



# Nutrikif

bien manger ⇄ manger bien



## 5 clés pour un repas en pleine conscience

Tout d'abord je tiens à rappeler qu'il n'y a rien d'ésotérique dans l'alimentation pleine conscience ni besoin d'avoir l'habitude de pratiquer la méditation.

Identifier ce que signifie « **vivre dans l'instant** » pour être pleinement présent au moment du repas.

Dans nos sociétés actuelles où tout s'accélère, où nous sommes envahis d'informations, de messages, de notifications, il nous est parfois difficile de mettre en « pause » notre cerveau pour qu'il puisse se consacrer qu'à une seule action à la fois.

### **Manger au calme sans écran ni lecture.**

Il est important de consacrer un temps pour le repas pendant lequel aucune autre action ne peut venir le perturber.

Cela va améliorer la qualité du repas, pour être plus à l'écoute de nos signaux de faim/satiété et pour pouvoir faire appel à nos 5 sens.

Nous laissons ainsi à notre cerveau la possibilité de profiter du repas et d'y trouver le plaisir alimentaire.

### **Prendre le temps de manger.**

Afin de laisser le temps aux informations sensorielles et digestives de monter au cerveau, il est important de manger lentement.

Il est intéressant de s'exercer à poser la fourchette entre chaque bouchée et de mâcher (au moins 15 fois).

Cela va laisser le temps à la satiété d'arriver et de pouvoir ressentir le rassasiement au bon moment.

### **S'arrêter de manger lorsqu'on a plus faim.**

Au moment du rassasiement, les messages envoyés sont ceux de la « non-faim ». Quand nous sommes pleinement présents face à notre assiette, il est plus facile de reconnaître le moment où nous atteignons ce rassasiement. Nos sensations internes sont en effet de bons indicateurs de l'arrêt de la faim.

### **Ne pas porter de jugement sur les aliments.**

Savourer un repas en pleine conscience c'est aussi manger sans que « la raison » ne rentre en jeu. C'est une expérience qui va nous inciter à manger ce que le corps pense être bon pour lui sans poser d'étiquette sur l'aliment (pas de classe d'aliment, ni de calorie). Ce moment va favoriser le plaisir et non la culpabilité de manger.