

Mangez (enfin) **CO**

Tentations, compulsions, privations...
Nous sommes beaucoup à entretenir un rapport complexe à l'alimentation. Et si on faisait enfin la paix avec la nourriture ?

Ces petites phrases, vous les avez au moins une fois entendues ou dites... « *Il suffit que je sois triste ou énervée pour manger tout ce qui me tombe sous la main* », « *Si je commence à me lâcher, je vais prendre dix kilos !* »... Établir un rapport sain et équilibré à la nourriture n'est pas simple et peut même devenir un véritable

combat. D'autant que, dans notre société occidentale, nous sommes bombardées d'informations contradictoires avec, d'un côté, l'incitation à faire attention à notre santé et à notre poids et, de l'autre, des tentations « diaboliques » : aliments disponibles en grande quantité et en libre-service, publicités alléchantes... Voyons comment on peut retrouver un vrai plaisir à manger en laissant tomber croyances et mauvais réflexes...

Notre experte



Marie Buttitta, est docteure en psychologie, spécialisée dans le comportement alimentaire.

Elle vient de publier, avec Ingrid Lemmer, *Foodfighting, comment gagner le combat et faire la paix avec la nourriture émotionnelle*, éd. First, 14,95 €.



Je n'arrive pas à m'arrêter de manger, même quand je n'ai plus faim

Le bébé qui vient au monde sait quand il a faim ou quand il est rassasié. En grandissant, nous perdons parfois cette capacité à reconnaître la satiété. Pourquoi ? « *Nous devons nous conformer à des horaires pour pouvoir vivre en société* », déclare Marie Buttitta. *Mais les heures des repas (en famille, au travail) ne sont pas toujours adaptées aux besoins physiologiques de chacun. Par ailleurs, sans le vouloir, nous transmettons aux enfants des valeurs qui peuvent aller à l'encontre de nos sensations d'appétit : il faut "finir son assiette", "ne pas gâcher la nourriture". Il existe aussi des familles à forte tradition culinaire. "Faire la fine bouche" peut alors être considéré comme un signe d'ingratitude ! Autant d'habitudes éducatives et sociales qui brouillent la sensation de faim.* »

Pour commencer

- Quand vous êtes seule, éteignez la télévision et essayez de manger lentement – il faut une bonne vingtaine de minutes pour que le cerveau reçoive l'information et produise le signal de satiété – et en pleine conscience : observez à chaque bouchée son apparence, son odeur, son goût et sa texture. Puis faites une pause et demandez-vous

si vous avez encore faim. Dans l'idéal, aidez-vous d'un carnet dans lequel vous noterez des mots descriptifs (chaud, croquant...) plutôt que des jugements (bon, raté), les sensations corporelles ou les émotions que vous éprouvez en mangeant... Vous pouvez aussi, avant de commencer le repas, noter sur une échelle de 0 à 10 votre degré de faim. Le faire en famille est un excellent exercice !

- Un week-end, lancez-vous dans cette expérience : levez-vous et attendez d'avoir vraiment faim pour manger. Cela vous aidera à reconnaître les vrais signaux de cette sensation (variables d'un individu à l'autre) : ventre qui gargouille, sensation de faiblesse, mal de tête, irritabilité...
- Acceptez de ne pas finir votre assiette. Dites : « *Je la finirai demain.* » Au restaurant, demandez qu'on vous prépare un « doggy bag ».
- Pour limiter vos portions, mangez dans une plus petite assiette, servez-vous puis rangez le plat dans le réfrigérateur pour ne pas être tentée de vous resservir...

Je n'écoute pas mes envies et m'impose une discipline de fer

Par peur de grossir, souci de la planète ou de notre santé, nous sommes amenées à contrôler nos prises alimentaires et à suivre à la lettre des règles diététiques qui peuvent compliquer notre

rapport à l'alimentation : « *Il faut manger léger le soir* », « *Les pommes de terre font grossir* », « *Le gluten fragilise les intestins* »... « *En ce domaine, le mieux est souvent l'ennemi du bien car il est difficile, voire impossible, de "tenir" sur la durée* », assure la chercheuse. *Et ce n'est pas une simple question de "volonté" : le plaisir est une composante importante de l'équilibre alimentaire.* »

Pour commencer

- Demandez-vous si vous avez réellement envie d'alterner ces phases de « régime » et de « craquage » tout au long de votre vie.



mmme vous aimez!



à dopamine (l'hormone du plaisir) et activent le circuit cérébral dit "de la récompense". Ce qui devient problématique, c'est lorsque nous commençons à culpabiliser sur nos "craquages". »

Pour commencer

- Ne voyez pas chaque écart comme une erreur, un échec, et apprenez à savourer pleinement ce moment de plaisir. Moins l'aliment sera interdit, plus il perdra son côté transgressif et attirant...
- Aucun aliment ne fait grossir : c'est l'équilibre sur la semaine qui compte. Les aliments gras et sucrés doivent simplement être consommés moins souvent et en moins grande quantité que les autres. Mais ils sont nécessaires à l'équilibre alimentaire car ils apportent du plaisir !
- Apprenez à vous faire confiance : définissez une fréquence d'achat pour votre aliment « craquage ». Une tablette de chocolat par semaine, par exemple. Mais fixez-vous une règle : que vous la mangiez en une seule soirée ou que vous mettiez plusieurs jours pour la terminer, interdisez-vous d'en racheter tant que la semaine n'est pas terminée. A la fin, vous observerez que vous vous régulez de vous-même, sans prendre les kilos tant appréhendés.

Je suis difficile : je n'aime pas grand-chose !

C'est surtout un problème pour l'entourage qui vous reçoit ! *« Il faut apprendre à s'écouter et à aller vers les aliments qui nous font envie car ce sont souvent ceux-là dont le corps a besoin, conseille Marie Buttitta. Certaines personnes vont, par exemple, préférer le chaud, qu'elles digèrent mieux, ou ne pas pouvoir manger de trop grandes quantités de fruits et de légumes, trop irritants pour leur côlon... Attention aux règles diététiques trop générales, car toutes ne s'appliquent pas à certains métabolismes. »*

Pour commencer

- Cherchez d'abord à accommoder différemment ce que vous aimez déjà, avec des accompagnements, des sauces, des épices... On est plus enclin à goûter ce qu'on cuisine.
- Donnez-vous une chance d'évoluer : on peut apprendre à aimer, avec le temps, certains aliments. Faites des tests réguliers. Si vous n'appréciez pas, n'insistez pas et retentez plus tard !
- Vous n'aimez que des aliments blancs ou une texture particulière ? Peut-être souffrez-vous d'un trouble de l'oralité alimentaire. S'il n'a pas été soigné enfant, il peut perdurer à l'âge adulte et se corrige chez l'orthophoniste.

Finalement, ne vaut-il pas mieux manger régulièrement un peu de tout et retrouver une alimentation diversifiée, meilleure pour votre métabolisme et qui n'alourdira pas votre charge mentale ?

- Relâchez doucement et progressivement la bride, en vous félicitant à chaque fois que vous mangerez avec plaisir ce qui vous fait envie. Si cela vous angoisse ou que vous n'arrivez pas à sortir de la logique « régime », n'hésitez pas à vous faire aider, en prenant rendez-vous avec un psychologue, une diététicienne ou un médecin nutritionniste.

Je craque très facilement : impossible de résister à l'appel du chocolat ou d'une pâtisserie !

A bien y regarder, c'est souvent la frustration, l'ennui ou une émotion négative qui est responsable de nos « écarts ». On ne se sent pas bien et on cherche à résoudre le problème par la nourriture. Normal, selon la docteure en psychologie : *« Manger pour se reconforter est une stratégie d'adaptation. Le corps réclame de l'énergie pour gérer le stress. Or nous savons aujourd'hui que le gras et le sucré agissent directement sur les neurones*