

Manger sainement

Chapitre 2

S'alimenter de façon consciente et intuitive

Vous allez découvrir :

1. Comment l'alimentation consciente et intuitive peut vous aider à contrôler votre diabète
2. L'alimentation consciente
 - a. Qu'entend-on par l'alimentation consciente?
3. Alimentation intuitive
 - a. Qu'entend-on par l'alimentation intuitive?
 - b. Comment puis-je devenir une personne qui mange de façon intuitive?

1. Comment l'alimentation consciente et intuitive peut vous aider à contrôler votre diabète

L'alimentation consciente et intuitive peut vous aider à faire des choix alimentaires sains.

Les bons choix alimentaires vous aideront à obtenir de meilleurs résultats aux tests d'A1c. Rappelez-vous que votre A1c vous indique dans quelle mesure vous avez contrôlé votre glycémie au cours des trois derniers mois. Manger sainement peut abaisser votre niveau d'A1c de 1 à 2 %.

Observez comment vous vous sentez physiquement et mentalement avant et après avoir mangé. Vérifiez votre glycémie à divers moments pour déterminer comment votre organisme réagit à la façon dont vous vous sentez et à ce que vous faites.

Exemples :

- Vérifiez votre glycémie lorsque vous avez faim afin d'apprendre à vous connaître. Votre glycémie pourrait être basse ou élevée.
- Vérifiez votre glycémie deux heures après avoir mangé pour déterminer comment votre corps réagit au type et à la quantité d'aliments consommés.

2. L'alimentation consciente

Qu'entend-on par l'alimentation consciente?

L'alimentation consciente est une façon de faire attention à ce que l'on mange. Cela veut dire d'essayer d'utiliser tous ses sens (vue, odorat, ouïe, goût et toucher) lorsque l'on mange.

Cette façon de manger vous permet de voir les aliments sous un nouveau jour. Par exemple, réfléchissez aux questions suivantes :

- À quand remonte la dernière fois où vous avez observé à quoi ressemblaient vos aliments? Êtes-vous généralement en mode « pilote automatique » (manger rapidement vos aliments sans vraiment y réfléchir, les remarquer ou les goûter)?

- Remarquez-vous ce que sentent vos aliments?
- Écoutez-vous les sons que vous faites, comme croquer?
- À quelle fréquence prenez-vous le temps de goûter, d'observer les textures et de savourer les saveurs de vos aliments?
- Prenez-vous le temps d'observer les aliments lorsque vous les faites cuire?
- Prenez-vous le temps de goûter les aliments lorsque vous les mangez?

La plupart des gens ne sont pas toujours en mesure de s'alimenter de façon consciente. Mais vous pouvez vous y exercer de temps à autre. Lorsque vous le faites, laissez-vous le temps d'apprécier ce que vous mangez en ne pensant à rien d'autre. Essayez d'en faire une habitude. Cette habitude peut faire en sorte que vous vous sentiez mieux par rapport au rôle de l'alimentation dans votre vie.

L'alimentation consciente n'est pas synonyme d'alimentation « restrictive ». L'alimentation restrictive consiste à essayer de contrôler son alimentation pour :

- Vous aider à manger moins.
- Résoudre le problème consistant à vous alimenter lorsque vous vous sentez d'une certaine façon (« manger ses émotions »).
- Éviter les fringales.

L'alimentation consciente n'est pas une façon d'exercer un contrôle sur votre alimentation. N'oubliez pas que pour être conscient de quelque chose, il faut vivre le moment présent sans porter de jugement. La personne est consciente de ses pensées, sentiments et actions entourant les aliments parce qu'elle est pleinement présente. La personne fait le choix de manger les aliments qui se trouvent devant elle, sans se sentir coupable ni porter de jugement.

3. Alimentation intuitive

Qu'entend-on par l'alimentation intuitive?

L'intuition est le sentiment qu'on éprouve lorsque l'on sait que quelque chose est vrai. L'alimentation intuitive consiste à décider ce que l'on mange en fonction de ce que l'on pense être bon ou mauvais pour notre corps.

L'alimentation intuitive vise à :

- Manger en réponse à ce qu'on ressent à l'intérieur de son corps. Par exemple, manger lorsqu'on a faim et cesser lorsqu'on en a eu assez.
- Connaître les aliments qu'on aime et qu'on n'aime pas, et manger les aliments qui nous font se sentir bien. Avoir conscience permet d'apprécier davantage ce que l'on mange.

En vous exerçant à avoir une alimentation intuitive, vous commencerez à observer comment certains aliments vous font sentir. Si vous vous sentez ballonné après avoir mangé un certain aliment, vous pourriez décider de ne plus le consommer. Par exemple, une personne qui souffre d'intolérance au lactose peut se souvenir comment elle s'est sentie après avoir consommé des produits laitiers. Cette personne peut ensuite décider de manger ou non des aliments contenant des produits laitiers.

Remarquez comment vous vous sentez lorsque vous essayez de découvrir comment votre organisme répond à certains aliments. Vous pouvez vous aider à vous sentir mieux en vous posant deux questions :

1. « Est-ce que j'ai faim? »
2. « Qu'est-ce que je ressens? »

La façon dont vous vous sentez vous amène-t-elle à manger? Prendre conscience de ce qui vous fait manger peut vous aider à déterminer pourquoi vous mangez. Vous avez le droit de ressentir ce que vous ressentez. Essayez de ne pas vous juger. Acceptez plutôt l'élément déclencheur et faites un choix. Choisissez de manger ou non. Si vous choisissez de manger, alors faites-le en étant conscient. Ne vous jugez pas.

Comment puis-je devenir une personne qui mange de façon intuitive?

Pour manger de façon intuitive, vous devez vous accorder du temps et de la pratique. Suivez les étapes qui suivent pour vous aider à le devenir.

- 1. Évitez les règles ou les régimes alimentaires.** Éloignez-vous des règles ou des régimes alimentaires qui vous prescrivent ce que vous devriez manger et en quelle quantité.

Une personne qui mange de façon intuitive décide ce qu'elle mange et en quelle quantité. Vous pouvez faire ces choix en fonction de comment vous vous sentez à ce moment-là. Vous pouvez aussi faire ces choix en fonction de comment vous voulez vous sentir dans votre corps ultérieurement.

- 2. Soyez à l'affût des signaux que votre corps vous envoie.** Notez à quel moment vous commencez à avoir faim. Déterminez comment vous vous sentez lorsque vous avez faim.

Certaines personnes ont faim lorsque leur estomac semble vide. D'autres personnes commencent à avoir mal à la tête ou à changer d'humeur.

Pour d'autres encore, leur énergie baisse, et elles ont des tremblements ou des sueurs.

- 3. Utilisez l'« échelle de faim ».** Évaluez votre faim sur une échelle de 1 à 10 avant de manger. Au milieu de votre repas, évaluez encore une fois votre faim sur cette échelle. Si vous vous donnez une note de 5, 6 ou 7 sur l'échelle, cessez de manger.

Si vous vous donnez une note de 1, 2 ou 3 sur l'échelle, continuez de manger. Si vous décidez de continuer de manger, terminez votre repas. Utilisez encore une fois l'échelle de faim pour évaluer votre faim. Notez comment vous vous sentez après avoir mangé.

Manger sainement

Chapitre 2: S'alimenter de façon consciente et intuitive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Affamé	Très faim	Faim/ prêt à manger	Un peu faim	Je n'ai pas faim	J'ai un peu faim	Rassasié	Très rassasié	Trop rassasié	Je me sens malade

- 4. Choisissez des aliments sains qui sont bons pour votre corps.** Pensez aux aliments qui vous font sentir en santé et bien dans votre corps. Lorsque vous choisissez des aliments que vous aimez et qui vous donnent de l'énergie, vous vous sentirez bien et vous sentirez mieux à propos de la nourriture.

Résumé

- L'alimentation consciente et intuitive peut vous aider à contrôler votre diabète.
- L'alimentation consciente est une façon de faire attention à ce que l'on mange. Cette habitude peut faire en sorte que vous vous sentiez mieux par rapport au rôle de l'alimentation dans votre vie.
- L'alimentation intuitive consiste à décider ce que l'on mange en fonction de ce que l'on pense être bon ou mauvais pour notre corps. Essayez de ne pas vous juger.