

L'alimentation intuitive

Manger de manière intuitive, c'est être à **l'écoute de son corps**, de tenter de **reconnaître** et de **respecter** ce qu'il désire. En lien avec l'alimentation, les signaux qu'il nous envoie sont la **faim** et la **satiété**, nous permettant de quantifier la nourriture à manger pour l'atteinte ou le maintien d'un *poids naturel* (le poids souhaitable pour sa santé, génétiquement prédéterminé et maintenu par de saines habitudes de vie)¹. En fait, les personnes qui mangent en fonction de ces signaux sont considérées des **mangeurs intuitifs** et ont généralement un poids plus stable, un IMC plus faible que la moyenne, de meilleures habitudes alimentaires ainsi qu'une meilleure santé physique et psychologique que les mangeurs non intuitifs.² Pourquoi donc ne pas essayer d'adopter cette façon de manger? Voici, sous forme de 10 principes, ce qui constitue l'alimentation intuitive :

Les 10 principes de l'alimentation intuitive³

1. Rejeter la mentalité des diètes amaigrissantes qui crée de faux espoirs et ne fonctionne pas à long terme;
2. Honorer sa faim lorsqu'elle est modérée;
3. Se permettre de manger tous les aliments souhaités (enrayer les interdits);
4. Cesser de catégoriser les aliments comme étant « bons » ou « mauvais » (pas de culpabilité en mangeant!);
5. Considérer sa sensation de satiété pour savoir quand cesser de manger;
6. Découvrir la satisfaction et le plaisir de manger;
7. Vivre ses émotions sans nécessairement utiliser la nourriture;
8. Respecter son corps tel qu'il est au moment présent;
9. Être physiquement actif par plaisir et non pour perdre du poids;
10. Honorer sa santé et ses papilles gustatives par ses aliments préférés.

Envie d'adopter une image corporelle positive? Arrimage Estrie vous offre du soutien : <http://www.arrimageestrie.com/>

Arrimage ESTRIE

La faim « est le signal que le cerveau envoie instinctivement lorsqu'il est temps de manger »⁴. Le corps est capable de savoir par lui-même quand vient le temps de manger, et nous le communique par les signaux de la faim.

Signaux de la faim

- Sensation de vide et/ou de creux
- Présence de gargouillis (bruits de l'estomac)
- Baisse du niveau d'énergie et/ou diminution de la concentration
- Penser à la nourriture sans stimuli extérieurs (ex. présence d'un aliment sur la table, affiche publicitaire, etc.)

¹ GRAVEL, Karine. *Manger avec sa tête ou selon ses sens : Perceptions et comportements alimentaires*, Université de Laval, 2013, p.24.

² VAN DYKE, Nina; J DRINKWATER, Eric. *Relationships between intuitive eating and health indicators : literature review*, Public Health Nutrition, 2013.

³ www.papilla.ca/approche.html (page consultée le 8 septembre 2014)

⁴ GUEVREMONT, Guylaine; LORTIE, Marie-Claude. *Mangez! Un livre antirégime prominceur progourmandise*. Montréal, Les éditions LA PRESSE, 2006, p.74.

Être capable de différencier la faim réelle (signal physique) de la fausse faim (signal externe) est essentiel.

Observez ce qui vous pousse à manger et faites attention aux signaux de faim « externes », car ils sont nombreux!

Exemples de faim « externe »

- Envie de manger face à l'ennui, la tristesse, la colère, etc.
- Envie de manger suite à un stimulus externe (affiche publicitaire, odeur agréable d'une boulangerie, etc.)
- Envie de manger en préparant le repas
- Envie de manger, car d'autres personnes mangent (ex. amis, famille)

La satiété « est une sensation de bien-être qui provient de l'**apaisement de la faim** »⁵. Cette sensation est présente pour signaler au corps que nous avons suffisamment mangé et qu'il est maintenant le temps d'arrêter.

Signaux de la satiété

- Signaux de la faim disparue
- Diminution de l'intérêt pour les aliments
- Ralentissement du rythme auquel on mange
- Sensation d'avoir plus d'énergie qu'avant

Trucs pour être davantage à l'écoute de vos signaux

- **Être bien reposé**
Dormir 7 à 8 heures par nuit permet d'équilibrer les hormones de la faim et la satiété. Lorsqu'on est fatigué, nos signaux de faim sont exagérés et la satiété devient plus difficile à repérer.
- **Être bien hydraté**
Boire assez d'eau nous permet d'être sûrs que notre signal de faim n'est pas simplement un signal de soif.
- **Bouger tous les jours**
Faire 30 minutes d'activité physique par jour contribue à l'efficacité de notre signal de satiété.
- **Mangez lentement et en pleine conscience**
Prendre le temps de manger lentement nous permet de déguster nos aliments et de reconnaître les signaux de satiété plus facilement.
- **Savourez!**
Savourer les aliments avec tous nos sens nous permet d'identifier ce qu'on aime chez l'aliment (ou le plat) et/ou ce qu'on n'aime pas. Ça nous permet également de mieux identifier quand l'aliment n'a plus bon goût (diminution de l'intérêt pour l'aliment).

Lorsqu'il est difficile de respecter les signaux de faim et de satiété, malgré des efforts soutenus, il est possible qu'il ait un déséquilibre hormonal ou encore émotionnel. Dans ces cas, il est conseillé de consulter un professionnel de la santé (ex. médecin, psychologue, diététiste-nutritionniste) pour investiguer davantage.

⁵ GUEVREMONT, Guylaine; LORTIE, Marie-Claude. *Mangez! Un livre antirégime prominceur progourmandise*. Montréal, Les éditions LA PRESSE, 2006, p.79.