



La pleine conscience : le nouvel outil minceur



Crédit photo : Thinkstock

Manger en pleine conscience (ou Mindfull Eating), c'est être à l'écoute de sa faim, de ses sens, pour se réconcilier avec la nourriture et son corps. Zoom sur une approche très en vogue et qui peut contribuer à perdre du poids sans s'affamer.

On mange souvent trop gras, trop sucré, trop carné, trop lacté, trop debout, trop vite, sans mâcher, sans savourer, sans besoin, sans envie... Alors stop ! Il est temps de rompre le cercle vicieux qui vous empêche d'être amie avec votre corps. Pour vous libérer de l'emprise de la nourriture, la solution existe : c'est la pleine conscience (Mindfulness), qui consiste à "être dans le moment présent, mentalement et physiquement, sans porter de jugement". Cette approche méditative et bienveillante est très à la mode en psychologie et sert à mieux gérer le stress, la dépression et les addictions.

Prendre le temps de contempler son assiette !

Appliquée à l'alimentation, cela devient le Mindfull Eating, autrement dit "manger en pleine conscience". L'objectif : apprendre à se nourrir autrement, à pacifier sa relation à la nourriture et, à long terme, à gérer son poids. Comment ? Grâce à des exercices simples, souvent de bon sens, à pratiquer avant, pendant et après les repas. "Il s'agit de nous interroger sur notre état émotionnel avant de passer à table, sur les facteurs qui nous poussent à manger même quand on n'a pas faim ou qu'on est rassasié, de retrouver une sorte de sagesse intérieure pour ne plus manger de façon automatique, explique Géraldine Desindes, instructrice Mindfull Eating*". En pratique : il faut prendre le temps de contempler son assiette en faisant appel à tous ses



[Visualiser l'article](#)

sens (par les couleurs, les arômes, les textures, les saveurs...), d'être à l'écoute des signaux de sa faim et de la satiété, de chasser les pensées culpabilisantes ("ça fait grossir"...).

Etre à l'écoute de de sa "vraie" faim

"Ainsi, nous allons mieux orienter nos choix alimentaires et réduire de facto les quantités, assure Géraldine Desindes. Ce travail sur soi commence dès les courses ou la préparation du repas. De quoi ai-je réellement envie ? C'est la question fondamentale. Quand on a nourri tous ses sens et que l'on est pleinement satisfaite de son repas, on résistera mieux dans la journée aux pulsions alimentaires liées au stress". Mais tout le monde est-il réceptif à cette méthode ? "Oui, répond cette l'experte. Nous avons des besoins, des envies et des ressentis différents, mais nous avons tous la faculté de ressentir la faim physiologique et la satiété, qui sont des fonctions naturelles. Nous pouvons donc nous mettre à l'écoute de la sagesse de notre corps et des besoins du cœur, pour nous apporter précisément les aliments souhaités dans les quantités qui seront bonnes pour nous à ce moment précis".

La pleine conscience, ça remplace le régime ?

C'est l'anti-régime ! Loin de la frustration et de la culpabilité qui accompagnent la restriction, voire l'interdiction de ses aliments préférés, c'est plutôt un mode de vie qui cultive la bienveillance, l'écologie pour soi, la réduction du stress... Car le stress pousse à la malbouffe et affole la sécrétion des hormones, comme le cortisol, ce qui empêche justement de maigrir. Alors, on arrête de torturer son corps en lui faisant faire du yoyo, ou de se priver des aliments que l'on aime, pour identifier les éléments déclencheurs qui incitent à manger n'importe quoi, n'importe quand, n'importe comment, et renouer ainsi avec ses vraies sensations. Pour retrouver le plaisir de manger... tout simplement.

Deux exercices de pleine conscience pour s'initier

A l'heure du petit déj. : profitez d'un week-end, seule ou en famille. Ouvrez le frigo et les placards pour faire l'inventaire de tout ce qu'il y a dedans. Prenez votre temps. Laissez venir à votre esprit vos envies... sans vous soucier de savoir "si ça se fait de manger ça, à cette heure-là", sans vous poser d'interdit "salé" ou "sucré". Et préparez ce qui correspond à vos envies à cet instant précis. Selon Géraldine Desindes, cet exercice permet de rétablir un « dialogue » avec son corps, d'être à l'écoute de sa faim, et d'être dans le moment présent.

Après le repas : portez votre attention sur votre bouche vide, encore pleine de saveurs. Ainsi, vous enverrez une info précise à votre cerveau que « le repas est terminé ». Puis, respirez profondément en gonflant légèrement le ventre et demandez-vous quel est votre niveau de satisfaction sur une échelle de 0 à 10. Ainsi, vous ancrez dans votre corps la sensation de détente et de bien-être. Et si vous ressentez de l'insatisfaction, demandez-vous ce qui pourrait vous apporter de la plénitude. Est-ce vraiment un rab de nourriture ? Une activité créative, et qui a du sens pour vous, ne pourrait-elle pas davantage combler cet inconfort

* Cette coach a mis en place des ateliers Mindfull Eating dans la Cure Minceur à la [Thalasso de Concarneau](#).