

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE :

Les principes de base de l'alimentation intuitive

Fiche 1 : Introduction

LES RÉGIMES

Vous l'avez compris, les régimes pourrissent la vie de milliers de personnes chaque jour ! N'avez-vous pas déjà été frustré après avoir tenté un régime ? La recherche a montré à plusieurs reprises qu'il n'y a pas un régime plus efficace que les autres sur la durée. Par contre, leurs dégâts physiques et psychologiques sont nombreux. Alors, pourquoi donc suivre un régime si vous savez à l'avance qu'ils vous font du mal ?

POURQUOI LES RÉGIMES NE MARCHENT PAS ? Une des raisons principales est simple : le manque de motivation pour suivre un régime à vie ! Et oui, qui a envie de se priver de ceci ou de cela à vie ? Personne ! Les régimes provoquent beaucoup de frustration, augmentent le sentiment d'échec et de culpabilité. Ces sentiments négatifs ne font qu'aider la reprise de poids, surtout si vous avez tendance à avoir une alimentation compensatoire ! En plus, ces effets yo-yo vont changer votre métabolisme et faire en sorte que les prochaines tentatives de perte de poids soient encore plus difficiles.

Alors, plutôt que faire des régimes, mieux vaut (ré)apprendre à connaître son corps et surtout, apprendre à être bien avec soi-même !

LE RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE, C'EST QUOI ?

Le rééquilibrage alimentaire, sur les bases de *l'alimentation intuitive*, c'est tout simplement apprendre à manger de la façon la plus naturelle possible, sans restrictions. **Une personne bien régulée réussira à manger «équilibré» et varier de façon naturelle.** Par exemple, après une surconsommation d'aliments sucrés (bonbons, chocolat, gâteaux, etc.), une personne régulée sentira le besoin de manger autre chose quand la faim reviendra (ex. des fruits, des légumes, etc.). D'un autre côté, après une surconsommation de légumes, le corps pourra demander de manger des pâtes ou une pizza. Apprendre à reconnaître les besoins du corps devient alors essentiel pour prendre soin de soi et être enfin Libre de Manger !

TOUT N'EST PAS SI SIMPLE...

Beaucoup de personnes n'arrivent plus à écouter les besoins de leur corps car elles ont passé leur vie à se battre contre la nourriture. Ce combat est souvent dû à des croyances que l'environnement lui a induites. Dans ce cas, il va falloir réapprendre à reconnaître ses sensations alimentaires et les respecter. Au début de cet apprentissage, le rééquilibrage va vous paraître peu naturel, car vous serez concentré sur vos sensations, vous ne mangerez qu'en répondant à votre faim qui ne viendra pas forcément aux heures de repas, il faudra apprendre de nouvelles notions qui seront peut-être le contraire de certaines de vos croyances actuelles. Cependant, une fois régulé, vous verrez que tout se déroulera naturellement et que vous n'aurez plus besoin de vous préoccuper de votre alimentation.



Je vous invite à lire les prochaines fiches informatives pour mieux comprendre les concepts liés au rééquilibrage alimentaire

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE :

Les principes de base de l'alimentation intuitive

Fiche 2 : Observer son alimentation

Avant de commencer son rééquilibrage alimentaire, il est important d'analyser votre alimentation et comprendre vos comportements alimentaires. Cette phase vous permettra d'identifier les besoins de votre corps et vous aider à améliorer vos habitudes.

PRENEZ UN STYLO

Après manger, notez toutes les informations concernant votre repas :

- ◆ **Quand** avez-vous mangé ?
- ◆ **Où** étiez-vous ?
- ◆ **Avec qui** étiez-vous ?
- ◆ La **quantité** que vous avez mangé ?
- ◆ **Quoi** ? Qu'avez-vous mangé ?
- ◆ Niveau de **faim** / niveau d'**envie**/niveau de **satiété** : de 0 (pas du tout faim/envie) à 10 (très faim/envie)
- ◆ **Émotions /sentiments** : étiez-vous triste ? Déprimé ? Stressé ? En colère ? Déçu ? Ennuyé ?

COMMENT ÉVALUER ?

Après avoir complété 1 semaine, vous pourrez identifier dans quelles circonstances vous mangez sans faim. Pour vous aider, vous pouvez vous demander :

- 1) À quel moment de la journée, vous mangez sans avoir faim ? (voir fiche 4 pour distinguer faim et l'envie de manger)
- 2) Suite à quelle émotion avez-vous envie de manger ? (voir fiche 4 pour distinguer faim et l'envie de manger)
- 3) Y-a-t-il une personne ou une situation qui déclenche votre envie de manger ?
- 4) Dans quel endroit mangez-vous plus sans faim ?
- 5) Etc.

Exemple

Quand	Où	Avec qui	Quantité	Quoi	Faim/ envie/ satiété	Émotion
Lundi 16h	À la maison	seule	8	Biscuits au chocolat	2/9/1	Ennui

ATTENTION ! Le but de cet exercice n'est pas que vous rentriez dans un cycle obsessionnel et de mesurer tout, tout le temps ! C'est simplement une première étape pour apprendre à mieux vous connaître sur une courte période. En aucun cas, je ne conseille de faire ce carnet à vie ! Il ne sert pas non plus à compter ce que vous mangez ou de vous juger. Le but est de vous observer sans jugement.



RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE :

Les principes de base de l'alimentation intuitive

Fiche 3 : Arrêter les restrictions cognitives

LA RESTRICTION COGNITIVE

C'est le type de pensées (appelées « croyances ») vous amenant à « faire attention » à votre alimentation pour ne pas grossir ou ne pas prendre du poids. Une personne en restriction cognitive va donc manger selon certaines croyances, au détriment de ses sensations alimentaires. L'exemple type est celui de ne plus manger des aliments soi-disant « grossissants » et de manger de façon libre et illimitée les aliments « amincissants ». Ces restrictions sont, dans la majorité des cas, entraînées par une insatisfaction de l'image corporelle et peuvent provoquer une souffrance psychologique réelle. Il est donc primordial d'identifier ce genre de pensées restrictives, afin de les éliminer. De plus, certaines croyances peuvent être conscientes/volontaires, et d'autres peuvent se déclencher de façon automatique, sans que la personne y pense. Il y a deux phases de restriction cognitive :

PHASE 1 : La restriction

Vous êtes persuadé qu'il faut manger en accord avec des règles spécifiques ? Alors, il y a de fortes chances que vous ne respectiez pas les besoins de votre corps et vos sensations alimentaires (faim, satiété).

Ces règles peuvent être des messages que vous entendez fréquemment : *Il faut manger trois repas par jour, il faut manger un petit-déjeuner riche le matin et un dîner léger, ne pas manger de sucre, ne pas manger untel...* Bref, en gros, tous les « il faut » que notre société a créé. Un des problèmes majeurs de ces croyances est que la personne augmentera sa frustration face à l'interdiction de manger des aliments appétissants. Pendant la phase de contrôle, vous rentrez dans un cycle de restriction, qui ne pourra pas être durable dans le temps.

PHASE 2 : LA PERTE DE CONTRÔLE

Après la phase 1, il est fréquent que vous perdiez le contrôle face à une situation particulière, une émotion, l'exposition à un aliment « interdit », un événement de la vie, à la fatigue, etc.

Et hop, c'est le « craquage » !

Le fait de se maintenir focalisé sur cette peur de grossir ne fera qu'augmenter cette restriction cognitive et fera alterner les moments de contrôle et de perte de contrôle. Pour empirer les choses, vous perdez vos sensations alimentaires, du coup, des émotions apparaissent : l'angoisse de ne plus rien contrôler et de prendre davantage de poids, le sentiment d'échec, le sentiment de culpabilité, etc. À ce stade, vous pouvez avoir l'impression « d'avoir tout tenté »... Tout sauf écouter votre corps !

Exemples Classiques

Le type de pensée restrictif :

- « J'achète des gâteaux lights, comme ça, je peux en manger un peu plus »
- « Je sais que j'ai faim, mais je ne dois pas manger »
- « Je ne saute jamais mes repas, même si je n'ai pas faim, ça fait grossir ! »
- « Hier, j'ai été invité chez des amis, j'ai trop abusé, donc aujourd'hui, je ne mange pas même si j'ai faim »

Exemples Classiques

Le type de pensée de perte de contrôle :

- « je suis en colère, et puis tiens, je vais manger, toute façon tant pis... »
- « Je n'ai plus faim mais je n'arrive pas à m'arrêter »
- « Je n'ai rien à faire, je m'ennuie... ah, j'ai envie de manger du chocolat »

Ces deux phases sont souvent associées à des fausses croyances, comme cité ci-dessus dans les exemples. La restriction cognitive empêche bien souvent les personnes à reconnaître leurs sensations alimentaires (faim, satiété). Il est recommandé d'être accompagné par un professionnel pour trouver d'autres solutions. Un travail sur l'image corporelle est fortement recommandé. Beaucoup de croyances sont dues à une non-acceptation de son corps.



RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE :

Les principes de base de l'alimentation intuitive

Fiche 4 : Manger à sa faim

Pensez aux bébés : le bébé pleure quand il a faim et rejette la nourriture quand il n'a plus faim ! Puis, avec le temps ce bébé grandit dans une société plutôt orientée vers l'excès et est souvent confronté à des exigences parentales (ex : « termine ton assiette », « mange sinon tu vas avoir faim »). Ce bébé aura de grandes chances de ne plus percevoir les sensations que son corps lui envoie quand il a besoin de nourriture en grandissant. Ceci peut devenir problématique dans son rapport à la nourriture. Cette histoire est l'histoire de beaucoup de personnes dans notre société. Reconnaître quand commencer à manger (activation de la faim) et quand arrêter de manger (activation de la satiété) devient alors difficile. Réapprendre à reconnaître et à respecter nos sensations alimentaires est primordial pour retrouver la liberté de manger car notre corps nous informe quand il a besoin d'être alimenté pour satisfaire ses besoins.

QU'EST-CE QUE MANGER TROP ?

Manger trop c'est manger au-delà de sa faim. C'est-à-dire, que vous commencez à manger sans avoir [physiquement] faim ou que vous continuez à manger votre repas même n'ayant plus faim (pour finir votre assiette, par exemple).

FAIM OU ENVIE DE MANGER ?

Après des années à suivre les normes de la société sur ce que l'on doit manger ou pas, beaucoup de personnes ne parviennent plus à reconnaître la sensation de faim. Quand **la faim** arrive, votre corps vous l'indique via des gargouillements au niveau de l'estomac, la sensation de ventre vide, des difficultés de concentration, la tête qui tourne, entre autres. L'**envie de manger** apparaît souvent suite à une émotion, à la fatigue, la sensation de froid, etc. L'envie de manger peut également apparaître quand nous ne vivons pas en accord avec ce que nous aimerions vraiment. Dans ce dernier cas, l'alimentation vient compenser un « vide intérieur ».

LA SATIÉTÉ :

La satiété est tout simplement l'absence de faim. C'est pour cette raison que l'identification de la faim se fait avant celle de la satiété. La satiété se déclenche quand la sensation de faim disparaît car nous avons satisfait les besoins de notre corps. Le deuxième aspect important pour reconnaître la satiété, est de résoudre les éventuelles pensées liées à la restriction cognitive qui peuvent vous empêcher à ressentir votre satiété. Par exemple, « *Il faut finir son assiette pour ne pas gâcher la nourriture* », « *Il faut que je mange plus pour ne pas avoir faim* »

RECONNAÎTRE SES SENSATIONS ALIMENTAIRES :

Un exercice simple à faire pour reconnaître **sa faim** est tout simplement de sauter un ou deux repas et d'attendre que les signes se manifestent. Vous pourrez donc bien les identifier et les comparer à l'envie de manger. Quant à la satiété, vous la sentirez quand vous ne sentirez plus la faim pendant votre repas et avant d'arriver à la sensation d'inconfort d'avoir trop mangé.

DOIS-JE RESISTER A MES ENVIES DE MANGER ?

Tout le monde a des envies de manger. Cependant, chez les personnes régulées cela arrive plutôt occasionnellement. Il est donc possible de manger quand la personne en a envie. Elle aura naturellement moins faim au repas suivant et donc mangera moins voir pas du tout afin de s'autoréguler. En effet, notre corps est capable de se réguler suite à une consommation sans faim. Néanmoins, je vous recommande de travailler sur votre alimentation émotionnelle, si vous avez systématiquement des envies de manger et qu'en plus vous déclenchez de la culpabilité, dégoût, frustration, etc. — voir la fiche 5.



RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE :

Les principes de base de l'alimentation intuitive

Fiche 5 : Ne pas manger ses émotions

Il nous est tous arrivé de manger à cause d'une émotion. C'est une réaction normale. Les aliments activent la « zone de plaisir » du cerveau quand nous mangeons, et qui ne veut pas ressentir de plaisir ? Manger ses émotions devient plus problématique quand cela est systématique ou que vous vous sentez coupable après avoir mangé. En effet, de nombreuses personnes n'ont pas appris d'autres stratégies pour faire face à leurs émotions, et donc elles mangent pour calmer l'émotion trop forte, souvent inconfortable. Le seul bémol est que manger ne résout pas le problème ou la présence de l'émotion. De plus, manger ne fait qu'augmenter votre culpabilité. Et devinez quoi ? Vous vous emmêlez dans un cercle vicieux sans fin : plus vous aurez des émotions désagréables (comme la culpabilité, le manque de confiance ou d'estime, etc.), plus vous mangerez pour calmer les émotions, plus vous vous sentirez mal, et vous mangerez à nouveau, etc.

Alors, que faire ?

IDENTIFIER LE DÉCLENCHEUR

Il est important d'identifier ce qui est à l'origine de l'alimentation émotionnelle.

La source peut être externe à vous, c'est-à-dire, elle peut être une situation, un endroit, une personne. Par exemple : après chaque dispute avec votre conjoint, vous allez direction le réfrigérateur.

Cependant, elle peut aussi être interne, comme une pensée, un état physique. Par exemple, à chaque fois que vous êtes fatigué ou triste, vous mangez pour vous reconforter.

LE DÉCLENCHEUR DES ÉMOTIONS

Il y a 2000 an, Epictète parlait déjà d'un des grands maux de l'humanité en affirmant :

« *Lorsque quelqu'un te met en colère, sache que c'est ton jugement qui te met en colère* ».

Il est important de comprendre qu'une émotion n'est que la réponse à l'interprétation que nous faisons d'un événement. C'est pour cela que deux personnes ne réagiront pas de la même façon, face au même échec. L'une peut voir l'échec comme un apprentissage, l'autre comme quelque chose de très négatif. Alors, regardez la liste de vos déclencheurs et de vos émotions, que veulent-ils dire ?

ÉVALUER LA PERTINENCE DE L'INTERPRÉTATION

A ce stade, vous avez identifié ce qui déclenche vos émotions vous donnant envie de manger et vous avez noté la façon dont vous les ressentez.

L'étape suivante : apprendre à évaluer la pertinence de l'interprétation.

Demandez-vous, comment réagirait une autre personne face à la même situation, en étant moins dur avec elle-même ?

Apprendre à relativiser le déclencheur, vous aidera à diminuer l'intensité de l'émotion, et, par conséquent, vos envies de manger émotionnelles.

Une émotion est temporaire, vous pouvez la gérer autrement qu'en mangeant. Ce qui fait persister votre émotion dans le temps c'est votre jugement. Nous vivons tous des moments difficiles ou des situations stressantes, accepter cette réalité aide à relativiser et se dire que des jours meilleurs arriveront. Au contraire, ne pas accepter ces situations ne fera qu'augmenter l'intensité de vos émotions. Apprenez à relativiser et à « lâcher-prise », vous verrez que votre vie sera plus simple à vivre !

L'ENVIE DE MANGER NE PASSE PAS ! Comme vous imaginez, l'objectif n'est pas d'augmenter votre frustration ! Tant que vous n'avez pas appris d'autres stratégies pour vos « *envies systématiques* », vous pouvez donc manger. Cela ne veut pas dire, manger n'importe quoi ni n'importe comment ! Prenez l'aliment qui vous reconfortera le plus, celui qui vous apporte le plus de plaisir sans regarder son apport calorique, et dégustez-le ! Le déguster implique que vous soyez concentré sur plusieurs sens : la vue, le goût, le toucher et l'odorat. Appréciez le moment de dégustation, lentement, savourez, prenez plaisir pendant cet instant ! Vous verrez qu'une petite quantité pourra suffire pour calmer votre envie.

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE :

Les principes de base de l'alimentation intuitive

Fiche 6 : Faire la paix avec son alimentation

Dans la société actuelle, manger selon ses besoins peut devenir un défi. En effet, avec la quantité de messages « mangez sans ceci, mangez sans cela » puis encore « untel fait grossir, n'en mangez pas ! », par contre « cela fait maigrir, abusez-en ! »... Tout cela allié à l'incroyable pouvoir des lobbies et de leurs succès en termes de marketing... difficile de s'y retrouver ! Depuis très longtemps, nous recevons des indications qui ne font qu'augmenter les croyances sur ce qu'il faut ou ne faut pas manger, mettant les sensations alimentaires au second plan ! Combien de fois vous êtes-vous privé de manger votre aliment préféré à cause de son apport calorique ou l'idée qu'il fait grossir ? Pour réapprendre la base de l'alimentation, vous le savez déjà, il est important d'écouter son corps, alors faisons la paix avec tous les aliments !

« BONS » VS « MAUVAIS » ALIMENTS

Les personnes ayant des restrictions du type « bons versus mauvais » aliments sont souvent en détresse et sentent un grand contrôle de l'alimentation sur leur vie. Un aliment n'est ni bon ni mauvais, tout dépend de la façon dont vous le mangez. Se priver de « mauvais » aliments que l'on aime ne fait qu'augmenter notre frustration et le sentiment que l'on ne peut pas être comme tout le monde. Puis un jour : c'est le craquage !

« MAIS SI JE ME FAIS PLAISIR, JE VAIS GROSSIR ! »

On confond souvent « plaisir » avec « quantité » ! Le plaisir de manger n'est pas se rembourrer au point de sentir inconfortable. Quel intérêt de manger au point de se sentir mal ? Ce ne sera donc plus du plaisir ! Mais **ATTENTION**, le plaisir de manger, c'est pouvoir manger de tout, mais ce n'est pas tout manger (en terme de quantité) ! Le plaisir de manger, c'est partir à la découverte de nouvelles saveurs perdues dans nos automatismes.

FAIRE LA PAIX AVEC LA NOURRITURE

Cela fait certainement plusieurs années que vous luttez contre vos aliments préférés ou que vous maintenez certaines croyances au détriment de vos sensations alimentaires. Alors, il est important de **faire la paix avec ces aliments tabous** en apprenant à les déguster. Déguster veut dire prendre son temps pour les apprécier avec attention, en savourant l'aliment. En dégustant, concentrez-vous sur le plaisir qu'il vous donne même en petite quantité. Puis, vous allez réintégrer ces aliments, petit-à-petit dans votre alimentation. **Faire la paix avec la nourriture, c'est aussi se réconcilier avec les aliments perçus comme sains**, notamment les légumes qui sont souvent vus comme la punition pendant les régimes.

Quelques pistes pratiques

- 1) Je mange ce que j'aime ! Tous les aliments font partie de l'alimentation, en écoutant mon corps régulé, je m'aperçois que tout est une question de variété et modération.
- 2) J'aime ce que je mange ! Je savoure, je déguste, je prends plaisir mangeant.
- 3) Je ne fais pas de changements drastiques et temporaires dans mon alimentation ! Je préfère faire des petits changements tout en apprenant à écouter votre corps.
- 4) Je privilégie la qualité à la quantité.
- 5) L'information nutritionnelle est un outil informatif.
- 6) Face à une envie, je choisis l'option qui me donnera le plus plaisir et en cas d'indécision, la plus saine.
- 7) Fini la pression. J'accepte de ne pas manger de façon parfaite ou ritualisée et je fais mes propres choix, sans regrets.

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE :

Les principes de base de l'alimentation intuitive

Fiche 7 : Récapitulatif

10 règles d'or

- ① Je me libère des régimes
- ② Je mange à ma faim
- ③ Je respecte ma sensation de satiété
- ④ Je fais la paix avec tous les aliments
- ⑤ Je comprends que les aliments ne sont ni "bons" ni "mauvais"
- ⑥ J'explore une nouvelle notion de plaisir et de satisfaction quand je mange
- ⑦ Je gère mes émotions autrement qu'en mangeant
- ⑧ J'aime et je respecte mon corps
- ⑨ Je bouge par plaisir pour me faire du bien
- ⑩ Je prends soins de ma santé

*« Le jour où vous arrêterez de contrôler votre alimentation,
l'alimentation arrêtera de contrôler votre vie »*

Sandra f. hu

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE :

Les principes de base de l'alimentation intuitive

Informations Supplémentaires

Pour aller plus loin... :

(vous pouvez cliquer sur les liens si vous lisez le format digital)

Articles & vidéos :

Je fais régulièrement des articles ou des vidéos accessibles sur mon blog : <https://sandrafm.com/blog>
Pensez à vous abonner sur la page Facebook pour voir des vidéos en direct exclusives (lien ci-dessous)

Les programmes en lignes :

Plusieurs programmes en ligne ont été créés **pour vous libérer de l'obsession et des craquages alimentaires.**

Ces programmes consistent à des séries de vidéos qui vous emmène d' A à Z en passant par les étapes importantes qui vous aideront à être enfin libre de manger. **Si vous avez le sentiment que l'alimentation contrôle votre vie et que cela provoque en vous un mal-être, alors ce programme est pour vous !**

- *Etre chez vous le soir devant la télé sans penser à quoi manger ?*
- *Manger 2 carrés de chocolat en ayant suffisamment plaisir pour ne pas manger le paquet ?*
- *Pouvoir profiter des repas entre amis ?*
- *Être serein et confiant face à la nourriture ?*
- *Retrouver une légèreté et une liberté de vivre ?*

En plus, les programmes incluent un tas de BONUS et vous avez la possibilité d'être accompagné. Les inscriptions aux programmes ne sont pas disponibles publiquement sur le site pour le moment. L'ouverture des inscriptions est souvent communiquée en privé lors de webinaires ou par email, pour limiter le nombre d'inscrits et garder une taille de groupe humaine.

Le coaching individuel :

Si vous souhaitez être accompagné de façon plus personnalisée, j'ai mis en place la Formule Privilège. Cette formule consiste à des séances de coachings individualisées étalées sur plusieurs mois, afin de vous aider à atteindre votre objectif.

En adhérent à la formule privilège, je vous offre l'accès à mes programmes en ligne, notamment le programme Libre de Manger.

Note : Les places en accompagnement individuel sont limitées chaque année.

RESEAUX SOCIAUX

Inscrivez-vous à la communauté : <https://sandrafm.com/inscription-fichesRA>

FACEBOOK : <https://facebook.com/sandrafmofficiel>

INSTAGRAM : <https://instagram.com/sandrafmofficiel/>

PINTEREST : <http://www.pinterest.com/sandrafmofficiel>

YOUTUBE : <http://bit.ly/YoutubeSandraFM>