des besoins du cœur, pour nous apporter précisément les aliments souhaités, dans les quantités qui seront bonnes pour nous à ce moment précis.

#### Cela remplace-t-il le régime?

C'est l'antirégime! Loin de la frustration qui accompagne la restriction, voire l'interdiction, de nos aliments préférés, c'est plutôt un mode de vie qui cultive la bienveillance, la réduction du stress... Car le stress pousse à la malbouffe et affole la sécrétion des hormones, comme le cortisol, ce qui empêche justement de maigrir.

\* La coach a mis en place des ateliers Mindfull Eating dans la Cure Minceur à la Thalasso de Concarneau. [www.thalasso-resort-concarneau.com](http://www.thalasso-resort-concarneau.com).

## J'ai testé

### LA COLLATION MÉDITATIVE

Géraldine pose sur mon bureau un sachet de thé, un carré de chocolat, et un mix de graines et fruits secs. D'ordinaire, je me serais jetée dessus! Là, je dois me «poser» avant de manger. La coach me demande de rechercher une position confortable, sans entrave, puis de fermer les yeux et de respirer plusieurs fois par le ventre, lentement et profondément, pour dissiper les tensions. Sa voix est douce, quasi hypnotique. «Je vous propose maintenant de choisir un aliment.» J'attrape

une amande. Je dois la faire rouler entre mes doigts, sentir ses aspérités... puis la porter à ma bouche, sans la croquer. Je dois interroger «la faim du corps»: dans quelle mesure l'aliment me rappelle-t-il quelque chose d'agréable? M'enveloppe-t-il d'une certaine douceur? La satiété est plus rapide quand on profite de chaque bouchée, le contentement aussi. «On n'est pas dans le grignotage, insiste Géraldine, mais dans une vraie pause. Si je n'apporte pas une réponse adéquate à cette envie précise du corps, celui-ci va continuer à réclamer.»