



Détendez-vous !

L'équilibre alimentaire ne repose pas sur un seul repas ni même sur ceux de la journée, mais sur ce qui est consommé tout au long de la semaine. D'autres facteurs y contribuent tout autant, comme la diversité des aliments consommés ou encore, un état émotionnel favorable.

Écoute de soi-même, souplesse et bon sens sont toujours les bienvenus au moment de concevoir et de préparer les repas, comme une fois attablé. Il s'avère que, plus on focalise sur les « bons » et les « mauvais » aliments, le comptage des calories ou encore les restrictions ou les excès, plus le rapport à l'alimentation devient anxiogène, donc source de stress. Il en résulte des aliments mal digérés, des métabolismes perturbés, des nutriments mal absorbés et des repas, potentiellement et à long terme, générateurs de pathologies.

Manger est devenu aujourd'hui un casse-tête, c'est pourquoi **il est essentiel de se détendre par rapport à l'alimentation**, d'apprécier et de suffisamment mâcher des aliments choisis et consommés dans un environnement paisible.

Pleine conscience

La pleine conscience est un concept bouddhiste centré sur ce qui se passe à l'intérieur de soi (sensations, pensées, émotions, etc.) comme à l'extérieur (environnement, bruits, objets, etc.). Transposée à l'alimentation, manger en pleine conscience implique d'**être à l'écoute de ses sensations avant et pendant les prises alimentaires**, notamment au travers des cinq sens et des indices physiques comme l'appétit, le rythme naturel et la satiété. Cet état modifié de conscience permet également de distinguer une faim réelle d'une faim émotionnelle ou compulsive, à l'origine de culpabilité et de surpoids, en résistant naturellement aux fringales. Cette bonne habitude réduit en outre l'anxiété, quand le rapport à l'alimentation est tourmenté ou anxiogène.

Manger assis, dans le calme et sans « parasites » que sont les écrans en tous genres (télévision, smartphone, liseuse, objets connectés, etc.) sont des prérequis pour y parvenir. De même, la radio ou un journal « papier » sont aussi potentiellement sources d'informations anxiogènes pouvant perturber l'alimentation en pleine conscience. Ces distractions tendent à détourner ou à déplacer l'attention de l'acte de **manger**, devenu automatique, alors qu'il s'agit d'**un acte naturellement intentionnel**.

En dissipant tout ce qui parasite, l'alimentation en pleine conscience aide à **se réconcilier avec son assiette**, à déculpabiliser ou à démedicaliser son alimentation, en mettant à distance notamment la cacophonie des normes diététiques pour manger en paix.

Équilibre et diversité

Un mot résume avec justesse la manière dont nous gagnerions à concevoir notre alimentation. Ce mot est **équilibre**, parmi [la grande diversité](#) et [la saisonnalité](#) des aliments et des nutriments qu'ils apportent, mais aussi des émotions ressenties au moment du repas.

Si chacun de vos repas n'est pas composé de l'ensemble des nutriments (micro- et macro-), **inutile de se faire un sang d'encre** tant qu'ils le sont quotidiennement ou sur deux jours. Par exemple, [les protéines végétales](#), en associant [céréale](#) et [légumineuse](#), combineront les acides aminés au complet pour la journée, sans avoir à l'être impérativement au cours d'un même repas. Les sources de fibres sont aussi à apporter quotidiennement, idéalement à chaque repas. Idéalement.

Culpabilité : non merci !

Faire un écart ou se faire plaisir, en mangeant par exemple, au dîner, une généreuse part de tarte aux pommes accompagnée d'un chocolat chaud ou en partageant, entre amis, une pizza et quelques bières, pas de panique, **un écart ne déséquilibre jamais l'ensemble du bol alimentaire**. Vous pourrez toujours vous rattraper aux repas suivants.

Notons ici que sauter un repas après un précédent trop riche, trop gras ou vraiment très déséquilibré est un mauvais calcul. En effet, après avoir été repus, si l'organisme ne reçoit rien au repas habituel suivant, il aura tendance à stocker, **le gène de la disette étant programmé ainsi depuis l'origine de l'Homme**. Aussi, il est plus judicieux de faire un repas léger lorsque la faim se manifeste, puis jeûner si besoin au repas suivant seulement.

Avec plaisir

Manger avec plaisir et en se faisant plaisir contribue, au même titre que consommer des aliments de qualité, à un bon métabolisme, donc à une bonne santé. **Le plaisir n'étant pas forcément synonyme d'excès ou de malbouffe**, écouter ses envies, ses appétences pour une texture ou pour une autre, sa faim et sa satiété sont d'excellents indicateurs d'équilibre.

Les enfants, plus à l'écoute de ces signes que la plupart des adultes qui ne les entendent plus ou beaucoup moins bien, sont de bons éducateurs à ce sujet. Un exercice pratique salutaire consiste à les observer à table et s'en inspirer pour **réapprendre à écouter ces messages** : manger quand on a faim et s'arrêter dès les premières manifestations de satiété, aller vers les aliments qui font envie et laisser de côté ceux qui, au contraire, ne nous inspirent pas.

Repas de fête

La plupart des médecines traditionnelles, ainsi que la naturopathie, recommandent **un repas par semaine spécial**, où tout est permis, à commencer par le lâcher-prise. [La médecine traditionnelle chinoise](#) étend cette soupape à l'alcool, aux convenances sociales et à la sexualité. Tel un émonctoire, au sens porte de sortie libératrice, une fois par semaine, au petit déjeuner, au déjeuner, au goûter ou au dîner, **tout est permis, dans l'ordre que l'on veut et les légumes sont seulement en option**. Parmi ce grand champ des possibles qui mettent en joie et en appétit, ça peut être de la glace à la vanille en entrée, triple ration de fromage fondu sur des pommes de terre, deux desserts accompagnés de bonbons ou de chocolats, du blé et/ou des [produits laitiers](#) pour les hypersensibles au gluten, au lactose et/ou à la caséine, etc. C'est selon et surtout, récréatif. Les autres repas de la semaine, plus équilibrés, seront perçus autrement, notamment en termes de bien-fondé et de légitimité.

Manger équilibré n'est définitivement pas une somme de calories ni d'apports spécifiques, mais relève d'**une approche holistique**, qui prend en compte le mangeur, le contexte dans lequel il prend ses repas, ce qu'il mange et comment il le mange. La pression, la contrainte ou la culpabilité sont, en revanche, de bien mauvais messages et souvent, sources de déséquilibre.

Enfin, puisque **tout est énergie, information et vibration**, avant de manger, posez une intention selon laquelle ce que vous vous apprêtez à manger ou à boire va être bon pour vous et votre santé, et ça le sera, selon la physique quantique qui ouvre des perspectives infiniment grandes. Remercier (qui vous voulez : le cuisinier, le producteur, l'artisan, Dame Nature, etc.) en augmentera encore un peu plus les bienfaits.

Texte : Julie Lioré

Illustrations : Joséphine Delannoy