

QUAND NUTRITION RIME AVEC ÉMOTION

SE RESTREINDRE SANS PERDRE 1 GRAMME ?
SE JETER SUR LA NOURRITURE
AU MOINDRE STRESS ? COMMENT EXPLIQUER
ET STOPPER CES PROCESSUS QUI NOUS
PÈSENT ? EN EXAMINANT CE QUI SE PASSE
EN NOUS PLUTÔT QUE DANS NOTRE ASSIETTE.

PAR **FANNY DALBERA**

Plusieurs livres viennent de paraître, coécrits chacun par un professionnel de l'alimentation et un spécialiste des émotions – psychologue ou coach. Une union qui en dit long sur notre rapport complexe à la nourriture. Leur message ? Surveiller son alimentation, suivre des recommandations ou s'engager dans des privations n'a ni sens ni efficacité si on se limite à examiner la valeur nutritionnelle de nos repas. « En matière d'alimentation, il n'y a pas de taille unique, insiste Gabriella Tamas, thérapeute alimentaire et auteure avec Chine Lanzmann de "Quand l'alimentation nous bouffe la vie" (éd. Eyrolles) (lire aussi l'encadré p. 134). Nos différences se reflètent dans nos goûts, mais aussi dans nos besoins qui ne se résument pas à une question de calories ou à un agrégat de ce qui serait "bon" pour la santé. » D'autant que, en général, « notre corps finit par refuser les diktats comme les restrictions, renchérit Chine Lanzmann, coach en développement personnel. Et on se retrouve, par exemple, à grignoter alors qu'on sait pertinemment que ce n'est pas bien. Ce qu'on s'empresse de traduire par "je n'ai aucune volonté" ou "je suis trop nulle". Difficile ensuite de se regarder avec indulgence et de conserver confiance en soi. » Peut-on sortir de ce cercle vicieux ? Tous ces auteurs l'affirment. Comment ? En s'observant.

BOUSCULER NOS CROYANCES

« Manger, c'est bien plus que se nourrir, c'est toujours en lien avec ce qui se passe autour de nous et notre contexte », souligne Roseline Levy-Basse, psychologue et auteure avec le D^r Patrick Serog de « Faites sauter les verrous psy qui vous empêchent de maigrir » (éd. Marabout). Ainsi, nous sommes sous l'influence de notre culture : en France, on plébiscite le petit déjeuner sucré quand ailleurs on le préfère salé. Nous sommes également sous l'influence de la science, qui ne cesse de varier. Il y a encore peu, le beurre était persona non grata, ce qu'on nuance aujourd'hui. Sans oublier le rôle ○ ○ ○

○ ○ ○ de la famille, chacune édictant ses propres règles... contradictoires : il faut souper léger le soir ou bien s'endormir sur un repas solide, manger le fromage avec du pain ou bien avec de la salade, etc. « Il est intéressant d'explorer de quoi sont faites ces croyances, suggère Gabriella Tamas. Non pas qu'on risque d'y débusquer un énorme problème, mais les confronter à notre vécu nous permet de savoir si on veut s'y conformer parce qu'elles nous conviennent ou si on peut faire autrement parce qu'elles ne nous correspondent pas ou plus. » Comment s'y prendre ? On liste ses règles et on note le ressenti. Pour chacune, on décide soit de la garder ou de l'arrêter et de trouver des alternatives.

FAIRE TAIRE NOS CENSEURS INTÉRIEURS

Quelle cacophonie ! Une voix veut nous imposer de manger d'une certaine façon (« sans sucre, il est mauvais pour la santé »), une autre veut choisir ce qui lui plaît (« du chocolat, ça me fait du bien quand je suis fatiguée ») quand une troisième (l'enfant rebelle que nous sommes tous encore) ne craint pas de s'opposer aux deux premières. Au lieu de les ignorer, écoutons-les et questionnons-les. Si on se jette sur le chocolat, c'est parce qu'on pense qu'il donne du tonus ? Parce qu'on se sent fâchée ou au contraire, d'humeur joyeuse ? « Prêtons attention à ce qu'on entend en nous dans ces moments-là, conseille Gabriella Tamas. Observons nos pensées, dans quelles circonstances elles se déroulent : quelles expressions surgissent ? Est-ce que ce sont nos mots ? » Une prise de distance salutaire pour décortiquer nos comportements quand ils nous encombrant.

POSITIVER NOS REPAS

De nombreux enjeux s'invitent autour de la table. C'est généralement le moment privilégié pour parler des devoirs des enfants ou de nos soucis professionnels. On a alors vite fait de déplacer nos frustrations de la journée vers notre assiette et celle de nos proches. Erreur. Le cerveau s'empresse d'associer nos émotions et nos sensations négatives à la nourriture. Adoptons plutôt la méthode des « flash news » suggérée par Chine Lanzmann qui consiste à partager les bonnes nouvelles du jour en quelques mots rapides : « Cela donne un cadre à la discussion et remplit le réservoir de reconnaissance de chacun. C'est un vrai échange, où tout le monde participe, plutôt qu'un champ de bataille stressant et culpabilisant. »

ADAPTER NOTRE FAÇON DE MANGER À NOS BESOINS

Trop d'informations, trop de désirs contradictoires... on finit par ne plus savoir quoi consommer. Pour calmer le jeu et s'y retrouver, là encore on passe par la case auto-observation. Pendant une semaine, on note tout ce qu'on mange, à quel moment ainsi que nos ressentis de la journée, nos coups de barre, une éventuelle migraine ou la peau qui tiraille le matin. « Petit à petit, constate Gabriella Tamas, on affine nos observations, notre capacité à ressentir ce qui se passe dans notre corps, à établir des liens entre ce que nous croyons, ce que nous faisons et ce que nous vivons, pour ajuster ensuite nos menus à ce qui nous correspond vraiment. » Une exploration qu'on peut poursuivre en décortiquant la semaine suivante la manière dont on réagit selon nos repas. Pendant sept jours, on teste par exemple sept petits déjeuners différents – salé, sucré, avec des céréales, des laitages, des fruits... Même processus, on note tout ce qui se passe en nous : on aime ou pas, on a eu ou pas des fringales, si oui à quelle heure ? Certes, c'est contraignant mais cela nous donne accès aux clés de ce qui nous convient. La seule base possible pour ensuite adapter notre alimentation à nos besoins réels et suivre le bon rééquilibrage alimentaire suivant nos objectifs : retrouver de la vitalité, une peau plus lumineuse ou perdre quelques kilos. ■

{ TEST }

MANGEZ-VOUS SOUS INFLUENCE ?

Pour le savoir, faites ce test proposé par Gabriella Tamas et Chine Lanzmann dans leur nouveau livre*.

1. Commencez par cocher ci-dessous les phrases qui vous correspondent en étant le plus sincère possible.

- Je mange même quand j'ai le ventre plein.
- Il m'arrive de grignoter plus d'une fois par semaine en réponse à une émotion ressentie comme de la colère, de la tristesse, de l'inquiétude...
- Je mange quand je suis joyeuse.
- Je n'arrive pas à perdre du poids parce que je mange trop ou je grignote trop.
- Parfois, je n'arrive pas à arrêter de manger.
- Je mange plus quand je suis fatiguée.
- Je bois de l'alcool (vin, bière...) tous les jours.
- Je mange pour me sentir heureuse ou me récompenser.
- Je suis obnubilée par la cuisine / la nourriture / le fait de manger ou pas certains aliments.
- J'utilise des mots émotionnellement chargés pour décrire un plat comme « j'a-dore ! » ou « je dé-teste ! ».
- Je me sens mal si je n'ai pas ma dose habituelle de café, ou de pain ou de tout autre aliment (celui qui vous correspond).
- J'ai l'habitude de me consoler et de me reconforter en mangeant des aliments.
- Je souffre habituellement de compulsions alimentaires ou d'envies irrésistibles de manger, de crises de boulimie ou d'hyperphagie.
- J'ai tendance à manger quand je suis stressée.

2. Faites vos comptes

Moins de 4 phrases cochées. Félicitations ! Vous gérez vos émotions autrement qu'avec la nourriture. Si vous n'avez pas besoin d'autres substituts (drogues, jeux, sexe, travail, réseaux sociaux...), c'est que tout va bien.

De 4 à 8 phrases cochées. Parfois la nourriture est pour vous un moyen de gérer le stress. Si elle peut tout à fait remplir ce rôle dans notre vie, pourquoi ne pas explorer également d'autres outils comme pratiquer un sport (marche, yoga, vélo...), s'initier à la sophrologie ou respirer des huiles essentielles ?

De 9 à 14 phrases cochées. Émotions et alimentation sont étroitement liées. Si vous souhaitez entretenir un rapport plus libre avec la nourriture, il est possible de trouver d'autres moyens pour les reconnaître et les gérer, comme apprendre à manger en pleine conscience par exemple.

* « Quand l'alimentation nous bouffe la vie » (éd. Eyrolles).