

## Manger avec attention et plaisir

S'alimenter est à la fois tellement banal, car répété plusieurs fois par jour, et tellement compliqué quand on veut gérer son poids, améliorer une maladie...

S'alimenter, c'est certes assurer notre besoin vital mais pas que... C'est choisir de la nourriture appétissante qui rassasie et apporte du plaisir en bouche.

S'alimenter, c'est calmer l'état de tension généré par la faim et savoir s'arrêter avant l'inconfort digestif.

S'alimenter, c'est aussi calmer ses émotions, ses angoisses, son ennui, sa solitude...

La faim apparait quand les cellules du cerveau commencent à manquer de glucose. Elle se manifeste quand les aliments du repas précédant ont fini d'être digérés et signale la nécessité de satisfaire un besoin global de nutriments énergétiques.

Une fois la faim déclarée, il faut décider de ce que l'on va manger et satisfaire ses appétits : que vais-je manger ? Quel plat me ferait plaisir ? C'est le plaisir gustatif qui va guider le mangeur dans ses choix. Habituellement, dès qu'il commence à manger, il ressent du plaisir. A la fois parce qu'il soulage la sensation désagréable de faim et parce que le plat choisi stimule agréablement les papilles. Au fil de la consommation, le plaisir gustatif décroît jusqu'à disparaître. C'est alors que le mangeur décide de choisir un second plat qui à son tour, lui procurera un grand plaisir gustatif car il correspondra à la satisfaction d'un autre besoin. Quand le mangeur aura satisfait l'ensemble de ses appétits, et donc ses besoins, il aura atteint l'état de satiété, l'état de non-faim.

**Le goût** permet la régulation : un aliment possède un goût. La totalité de nos sens permet son identification ainsi que la valeur affective et symbolique que nous lui affectons. La vue nous renseigne sur son aspect, l'audition et les récepteurs mécaniques sur sa consistance, les récepteurs gustatifs sur sa saveur, les récepteurs olfactifs sur son odeur, les récepteurs thermiques sur sa température... Au bout du compte, nous sommes capables d'en dresser une véritable image sensorielle.

Chaque aliment possède ainsi une sorte de carte d'identité sur laquelle sont consignés les apports nutritionnels, leur rôle dans l'organisme et le plaisir gustatif suscité.

**Les émotions** (fatigue, tristesse, angoisse, solitude, etc.) : la régulation sensorielle très efficace des apports alimentaires est remarquablement fragile et influençable par de nombreux « agents dérégulateurs » qui auront pour conséquence d'entraîner un trouble de la régulation des apports caloriques. Ce peut être des difficultés affectives ou relationnelles qui induisent des surconsommations.

La restriction cognitive est un grand « dérégulateur » : elle consiste à manger sans tenir compte des informations que nous fournit notre organisme par le moyen des sensations de faim et de satiété. Le mangeur consomme selon des plans préétablis, dans des quantités préétablies. C'est le cas, par exemple, des régimes. Le mangeur ne s'alimente donc plus par faim et ne s'arrête pas de manger parce qu'il est rassasié, mais il se fie à ses croyances concernant les aliments mangés (par exemple, le côté plus ou moins "grossissant" qu'il leur prête).

Le mangeur ne fait donc plus confiance à son corps et à ses systèmes de régulation. Afin de maigrir, il se met à moins consommer. Cela provoque une augmentation de la faim et l'appétence pour les aliments riches en calorie. Commence alors la lutte permanente entre ses désirs alimentaires et l'envie de maigrir.

Ces différents aspects sont abordés lors de l'atelier « Manger avec attention et plaisir ».

Pour aller plus loin, le réseau propose un programme « MIAM » sur 6 séances avec une diététicienne et une psychothérapeute.

Si vous voulez en savoir plus, contactez les diététiciennes du réseau.