



# L'alimentation consciente



Une approche bienveillante et positive permettant  
de faire des changements durables et d'améliorer  
vos habitudes alimentaires!

---

# TABLE DES MATIÈRES

---

02

---

*Les  
diètes et  
les régimes*

04

---

*Mettre de  
côté la  
balance*

05

---

*Repenser la  
façon dont  
on mange*

06

---

*L'alimentation  
intuitive*

08

---

*Prendre le  
temps de  
manger*

10

---

*Reconnaître ses  
signaux de faim  
et de satiété*

13

---

*L'importance de  
ne pas laisser la  
faim trop  
augmenter*

14

---

*Écouter des  
envies et ses  
préférences*

17

---

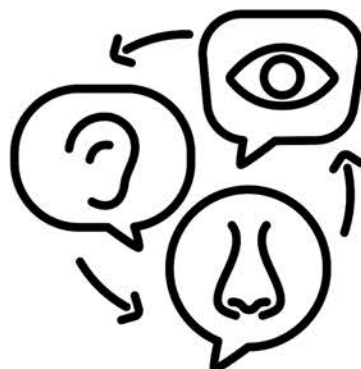
*Les avantages d'une  
alimentation  
consciente*



Évoluant dans un environnement où la nourriture est, pour la majorité des gens, accessible et abondante, il peut parfois être difficile de tracer la ligne entre manger suffisamment pour combler ses besoins et manger pour toute autre raison, qu'elle soit par exemple mentale, sociale ou émotive. Vivant également dans une société de consommation où la nourriture est bien souvent à notre portée à toutes heures de la journée, on peut constater qu'**on troque parfois l'écoute de nos corps et de nos envies par des règles ou normes sociales qui nous sont, consciemment ou inconsciemment, imposées.**

Vivant également à la fois dans un univers d'abondance, dans une société où la désinformation en nutrition est très présente ET dans une société où l'industrie des diètes amaigrissantes et la culture des diètes sont malheureusement très bien implantées, il est normal que le commun des mortels soit perdu et peu outillé en matière d'alimentation. À qui devrait-t-on se fier ?

On tente de plus en plus de revenir à la base, c'est-à-dire de se reconnecter à notre corps et aux signaux que celui-ci nous envoie afin de (re)devenir des mangeurs dits « intuitifs ». Le vrai expert de notre corps, c'est nous-même, n'est-ce pas ?







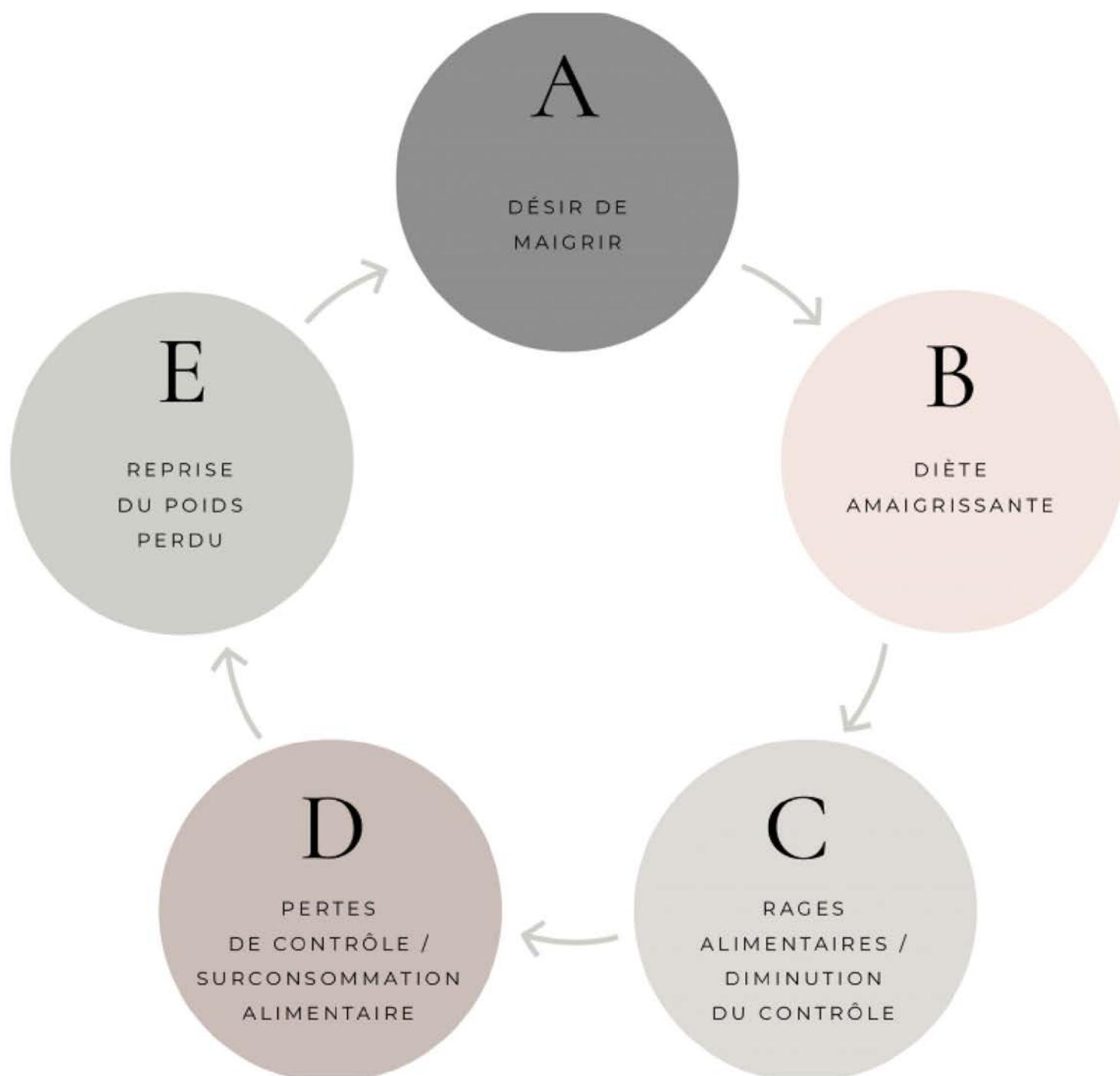
## Les diètes et les régimes

C'est maintenant bien établi, **les régimes amaigrissants et les diètes, peu importe leur nature, ne fonctionnent pas**. Il est vrai qu'une perte de poids peut être observée suite à un quelconque régime, mais il est nécessaire de se questionner sur notre capacité à long-terme à maintenir ce mode de vie et de vivre et manger en suivant des règles alimentaires ou en se restreignant constamment. On parle bien souvent du poids perdu rapidement, mais beaucoup moins souvent du poids repris 6 mois, 1 an ou 2 ans après...

Les régimes peuvent également engendrer des frustrations qui mèneront tôt ou tard à des excès. Comment notre corps fait-il pour comprendre que le régime amaigrissant que l'on suit actuellement n'est pas une famine à durée indéterminée? Le corps humain est programmé par des siècles d'évolution pour essayer de ne pas s'affaiblir quand une famine se produit. Afin de survivre à une famine, le corps s'adapte pour entretenir le mieux possible ses réserves de gras et dépenser le moins de calories possible.

« S'affamer est la meilleure stratégie pour toute personne qui souhaite échouer dans sa démarche de perte de poids! »

Une fois entré dans le cercle vicieux de la culture des diètes et des régimes, il peut être bien difficile d'en sortir...



“

Aujourd'hui, nous savons que les régimes amaigrissants ne fonctionnent tout simplement pas à long terme et qu'ils perturbent les mécanismes naturels régulant le poids, augmentant ainsi les risques de prendre du poids. En réalité, s'astreindre à un régime expose à la perturbation des signaux naturels de faim et satiété, soumet le corps et l'esprit à un stress considérable, fragilise son estime de soi selon le chiffre lu sur le pèse-personne, en plus de coûter cher en abonnements aux programmes et en produits de toutes sortes. Plus nombreux seront les régimes, pires seront les conséquences négatives .





## Mettre de côté la balance

On peut avoir tendance à penser que l'amélioration de notre santé passe obligatoirement par la perte de poids. Toutefois, la relation entre le poids et la santé est complexe et n'est pas entièrement comprise. Cette relation n'est pas causale puisque toutes les personnes grosses ne sont pas nécessairement malades, alors que toutes les personnes minces ne sont pas nécessairement en santé. Si la santé est notre priorité, c'est de celle-ci dont on devrait s'occuper et non de notre poids.(1)

L'objectif de poids à viser est le poids dit « naturel », soit le poids génétique ou d'équilibre. Il s'agit d'un « poids réaliste qui est la conséquence de saines habitudes de vie. On peut l'obtenir en consommant une variété d'aliments choisis selon ses préférences et dans une quantité qui correspond à ses besoins, puis en bougeant suffisamment pour se sentir bien. Le poids naturel tend à demeurer assez stable et ne nécessite pas d'efforts titanesques.» (2)

«Les chercheurs s'accordent de plus en plus pour dire que l'autorégulation naturelle est la méthode la plus saine et la plus durable pour perdre du poids à long terme». (3)

Chaque corps est unique et fonctionne de façon différente. Chaque personne possède un environnement, une histoire alimentaire, une génétique et un profil émotionnel qui lui est propre.

Accepter que la perte de poids ne se fasse pas selon votre volonté rationnelle : vous ne choisissez ni quand cela se fera, ni combien de kilos vous perdrez. (3)

(1) Extrait de <https://equilibre.ca/comment-ameliorer-ma-sante-sans-penser-a-mon-poids/>  
 (2) <https://www.karinegravel.com/2019/10/16/cinq-choses-a-savoir-concernant-le-poids-naturel/>  
 (3) Geneviève Arbour, Dt.P. Lundi, je me mets au régime! (2016)

« La balance est une mesure objective, mais inadéquate à plusieurs niveaux. Elle vous empêche de faire confiance à votre ressenti corporel et entretient la préoccupation à l'égard du poids. »



## Repenser la façon dont on mange

Peut-être avez-vous déjà entendu parler de l'alimentation consciente ou encore d'alimentation dite « intuitive »?

L'alimentation intuitive a été suggérée comme solution de rechange aux diètes amaigrissantes. Cette approche cible les signaux physiologiques internes de faim et de rassasiement pour réguler la prise alimentaire, considère les émotions associées à l'acte alimentaire et vise une régulation du poids corporel à long terme. L'alimentation intuitive n'est pas une stratégie de perte de poids ni un régime. (1)

(1) <https://www.karinegravel.com/approche/>

« À trop mettre l'accent sur la santé et la minceur, on a oublié que manger est un acte naturel, qui est régi avant tout par la faim et la satiété, certes, mais également par le goût. On ne mange pas avec sa tête, mais bien avec son être tout entier.»





## L'alimentation intuitive

Cette approche est de plus en plus préconisée dans le domaine de la nutrition, puisqu'une saine alimentation ne se limite pas qu'au contenu de notre assiette. En tant que société, on a souvent tendance à écouter tout ce que l'on voit, lit et entend, alors que dans les faits, chacun connaît mieux son corps et ses envies que quiconque.

On s'intéresse de plus en plus aux autres dimensions de l'alimentation et à tout ce qui entoure les prises alimentaires et les sensations qui y sont associées, tout en misant sur l'écoute de soi et la compréhension de ses signaux corporels. Comment, où et pourquoi mange-t-on? Quelles émotions et signaux ressent-on quand on mange? Sommes-nous aptes à bien comprendre et écouter les signaux que notre corps nous envoie afin de guider la quantité à consommer?

« Une fois que vous commencez à bien reconnaître la faim et la satiété, les quantités de nourriture que vous consommez devraient correspondre exactement à vos besoins. Ceci devrait soit vous mener à une perte de poids lente et progressive, soit vous permettre de maintenir votre poids, sans les habituelles privation d'atan ».



## L'alimentation intuitive

Afin de vous guider dans ce concept qui peut être plus familier pour certains et totalement méconnu pour d'autres, voici quelques pistes de réflexion.

Porter une attention particulière à la nourriture que vous mangez et utilisez vos sens pour l'analyser

- Quelles sont les arômes, les textures, les saveurs de l'aliment?

Observez-vous et tentez de répondre à ces questions en pensant à la dernière fois où vous avez mangé :

- Quelle était la vitesse à laquelle j'ai mangé? Ai-je pris mon temps?
- Étais-je pleinement conscient ou étais-je distrais? (Ex : repas pris devant la télévision)
- Ai-je mangé seul(e) ou avec d'autres personnes?
- Pourquoi ai-je mangé ? Avais-je réellement faim ou ai-je mangé par habitude ou par ennui, par exemple?
- À quel endroit ai-je mangé? S'agit-il d'un endroit prévu à cet effet?
- Quelle quantité de nourriture ai-je consommée?

Adapté de Santé Canada : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-soine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/#section-2>

Si vous êtes en mesure de vous rappeler et de répondre à ces questions, cela signifie que vous étiez probablement conscient lorsque vous avez mangé. Dans le cas contraire, mettez-vous au défi et faites le test!





## Prendre le temps de manger

Prendre le temps de manger est l'une des clés de l'alimentation consciente. Prendre le temps de déguster les aliments et de profiter de chaque occasion où l'on mange peut en autres permettre :

- d'éviter de trop manger
- de savourer votre nourriture
- de faire des choix alimentaires plus sains
- de prendre plaisir à manger avec les autres
- de se concentrer sur ce que vous mangez
- d'être conscient de vos choix et habitudes alimentaires.

Le fait de manger vite peut vous empêcher de vous rendre compte que vous avez assez mangé. Le fait de manger en étant distrait ou en faisant autre chose, comme regarder la télévision, peut augmenter la quantité de nourriture et de boissons que vous consommez. Lorsqu'ils sont distraits, les gens risquent de manger des portions plus grandes ou de perdre le compte de ce qu'ils ont déjà mangé. Cela peut vous amener à manger davantage que ce dont vous avez besoin.



## Comment prendre le temps de manger ?

Mangez lentement et avec attention :

- Prenez le temps de mastiquer les aliments afin de percevoir l'ensemble des arômes, textures, saveurs et goûts et ainsi savourer davantage ;
- Guettez le moment où vous avez assez mangé
- Ne vous dépêchez pas lorsque vous mangez ailleurs qu'à la maison
- Déposer vos ustensiles entre chacune des bouchées
- Mangez en compagnie d'autres personnes et profitez de la conversation avec vos amis et vos proches
- Mangez sans distraction
- Afin de maximiser l'attention portée à notre repas...
- Mettez les appareils électroniques de côté (ordinateurs, téléphones cellulaires, etc.)
- Assoyez-vous à la table plutôt que devant un téléviseur. Axez les repas sur la nourriture que vous dégustez.
- Au travail, éloignez-vous de votre poste de travail et dînez à la cafétéria ou à l'extérieur avec des collègues.

**Prévoyez le temps... de prendre du temps!**

Planifier vos repas afin d'accorder à la nourriture une place importante dans votre vie, que vous soyez à la maison, au travail ou sur la route!





## Reconnaître et écouter ses signaux de faim et satiété

Savez-vous quelle est la distinction entre la **faim**, l'**appétit** et la **satiété**?

La **faim** est une sensation consciente du besoin physiologique de nourriture récurrent et involontaire, causée par un apport alimentaire insuffisant ou inadéquat.

L'**appétit** est un désir sélectif de manger.

La **satiété** est l'état survenant après l'ingestion d'aliments et caractérisé par la suppression de la sensation de faim et la perte de l'appétit.

Être conscient de son alimentation signifie aussi être à l'écoute de ses sensations. Lorsque l'envie de manger se fait ressentir, questionnez-vous! Afin de vous guider dans cette réflexion, consultez notre échelle de la faim!



## Les 3 types de faim

### Faim physique

Localisée au niveau de l'estomac

- Présence de symptômes physiques:
    - Creux à l'estomac, gargouillements
      - Spasmes, puis nervosité
      - Maux de tête, nausées
    - Faiblesse, étourdissements, baisse d'énergie
- Difficulté de concentration

### Faim conditionnée

Localisée au niveau de la bouche (salivation)

- Envie de manger stimulée par :
  - Vue, odeur des aliments
  - Habitude (heure de manger)
- Envie de manger disparaît avec l'arrêt du stimulus ou en se déconditionnant.

### Faim émotive

Envie de manger :

- Pour se calmer
- Pour se désennuyer
- Provoquée par une émotion, positive ou négative
- Pour se faire plaisir, se récompenser





## Faim physique

Sur l'échelle des signaux de faim et de satiété, déterminez de 0 à 5 votre niveau de faim. Demandez-vous ce que vous avez envie de manger, puis dégustez cet aliment. Cesser de manger lorsque vous êtes satisfait.

## Que faire après avoir déterminé son type de faim ?

## Faim conditionnée

Changez-vous les idées en vous éloignant du stimulus qui cause votre faim. Allez prendre une marche, buvez un verre d'eau. Si la faim s'avère devenir une faim physique, mangez selon les recommandations ci-haut.

## Faim émotionnelle

Vous devez découvrir quelle est l'émotion qui vous donne envie de manger. Prenez quelques minutes pour ressentir pleinement votre émotion même si cela est douloureux. Ne vous jugez pas, observez simplement vos émotions. Apprenez à apaiser cette émotion par une autre façon que par la nourriture. Prenez un bon bain, parlez à un(e) ami(e), allez marcher, écrivez, dessinez, écoutez de la musique, etc.



## L'importance de ne pas laisser trop la faim augmenter

Lorsque la faim physique se fait ressentir, notre corps nous indique qu'il a besoin d'énergie dans un délai raisonnable. Si le prochain repas n'est proche, il est important de manger une collation pour éviter que le signal de la faim s'amplifie et dégénère et que l'on devienne affamé.

Lorsqu'on est affamé, on a tendance à se jeter sur la nourriture et à manger très rapidement, voire même à engloutir des choses sans réfléchir. À ce moment-là, les repères qui nous disent combien de nourriture notre corps a besoin font défaut et on dévore sans prendre le temps de goûter et savourer les aliments. On ne pense qu'à faire disparaître ce sentiment de faim intense qui nous habite.

Pour éviter ce genre de situation, il faut donc rassurer son corps en le nourrissant régulièrement, dès que celui-ci en fait la demande (signal de faim).

Adapté de : Arbour, Geneviève ; Petitpas, Judith (2016). Lundi, je me mets au régime!. Montréal : Éditions la semaine, 198 p.

« Il est mieux de manger, en profitant bien, d'une petite quantité d'aliments considérés " mauvais pour la santé " que d'en engloutir une quantité démesurée, sans savourer, au milieu d'une crise de manque provoquée par un régime trop contraignant. »





## Écouter ses envies et respecter ses préférences

Pour qu'un repas ou une collation soit satisfaisant, rassasiant et apaisant, les papilles doivent être comblées, sans quoi survient l'impression qu'il « nous manque quelque chose ». L'expérience alimentaire n'est donc pas complète et le risque de déborder ou de basculer vers une rage alimentaire augmente.

Nier ses préférences alimentaires peut être synonyme d'alimenter les restrictions cognitives et les rages alimentaires. Que vous aimiez le chocolat, les croustilles, les cornichons ou les céréales, mangez-en lorsque vous avez faim. Plus vous contentez votre envie, plus vous serez satisfait et plus l'obsession diminuera. Toutefois, il est bien important que cette envie soit contentée sans la moindre parcelle de culpabilité au risque de tomber dans la restriction cognitive et les débordements alimentaires.



## Écouter ses envies et respecter ses préférences

Lorsque la faim se manifeste, questionnez-vous. Qu'est-ce que j'ai envie de manger? Qu'est-ce qui me satisferait? Du sucré? Du salé? Du chaud? Du froid? Du liquide ou du solide? Quelque chose d'onctueux, de croquant, de farineux? Quelque chose de stimulant, de réconfortant? Dans la mesure du possible, offrez-vous ce dont vous avez envie. Parfois, vous ne pourrez pas répondre immédiatement à votre besoin. Prenez-en bien note et profitez d'un prochain moment pour y répondre.

Les premières fois où vous ferez cette expérience, il se peut que vous ayez envie de manger des aliments qui ont longtemps fait office d'interdits. Voilà une réaction tout à fait normale. Prêtez-vous au jeu, prenez le temps de déguster ces aliments. Parfois, vous prendrez conscience que vous ne les appréciez pas autant que vous l'auriez cru et que vous en aviez envie simplement parce qu'ils faisaient partie de vos restrictions.





## Écouter ses envies et respecter ses préférences

Par contre, si vous vous délectez, profitez-en, accordez-vous du plaisir sans culpabiliser. Plus vous répéterez l'expérience de suivre vos préférences, plus vous découvrirez qu'elles sont variées. Bien qu'elles puissent inclure des aliments plaisir (chocolat, chips et autres), vos préférences ne sont pas composées que de ces aliments. Vous apprendrez à vous connaître par vos restrictions et interdits. Vous découvrirez que si vos préférences sont certes définies par vos papilles gustatives elles le sont aussi par un ensemble de facteurs, tels que vos valeurs, votre personnalité, votre humeur, les saisons et vos besoins nutritionnels, lesquels créent un environnement favorable un acte alimentaire satisfaisant, tant sur les plans biologiques et psychologique que social.

Sachez également que l'appétit se régule sur plus qu'une journée. «si vous écoutez bien votre faim et votre satiété, le lendemain, votre corps ajustera ses besoins d'énergie en conséquence.

« Plus vous serez satisfaisant de votre vie, moins vous aurez besoin de la nourriture pour vous satisfaire »





## Quels sont les avantages d'être plus conscient de ses habitudes alimentaires?

- Apporter des changements positifs à nos comportements alimentaires
- Être plus attentif à l'écoute de nos sensations et nos signaux, au choix des aliments et à nos habitudes alimentaires
- Se reconnecter à l'expérience de manger en prenant plaisir à le faire et à savourer

« Les individus qui pratiquent une alimentation intuitive basée sur l'écoute des signaux de la faim et de la satiété atteignent et maintiennent généralement leur poids naturel plus facilement, plus longtemps et sans effort particulier. »

Geneviève Arbour, Dt.P, Lundi, je me mets au régime! (2016)

« Une saine alimentation, c'est bien plus que les aliments que vous mangez. Il s'agit d'être conscient de ses habitudes alimentaires, de prendre le temps de manger, et de reconnaître quand on a faim et quand on est rassasié. »

# Références



**Diabétiques  
de Lanaudière**

Document adapté de :

## **SANTÉ CANADA**

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/#section-2>

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/prenez-temps-manger/>

## **KARINE GRAVEL, DOCTEURE EN NUTRITION**

<https://www.karinegravel.com/2019/01/23/cinq-faits-concernant-le-nouveau-guide-alimentaire-canadien/>

<https://equilibre.ca/comment-ameliorer-ma-sante-sans-penser-a-mon-poids/>

<https://www.karinegravel.com/2019/10/16/cinq-choses-a-savoir-concernant-le-poids-naturel/>

## **CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE NUTRITION, UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL**

Reconnaître et écouter ses signaux de faim et de satiété

## **OFFICE QUÉBÉCOIS DE LA LANGUE FRANÇAISE**

[http://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id\\_Fiche=8357675](http://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=8357675)

Arbour, Geneviève ; Petitpas, Judith (2016). Lundi, je me mets au régime!. Montréal : Éditions la semaine, 198 p.

Guevremont, Guylaine ; Lortie, Marie-Claude (2006). Mangez!. Montréal : Éditions la presse, 248 p.

**Contenu et rédaction :** Anne-Sophie Majeau, Dt.P., nutritionniste

**Contenu et révision:** Jason Dean, Dt.P., nutritionniste

**Joignez-vous à notre communauté et découvrez nos services :**

<https://www.diabetiquesdelanaudiere.org/>