

CESPA

Clubs d'Éducation à la Santé
pour une Prévention Active



CAPSULE-SANTÉ L'ALIMENTATION **INTUITIVE**





Le terreau est fertile : en 2021, un sondage mené par l'organisme ÉquiLibre révélait que 65 % des Québécois et des Québécoises souhaitent maigrir, peu importe leur poids[1]. C'est ici qu'entre en jeu le principe de l'alimentation intuitive. Et si le corps (ré)apprenait à écouter ses signaux ? Portrait d'une nouvelle approche en matière de nutrition.

Diètes draconiennes, cures de jus, régimes miracles... les moyens d'inciter les gens à perdre du poids ne manquent pas.



Comprendre qu'il ne s'agit pas d'un régime

D'emblée, l'alimentation intuitive vise à prendre conscience des influences externes qui existent dans les manières qu'on a de s'alimenter et, ainsi, à mettre fin au conflit que trop de gens mènent avec leur corps.

Les personnes qui les ont expérimentées le diront : les diètes magiques n'existent pas. Qui plus est, la majorité d'entre elles auront repris le poids perdu au moindre assouplissement des paramètres et assumeront la responsabilité de cet échec².

L'alimentation intuitive vise donc à éradiquer carrément les régimes pour se concentrer sur la flexibilité et la viabilité d'un mode de vie sain.

Écouter son corps

Le corps est composé d'engrenages redoutablement fiables. Conséquemment, l'alimentation intuitive propose de laisser ce mécanisme faire son travail et transmettre au cerveau les signaux au moment opportun.

Fini les « c'est l'heure de manger », les « finis ton assiette ! » et les « tu devrais moins manger, sinon tu vas grossir » : l'approche suggère plutôt de laisser la faim et la satiété guider la gestion des repas.

C'est également un moyen de prendre l'habitude de se questionner sur le côté psychologique de l'alimentation : est-ce réellement un signal de faim ou plutôt l'ennui, l'anxiété, la solitude ?



Cesser de se priver

Les défenseurs de l'alimentation intuitive sont catégoriques : démoniser certains aliments ou se les offrir « en récompense », c'est non. L'interdit est doté d'un indéniable pouvoir d'attraction; or il s'agit, encore une fois, d'un legs concret de la culture des diètes qui occulte le principe fondamental du plaisir de manger.

Il faut donc enrayer la culpabilité et tendre vers un équilibre axé sur l'intuition.

Loin de prendre la forme d'un sens unique vers l'excès, l'alimentation intuitive serait gage d'une qualité et d'une variété alimentaires, en plus d'une santé psychologique accrue, comme l'a démontré la littérature scientifique[1].

Se donner les moyens de respecter son corps

Pourquoi se définir par ce poids en trop, alors que le corps peut accomplir tant de belles et grandes choses ? Ainsi, au cœur des principes de l'alimentation intuitive se trouvent l'acceptation de soi de manière générale et la valorisation de tout ce que le corps peut faire, plutôt que ses prétendus défauts.

Cela se traduit d'une part par la pratique d'une activité physique pour le plaisir (et non dans le simple but de brûler des calories) et, d'autre part, par le respect de ses besoins de base, comme le sommeil.

Déconstruire les acquis

Il faut rappeler que l'alimentation intuitive n'est pas quelque chose qu'on adopte du jour au lendemain; c'est en réalité un processus qui peut s'étaler sur plusieurs années.

C'est qu'il est plus compliqué qu'il n'y paraît de reconnecter avec son corps et de déprogrammer les réflexes restrictifs une fois que l'idée d'une alimentation « régie » est fermement ancrée en soi. Manger ne devrait pas être une charge mentale saupoudrée de honte !

L'objectif ultime, ici, est de réapprendre à faire confiance à son corps et, surtout, à bien l'écouter.



LES 10 PRINCIPES DE L'ALIMENTATION INTUITIVE

1. Rejeter la culture des régimes amaigrissants.
2. Honorer sa faim.
3. Faire la paix avec les aliments.
4. Cesser de catégoriser les aliments comme « bons » ou « mauvais ».
5. Découvrir le plaisir de manger.
6. Considérer sa sensation de rassasiement.
7. Vivre ses émotions avec bienveillance.
8. Respecter son corps.
9. Ressentir les bienfaits de l'activité physique.
10. Honorer sa santé et ses papilles gustatives.

[1] Source : ÉquiLibre

https://equilibre.ca/wp-content/uploads/2022/02/Infographie_pandemie_VF.pdf

2 Source : National Library of Medicine

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10550784/>