

Je comprends comment bien prendre mes repas

Le site du Docteur Nawal WAUCQUIER

Adresse du site : www.docvadis.fr/nawal-waucquier



Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Pour adopter de bonnes habitudes alimentaires, l'environnement dans lequel vous mangez est aussi important que le contenu de votre assiette. Manger au calme, apprendre à reconnaître et gérer les signaux envoyés par votre corps sont des éléments essentiels qui vous aideront à stabiliser votre poids. C'est ce que l'on appelle manger en pleine conscience.

Manger en pleine conscience, qu'est-ce que c'est ?

Manger en pleine conscience consiste à donner de l'importance à votre repas afin de retrouver un rapport sain à la nourriture. Le but, dans un premier temps, est de vous observer lorsque vous mangez afin de comprendre vos habitudes alimentaires. Très vite, vous éliminerez celles qui sont inappropriées (grignotages, repas pris trop rapidement) et prendrez plaisir à cette nouvelle façon de manger.

Lorsque vous mangez en pleine conscience, vous devez éliminer les sollicitations extérieures : éteignez votre télévision, votre ordinateur et mettez de côté votre téléphone portable. Vous êtes à table !

Choisir vos aliments, les cuisiner vous-même pour en apprécier le

goût et les textures, vous aide à être à l'écoute des sensations de plaisir, de faim et de satiété pour éviter les pulsions alimentaires et ne manger que ce dont votre corps à besoin.

Au restaurant, à la cantine ou lorsque vous déjeunez au travail, prenez toujours le temps de regarder le contenu de votre assiette avant de commencer à manger et de bien mâcher vos aliments afin d'en apprécier tous les aspects (le visuel, la texture et le goût). Ne vous forcez pas à tout finir, cela vous évitera de manger plus que nécessaire et de ressentir lourdeurs et ballonnements. Si vous mangez un sandwich, asseyez-vous pour le déguster et pensez à bien mâcher chaque bouchée.

Pourquoi c'est important ?

Attacher de l'importance à votre façon de manger vous amène à ralentir le rythme de vos repas, à bien mâcher vos aliments pour en apprécier le goût et la texture. Lorsque vous mangez, les messages de satiété qui partent de votre tube digestif mettent 20 à 30 minutes à atteindre votre cerveau. En mangeant trop vite, vous finissez votre assiette avant que ces messages ne soient transmis et la perception d'avoir encore faim vous incite à manger d'avantage. C'est pourquoi il est important de prendre le temps de manger pour que ces messages aient le temps de parvenir à votre cerveau et que vous adaptiez votre quantité de nourriture aux besoins réels de votre corps.

De plus, apprécier la texture, les couleurs et le goût des aliments vous aide à garder la notion de plaisir alimentaire même si vous suivez un régime particulier. Si vous mangez avec plaisir lors des repas, vous serez moins sujet aux grignotages.

Quel sera l'impact sur mon poids ?

Manger en pleine conscience peut vous aider à stabiliser votre poids car c'est une méthode qui vous apprend à manger les justes quantités et à reconnaître les premiers signes de la satiété afin de vous arrêter de manger, même s'il reste de la nourriture dans les

plats. Ce n'est pas parce que vous ne vous ressentez pas que vous n'avez pas apprécié. Au contraire, vous avez pris le temps de savourer chaque coup de fourchette !

Vous êtes également plus attentif au contenu de votre assiette et mangez plus équilibré. Enfin, être conscient du plaisir que vous procure la dégustation des aliments qui vous font envie réduit le grignotage et les pulsions alimentaires souvent problématiques pour les personnes souffrant d'excès de poids.

Si vous avez besoin de vous faire aider pour changer vos habitudes alimentaires afin de réduire ou maintenir votre poids, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin. Il pourra vous orienter vers un professionnel de la nutrition qui vous accompagnera pour vous aider à mettre en place ce qui vous convient le mieux.