

Faites mâcher vos méninges, mangez en pleine conscience

La nouvelle méditation ? Le repas comme expérience sensorielle. On regarde, on hume, on savoure...



C'est l'histoire d'un raisin sec. Que l'on met dans sa main pour l'observer sous toutes les coutures. Que l'on sent pour en saisir chaque effluve. Que l'on agite près de l'oreille pour en percevoir les bruits. Que l'on touche pour en distinguer les aspérités. Que l'on fait rouler sur le palais pour en appréhender toute la palette de saveurs... Avant d'avoir enfin le droit de le croquer. Cette expérience sensorielle est l'un des exercices qui permet de comprendre comment manger en pleine conscience, une pratique plus connue sous son appellation anglophone de *mindful eating*.

Dans la veine de la méditation du même nom, cette façon de s'alimenter connaît un engouement croissant : publication d'ouvrages, lancement d'applications mais aussi de formations et même de déjeuners « guidés ». « *Le but est de manger en étant pleinement conscient de tout ce qui se passe, à la fois à l'extérieur et à l'intérieur de nous-mêmes, en observant mais sans jamais juger* », décrypte la pédiatre Jan Chozen Bays, auteure de *Réapprendre à manger*. D'où l'exercice du raisin pour nous aider à décélérer, soit un quart d'heure consacré à un fruit sec alors qu'on le mange généralement par poignées de dix, en répondant à ses e-mails et en sommant son enfant de ranger sa chambre.

Bouillon d'orties

A l'ère de l'humain multitâche, ne plus manger en mode « pilote automatique » demande une sacrée volonté – et un peu de temps devant soi. « *Il faut éveiller les différents appétits : celui du ventre, de l'esprit, du*



[Visualiser l'article](#)

*cœur... Mais surtout se questionner sur ce dont on a vraiment envie et besoin », affirme Géraldine Desindes, spécialiste française du *mindful eating*. Que les accros aux Kinder Bueno se rassurent, nul besoin de virer vers un régime monacal à base de bouillon d'orties. Rien n'est interdit, à condition de prendre le temps de savourer ce que l'on mange. « Plutôt que d'engloutir un camembert en fin de soirée, debout dans la cuisine, on le sort du réfrigérateur, on fait griller du pain, on met de la musique, on l'accompagne d'une tisane. Et on s'arrête lorsque le plaisir n'est plus là », poursuit-elle.*

En guise d'inspiration, il suffit de regarder les champions du repas en pleine conscience : les nouveau-nés. Ils pleurent lorsqu'ils ressentent la faim, ils s'arrêtent de téter lorsqu'ils se sentent rassasiés et ils savourent leur digestion comme Alexandre le Bienheureux. « *En naissant, nous avons les pleines capacités d'écouter et de suivre notre corps* », assure Jan Chozen Bays. Elles s'altèrent en grandissant à cause de parents inquiets du poids de leur progéniture, de l'injonction séculaire de finir son assiette, des repas de famille pris dans le stress, des aliments utilisés comme récompense ou punition, « *mais aussi d'une société où la nourriture est en surabondance, avec des messages publicitaires qui garantissent le bonheur en mangeant un yaourt*, ajoute Géraldine Desindes. *Et, à l'inverse, des scandales alimentaires qui peuvent faire du repas un moment stressant* ».

Déjeuner-réunion

Les programmes d'alimentation en pleine conscience visent à se libérer de ses automatismes pour profiter au mieux de cette tarte au citron, de sa brillance, de son odeur, du craquant de sa pâte, du fondant de sa crème. Ainsi du programme alimentation de Petit BamBou, une application de méditation en pleine conscience qui revendique 1 million d'utilisateurs et plus de 500 séances disponibles sur différents thèmes. « *Après les sessions manger et cuisiner en pleine conscience, nous avons lancé un programme autour des conditionnements pour identifier nos habitudes, qu'on décide de les arrêter ou non, d'ailleurs* », explique Benjamin Blasco, cofondateur de l'application lancée en 2015.

Mais l'expérience sensorielle est-elle soluble dans la vraie vie ? Peut-elle être répétée lors d'un repas de famille ou d'un déjeuner-réunion de travail ? « *En s'entraînant à donner de l'attention à son assiette, on apprend à développer la pratique alternée, un constant aller-retour entre son assiette et les convives* », explique Jan Chozen Bays. On se concentre donc sur ce qu'on a dans la bouche, puis on revient à la conversation, une fois la bouchée terminée. Au risque, c'est vrai, de rater la blague de son N + 1 ou l'unique onomatopée proférée par son ado.

Une étude de l'Inserm et NutriNet-Santé a montré, en 2016, que les personnes suivant cette « alimentation intuitive » avaient moins de risques d'être en surpoids ou obèses. « *Les mentions "mangez lentement", "écoutez votre faim" ou encore "faites confiance à vos signaux corporels" pourraient à mon avis tout à fait figurer au Programme national nutrition santé, au même titre que "mangez cinq fruits et légumes par jour" ou "évitez de manger trop gras, trop salé, trop sucré"* », estime Sandrine Péneau, responsable de l'étude. Du bon sens, en somme.

Géraldine Desindes enseigne notamment chez Qee à Paris, et à la thalassothérapie de Concarneau.

Bien-etre-a-table.com

Réapprendre à manger, de Jan Chozen Bays, Les Arènes, 265 p., 22,80 €.

Petit BamBou, dès 4,99 € par mois. [Petitbambou.com](#)



[Visualiser l'article](#)

Quatre conseils pour débuter 1) Inspirer profondément avant de se mettre à table, pour évacuer les contrariétés et déterminer ce dont on a envie et besoin. Inutile de finir machinalement le demi-cake de l'anniversaire du dernier alors que le corps réclame un potage. 2) Bien mastiquer les trois premières bouchées, pour le plaisir mais aussi parce qu'elles donneront le rythme du repas, voire celui de toute la table. Pas évident de finir (lentement) son assiette alors que le reste de la famille est déjà en train de se brosser les dents. 3) Prendre son temps. Il faut 20 minutes pour que l'hormone de satiété se libère. D'où ce sentiment de ventre qui crie famine alors que l'on vient de s'enfiler un pot-au-feu devant « Koh Lanta » – en même temps, ça creuse de voir des gens en mode survie. 4) Mieux écouter ses besoins et s'autoriser à braver l'interdit familial en ne finissant pas son assiette. Au restaurant, on ose donc demander ses restes sans risquer de passer pour un pingre – les *doggy bags* sont même encouragés par la loi sur les biodéchets votée en 2011.

4 conseils pour débuter
Inspirer profondément avant de se mettre à table, pour évacuer les contrariétés et déterminer ce dont on a envie et besoin. Inutile de finir machinalement le demi-cake de l'anniversaire du dernier alors que le corps réclame un potage.

Bien mastiquer les trois premières bouchées, pour le plaisir mais aussi parce qu'elles donneront le rythme du repas, voire celui de toute la table. Pas évident de finir (lentement) son assiette alors que le reste de la famille est déjà en train de se brosser les dents.

Prendre son temps. Il faut 20 minutes pour que l'hormone de satiété se libère. D'où ce sentiment de ventre qui crie famine alors que l'on vient de s'enfiler un pot-au-feu devant « Koh Lanta » – en même temps, ça creuse de voir des gens en mode survie.

Mieux écouter ses besoins et s'autoriser à braver l'interdit familial en ne finissant pas son assiette. Au restaurant, on ose donc demander ses restes sans risquer de passer pour un pingre – les *doggy bags* sont même encouragés par la loi sur les biodéchets votée en 2011.