

Nutrition

# MANGER EN PLEINE CONSCIENCE C'est bon pour la ligne !

Retrouver une relation saine et joyeuse avec la nourriture et votre corps en réduisant durablement le stress alimentaire et les kilos en trop, ça vous tente ? Alors, il faut apprendre à manger en pleine conscience !

## 3

### MÉTHODES

- La pleine conscience ou mindfulness est un état psychologique qui centre l'individu sur le moment présent.
- La méditation en pleine conscience est une technique pour atteindre cet état de pleine conscience le plus souvent possible.
- Le Mindful Eating est le mindfulness adapté à l'art de manger en pleine conscience.



### SANS FAIRE DE RÉGIME !

Sans faire de régime, mais en installant davantage de conscience dans notre quotidien et dans l'acte de s'alimenter, on acquiert quelques principes simples à suivre au jour le jour chez soi pour mieux lutter contre le surpoids.

### LE MINDFULNESS

La pleine conscience est l'état d'attention poussé à son paroxysme, qui permet de se détacher de

son mental. Cet enseignement appelé également « Mindfulness » nous amène à vivre d'instant en instant, ce qui permet de développer son aptitude personnelle au bonheur, de réduire le stress, l'anxiété et la douleur, et de vivre autrement la souffrance et la maladie.

### PRÊTER ATTENTION

Cette méthode, c'est l'attention. Non pas l'attention telle que nous l'entendons habituellement, ciblée et

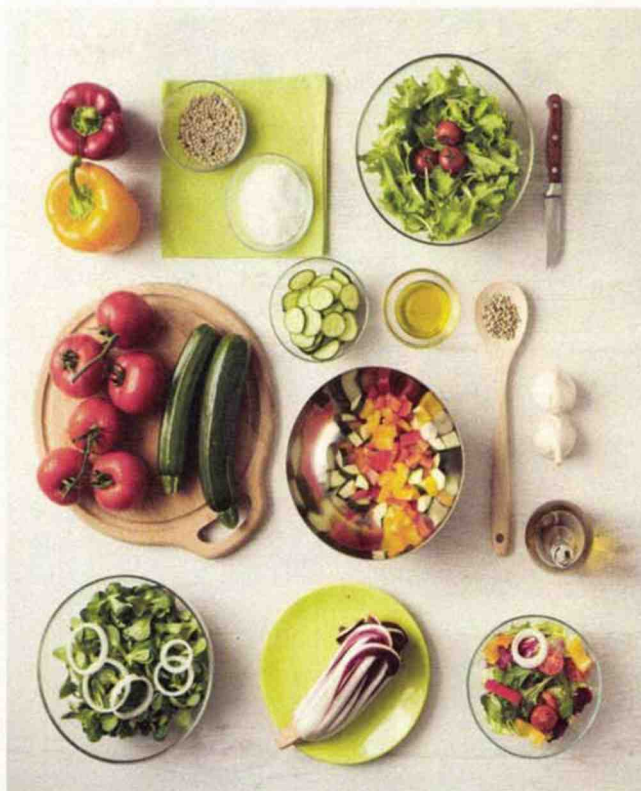
focalisée, mais une attention large, ouverte au monde et à ce que l'on ressent. Un nouveau mode d'exploration des sensations, une forme de pleine conscience telle qu'elle est pratiquée notamment dans la méditation orientale et les arts martiaux. Voici donc une technique pour nous aider à vivre mieux chaque moment de notre vie.

## MINDFUL EATING

Transformer chaque repas en une séance de méditation, c'est possible grâce aux enseignements du moine bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh : « *Quand nous mangeons, nous sommes généralement dans nos pensées. Mais nous pouvons apprécier beaucoup plus la nourriture si nous pratiquons l'absence de pensées pendant que nous mangeons. Nous pouvons simplement être conscients de la nourriture. Parfois, nous mangeons, mais nous ne sommes pas conscients d'être en train de manger. Notre esprit n'est pas là. Quand notre esprit n'est pas présent, nous regardons mais nous ne voyons pas, nous écoutons mais nous n'entendons pas, nous mangeons mais nous ne goûtons pas la saveur de la nourriture. C'est un état d'oubli, d'absence de pleine conscience. Pour être vraiment présents, nous devons arrêter de penser. Tel est le secret de la réussite.* »

## DES BIENFAITS SANTÉ

Les scientifiques ont démontré la pleine conscience aurait un effet positif sur l'alimentation et sur les habitudes alimentaires. Cette pratique encouragerait des habitudes alimentaires saines comme la diminution de impulsions dites alimentaires, la réduction de calories ingérées et le développement d'une préférence pour des aliments-santé. Il existerait également un lien entre la compassion envers soi et de saines habitudes d'alimentation en pleine conscience. Plus de compassion envers soi semble correspondre à une diminution de l'indice de masse corporelle et une diminution des symptômes de troubles alimentaires.



## CE QU'IL FAUT RETENIR

À travers sa préparation, son service et sa dégustation, la nourriture fait partie intégrante de notre quotidien. Mais loin d'être seulement source de contentement physique, elle peut aussi devenir la base d'un contentement spirituel. Manger en pleine conscience est une approche révolutionnaire pour transformer notre façon de manger et pour perdre du poids sans se priver : elle consiste à observer les goûts, les odeurs, les sensations, les pensées et les émotions qui surgissent au cours d'un repas.

## TOUJOURS PLUS DE JOIE

Si vous souhaitez vivre autrement grâce à la pleine conscience, faites chaque jour des exercices simples et pratiques à table, afin de prendre davantage conscience de ce qui se passe autour de vous et en vous, dans votre corps, votre ventre, votre cœur et votre esprit, sans juger ni critiquer. Vous apprendrez ainsi à faire place au calme et à la stabilité face aux inévitables difficultés de la vie de tous les jours, en changeant votre regard sur vous-même, sur l'alimentation et sur l'existence. ■ V.L.

## POUR VOUS AIDER

SUSAN ALBERS

Je mange en pleine conscience



### ■ Un manuel

Ce manuel comprend de nombreux conseils, exercices et tests qui vous aideront à manger en pleine conscience, évaluer vos progrès, et établir une relation plus saine et joyeuse avec la nourriture. Vous apprendrez à manger plus lentement et à apprécier vos repas, sans prendre de poids (« *Je mange en pleine conscience* » de Susan Albers, Ed. De Boeck).

### ■ Une cure

La célèbre Thalasso de Concarneau propose des cures pour « *mincir en pleine conscience* » avec 5 séances de Mindful Eating (à partir de 1 602 € par personne, chambre double et ½ pension) sur [www.concarneau-thalasso.com](http://www.concarneau-thalasso.com).

