

## MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

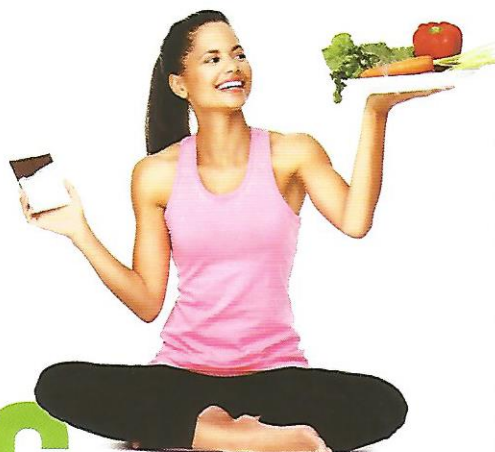


**Géraldine Bettini**  
Diététicienne  
Nutritionniste

**Bonne résolution pour la rentrée :  
Je renoue avec le plaisir et la liberté de manger  
pour maintenir l'équilibre !**

**D**ifficile de s'y retrouver et d'avoir une relation saine et sereine avec l'alimentation tellement nous sommes assaillis d'informations (parfois contradictoires) sur la diététique, la nutrition, les régimes divers et variés, assortis de leurs exclusions ou contraintes alimentaires plus ou moins loufoques. Quel stress !

Soyons plus à l'écoute de nos besoins, de nos perceptions (percevoir la faim, la soif, reconnaître l'envie, ou une émotion négative qui nous pousse à nous apaiser en mangeant...) et de nos sensations alimentaires complètement bafouées et ignorées. **Souvent, nous mangeons vite, sans mastiquer, de façon mécanique, sans satisfaction, dans le bruit et l'agitation, et nous ingérons des quantités d'aliments trop importantes.**

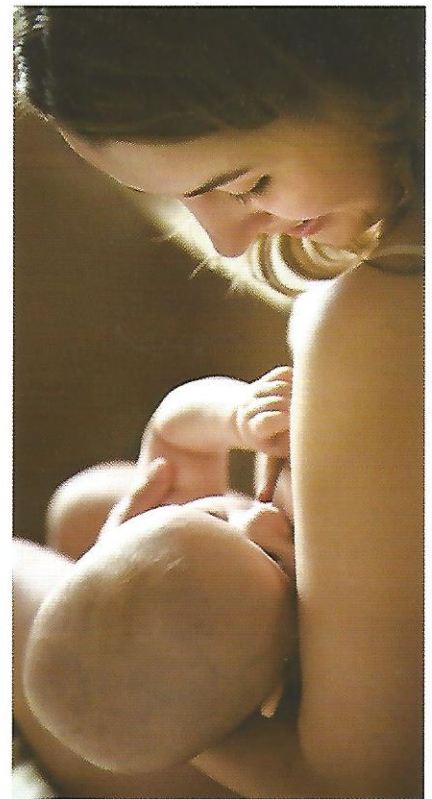


Il est essentiel de renouer avec le plaisir de manger, de cuisiner des préparations simples et saines avec des produits de saison, d'être un « libre mangeur » qui répond à ses besoins et non à ses pulsions. Il est aussi nécessaire d'être dans le « ici et maintenant » et de prendre ses repas en pleine conscience, en dégustant et en savourant - on mange moins, on apprécie plus, on recharge vraiment les batteries, sans stress, en conscience et avec volupté, on se recentre, sans frustration, on se respecte, on fait la paix avec notre relation avec l'alimentation.

Revenons à une alimentation plus ressentie et un peu moins dans l'intellectualisation, chaque individu étant un modèle unique avec ses propres besoins, ses propres tolérances, ses propres goûts, son propre métabolisme...

On ne peut imposer une alimentation uniforme. Une suggestion de professionnelle : revenir à une alimentation simple, home made, avec des produits sans additifs et un minimum de transformations industrielles et de sucre (pro-inflammatoire).

Je vous invite donc à retrouver une relation équilibrée avec l'alimentation, en toute simplicité, respect et écoute de vos besoins, de vos perceptions et sensations... pour une vie saine.



**Observez un bébé allaité et vous comprendrez que la satiété est une sensation innée.**