

NUTRITION

Pour adapter le contenu de notre assiette à l'évolution de nos besoins autour de la cinquantaine, nous avons passé en détail avec des spécialistes les grands principes à respecter : manger ce dont notre corps a tout particulièrement besoin, en quantité raisonnable, et au bon moment. Et aussi manger avec plaisir et dire à tout jamais adieu aux régimes restrictifs.

JE MANGE DONC JE SUIS... EN PLEINE FORME

Par **Evelyne Delicourt** et **Bernadette Costa-Prades**
Photographies **Amélie Lombard** pour *Femme Majuscule*
Recettes **Nicole Seeman**

RESPECTEZ VOTRE HORLOGE BIOLOGIQUE

Adoptez la chrononutrition. Le principe : respecter les besoins de notre corps, qui ne sont pas les mêmes selon les heures de la journée. On mange gras le matin, dense à midi, sucré l'après-midi et léger le soir. Il ne faut jamais manger la nuit, car cela modifie le métabolisme et accroît la sécrétion des hormones de stress. Comme le résume le Dr Dalle, médecin anti-âge, chargé d'enseignement à l'Université Paris-Descartes : nous devrions tous manger selon le proverbe « Comme un roi le matin, un prince à midi et un mendiant le soir ». E.D.



Le petit déjeuner de la bonne humeur

Buvez un grand verre d'eau pour éliminer les déchets de la nuit puis un thé, une tisane ou un café sans sucre, savourez un jus de fruit pressé, beurrez vos tartines et n'oubliez pas une protéine animale (œuf, jambon...) ou végétale (amandes, céréales).

♦ LES CONSEILS DU DR DALLE

Mangez le beurre et le fromage le matin car c'est le moment où ils donnent le moins de cholestérol.

Le déjeuner de la vitalité

À 12 h-13 h, votre système digestif est au top. Mangez vos protéines animales (viande, poisson) accompagnées de féculents et de légumes variés et un fruit ou un laitage non sucré.

♦ Commencez vos plats par ce qui est le plus énergétique puis les féculents et ensuite le légume. Par exemple, mangez le poulet puis le riz complet puis les carottes, en mâchant lentement.

La collation tonique

Comme les enfants, prenez un goûter. Craquez pour une banane, riche en potassium, ou croquez du chocolat (noir) et des amandes pour le magnésium.

♦ Entre 16 h et 17 h, le cortisol (hormone du stress) et la sérotonine sont au plus bas. Si l'on ne goûte pas, des fringales peuvent survenir avant le dîner. Les fruits (frais ou secs en petite quantité), riches en minéraux et vitamines, sont excellents à ce moment-là. La banane, par exemple, apporte de la sérotonine pour vous aider à calmer votre faim et contribue à un bon endormissement le soir.

SMOOTHIE du petit déjeuner

POUR 2 PERSONNES

♦ 125 g de fraises + 3 oranges

♦ ½ banane

Pelez les oranges à vif et retirez les segments > Pelez la banane et coupez-la en tronçons > Mixez tous les ingrédients dans un blender.



SALADE à emporter

POUR 1 PERSONNE

♦ 75 g de blé précuit (de type Ebly)

1 œuf dur écalé + ½ betterave cuite, pelée

et coupée en dés + 1 poignée de mâche

+ ½ crottin de Chavignol coupé en dés

+ quelques cerneaux de noix concassés

+ 1 petit-suisse + 2 c. à s. de jus de citron

+ 1 c. à s. d'huile de noix ou d'olive + sel, poivre

Faites cuire le blé comme indiqué sur le paquet

> Égouttez-le > Mélangez le petit-suisse avec le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre.

> Étalez le blé au fond d'une boîte hermétique

> Disposez dessus, sans les mélanger, la mâche, les dés de betterave et de crottin de Chavignol, l'œuf dur et les cerneaux de noix concassés

> Mettez la sauce à part dans un récipient hermétique > Au moment de déjeuner, coupez l'œuf dur en tranches, versez la sauce sur la salade et mélangez le tout.

Le dîner de la sagesse

Il doit être léger et comporter des acides gras oméga 3 (poisson gras ou avocat), des légumes variés crus ou cuits et pas de sucre (que vous aurez pris à 17 heures).

♦ Le soir est un excellent moment de la journée pour consommer des oméga3 car le cerveau les utilise la nuit.

Non au grignotage

Fringales, anxiété, vide affectif, fatigue, on se donne plein de bonnes raisons pour plonger la main dans le paquet de gâteaux ou la tablette de chocolat car avoir l'estomac toujours plein rassure et sécurise.

♦ Manger tout au long de la journée stimule l'appétit et fait prendre des kilos. Pour ne pas tomber dans ce piège, ayez toujours à la portée quelques amandes ou noisettes, un fruit et buvez beaucoup d'eau.

RECONNAISSEZ VOS AMIS

Autour de la cinquantaine, nos fonctions biologiques ralentissent, le corps cesse de sécréter certaines hormones. Résultat : nous avons besoin de moins de calories. Cette période est idéale pour adopter une alimentation fondée sur des apports diminués en quantité mais augmentés en qualité. Comme le souligne le Dr Claude Dalle, « Des études ont montré qu'en modifiant simplement nos apports alimentaires et notre mode de vie, de nombreuses maladies pourraient être prévenues ou retardées, comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. » Il est très important de ne pas faire l'impasse sur le calcium pour les os, les polyphénols pour la circulation, les antioxydants, le zinc et le sélénium contre le vieillissement, les vitamines pour la résistance aux infections, le fer contre l'anémie.



Les protéines

Elles sont le choucho de notre organisme, qui en consomme pour son entretien journalier, sa régénération et sa réparation. Dégustez-les sous forme de viande, rouge et blanche, de volaille, de poisson, de crustacés et fruits de mer, mais aussi de légumes secs. Elles rassasient et favorisent l'élimination de l'eau.

♦ LES CONSEILS DU DR DALLE

Attention, des études ont montré des risques accrus de maladies cardiovasculaires et de cancers chez les gros consommateurs de viande rouge. Limitez-la à deux fois par semaine et privilégiez plutôt les abats (foie, rognon), pauvres en calories mais très riches en vitamines essentielles et notamment en fer. Les amandes et le poisson apportent des protéines de qualité ainsi que les lentilles, qui contiennent elles aussi du fer.

Les oméga 3

On les trouve dans les algues, les poissons gras, les huiles (cameline, colza, chanvre, lin, noix...) et les salades, notamment la mâche.

♦ Préférez les petits poissons gras (harengs, sardines) et sauvages des mers froides, car moins pollués. Une boîte de sardine par semaine donne une bonne ration d'oméga 3. Diminuez vos apports en oméga 6 (viandes rouges, laitages, sucres rapides) qui bloquent rapidement l'absorption des oméga 3 et vous empêcheraient de bénéficier de leurs effets positifs.

GAMBAS en croûte d'amandes et épinards

POUR 2 PERSONNES

♦ 12 gambas crues + 30 g de poudre

d'amande + 30 g de pousses d'épinard

+ ½ citron + 1 c. à s. de sauce soja + sel

Préchauffez le grill du four > Pressez le ½ citron

> Mélangez le jus avec la sauce soja > Décortiquez les gambas > Mixez les pousses d'épinard avec la poudre d'amande et un peu de sel > Posez les gambas sur une plaque antiadhésive. Enrobez-les d'un côté avec le mélange aux amandes > Mettez-les au four pour 3 minutes > Servez avec la sauce pour tremper.



Les légumes

Ils sont riches en sels minéraux, vitamines et antioxydants. Leurs fibres combattent la constipation et leur potassium est un diurétique naturel.

♦ Ils contiennent beaucoup de vitamine K, très importante contre l'ostéoporose, sont alcalins et riches en vitamine B9, protectrice. Ne les grillez pas, car ils apportent alors des éléments cancérigènes.

Les céréales

Riz, sarrasin, seigle, quinoa, millet, boulgour, pâtes au blé complet... Non raffinés, ce sont de véritables alliées car ils sont très riches en vitamines et minéraux.

♦ Les céréales contiennent des protéines, consommez-en peu si elles accompagnent une viande, un poisson ou des œufs. Associées à des légumes, elles constituent un repas complet.

Les fruits

Vitaminez-vous avec la douceur des fruits de saison. Consommez sans modération les fruits les moins sucrés : melon, pastèque, framboise, ananas, fraise, abricot, pêche, pomme, poire, ananas et avec modération banane, raisin et figue.

♦ Riches en fibres, les fruits procurent une sensation de satiété. Ils apportent vitamines, caroténoïdes et polyphénols, dont on sait la capacité à stimuler les gènes de la longévité. Alors ne vous en privez pas, sans toutefois dépasser cinq par jour, à cause de leur richesse en sucres, même s'ils ont un index glycémique bas.

Les boissons

L'eau, les tisanes et les jus de fruits maison sont indispensables pour hydrater l'organisme. Le café, à petite dose (2 tasses par jour), est un tonifiant et contient des polyphénols. Noir, vert ou blanc, le thé nous offre antioxydants et minéraux. À proscrire : les sodas, chargés en sucres rapides.

♦ Le soir, préférez des eaux alcalines, de type Badoit et Vichy. Le vin rouge aide à digérer car il est alcalin. Mais pas plus de deux verres par jour car il stimule la production d'œstrogènes. →

NUTRITION

La pomme de terre

Ce tubercule est régulièrement accusé de bien des maux. Or c'est son mode de cuisson qui peut le faire basculer du côté des aliments à éviter. Cuite à la vapeur, la pomme de terre nous donne ses meilleurs nutriments, frite, rissolée, sautée, elle apporte beaucoup de graisses insaturées. Mais c'est tellement bon qu'on se l'autorise une fois de temps en temps.

♦ *Il est préférable de l'éplucher car sa peau contient maintenant beaucoup de contaminants.*

Vos nutriments jeunesse

LE ZINC (*huîtres, germe de blé, foie de veau, viande de bœuf, céréales complètes*) agit sur la qualité de la peau, les troubles de l'humeur et la minéralisation osseuse.

L'IODE (*coquillages, poissons, algues*) régule le poids, la fatigue et aide la thyroïde à fonctionner.

LE SÉLÉNIUM (*poissons, fruits de mer, viandes blanches, œufs, foie*) protège du vieillissement cellulaire.

LE CALCIUM (*fromage, sardines à l'huile, anchois, crustacés, noix, amandes, légumineuses et les eaux Hépar, Vittel, Contrex, Courmayeur...*) contribue à la solidité des os. Pour celles qui ne mangent pas de laitages, les sardines à l'huile, les poissons, les eaux minérales apportent du calcium de très bonne qualité.

LE FER (*viandes rouges, et notamment foie de veau, fruits de mer, lentilles...*) est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

Vos vitamines stars

La friture et le micro-ondes détruisent les vitamines. Cuisinez plutôt à la vapeur, au wok, au four, à l'étouffée, lentement et à basse température.

VITAMINE D (*poissons gras, foies, œufs*). Capitale pour les os et les défenses immunitaires, elle est synthétisée par la peau lors de l'exposition au soleil. Elle est aussi anticancéreuse.

VITAMINE B9 (*haricots secs, légumes verts et foie gras !*). Importante pour le cerveau, elle aide à mieux vieillir.

VITAMINE K (*choucroute, chou, céleri rave, salades, viandes, foie*). Elle est bénéfique pour le système cardiovasculaire et pour les os.

Mangez des couleurs

Les fruits et les légumes aux couleurs vives sont les plus riches en antioxydants et vitamines.

VERT: chou frisé, épinard, kiwi...

JAUNE/ORANGE: citron, carotte, courge, abricot...

ROUGE: tomate, pastèque, cerise

VIOLET: aubergine, betterave, figue, raisin

Veillez à l'équilibre acido-basique

Une des tâches importante de notre corps est de maintenir cet équilibre, car nous avons tendance à consommer trop d'aliments acidifiants (*protéines animales : poisson, viande, fromage, œufs et boissons sucrées, alcool et café*) qui, à long terme, entraînent un processus de vieillissement. L'idéal est d'intégrer plus d'aliments alcalins (*légumes, fruits, légumineuses*). En mesurant le pH de vos urines (le test se présente sous forme de bandelettes à acheter en pharmacie), vous pourrez voir si votre métabolisme a besoin d'être rééquilibré.



SARDINES en rillettes au citron et basilic

POUR 2 PERSONNES

♦ 1 boîte de sardines à l'huile d'olive

♦ 1 oignon blanc frais + ½ citron

quelques feuilles de basilic

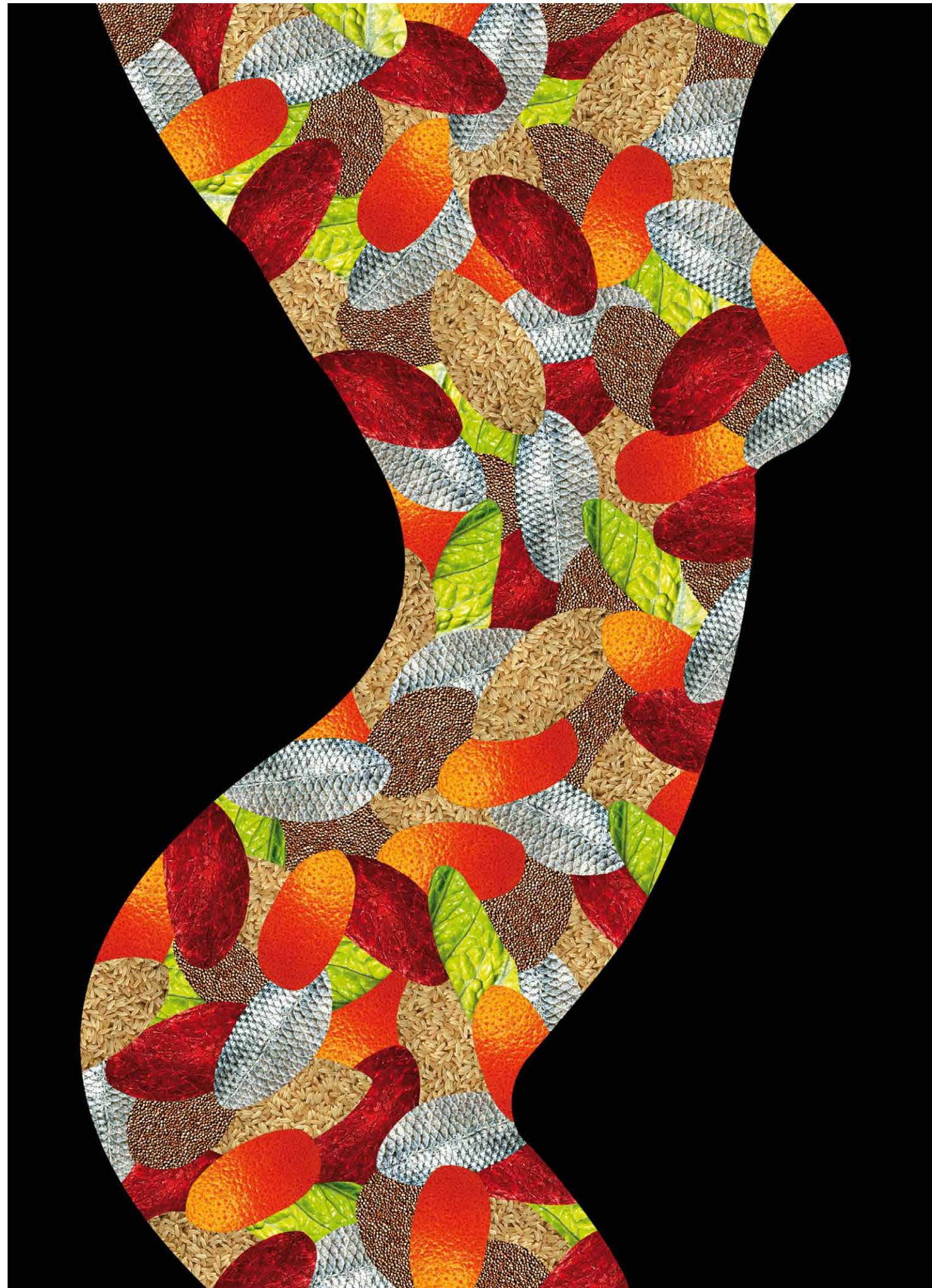
Pressez le ½ citron > Égouttez les

sardines > Coupez l'oignon en 4 >

Effeuillez le basilic > Mixez l'ensemble

des ingrédients > Servez avec du pain de

campagne toasté et de la salade verte.



ÉVITEZ



Le sucre raffiné

Il est addictif : il stimule les mêmes récepteurs de plaisir que l'héroïne. Consommé en excès, il se transforme en graisse. Bannissez les plats tout prêts, où il se cache souvent sous des noms complexes.

♦ **LES CONSEILS DU DR DALLE**

Les sucreries sont des calories vides [sans valeur nutritionnelle, ndlr] qui favorisent le déficit en vitamines et minéraux. Si l'envie de sucre vous fait craquer, préférez un fruit, dont les sucres sont naturels et qui apporte en plus des fibres et des vitamines.

Le sel

Une alimentation riche en sel provoque une rétention d'eau et accroît la tension artérielle. Attention aux plats cuisinés et à la charcuterie.

♦ *Relevez vos plats avec du sel marin de Guérande et surtout des herbes et des épices, comme le curcuma, excellent pour le cerveau.*

Les aliments à base de farine blanche

Ils contiennent peu de nutriments et sont pauvres en vitamines du groupe B et en fibres, ils favorisent la paresse intestinale et la rétention d'eau.

♦ *Il vaut mieux consommer 2 carrés de chocolat noir (riche en fer, magnésium, potassium) qu'une tartine de pain blanc (sucre rapide sans valeur nutritionnelle).*

Trop de produits laitiers

Le lait, pourvoyeur de calcium, contient aussi des graisses et des toxines (antibiotiques, pesticides...). Préférez les produits bio, (lait, yaourt, fromage blanc). Quant aux fromages, choisissez les moins riches en matière grasse : chèvre, camembert à 45%...

♦ *Accros au yaourt ? Prenez-le nature plutôt que sucré ou aux fruits.* →

PLUS, JAMAIS AU RÉGIME!

Les régimes amaigrissants ne sont pas bons pour la santé, ni pour la peau, ni pour le moral. On s'affame, on se prive et, à la fin, on reprend tout ce qu'on a perdu... Ces arguments, nous les connaissons toutes mais nous n'y croyons pas toujours. Pourquoi? Parce que l'on ne se sépare pas de gaieté de cœur d'un compagnon de route de 20, voire 30 ans. Ni sans une certaine appréhension. Que se passera-t-il si on l'abandonne? Eh bien, nous allons mincir enfin! Pour toutes celles qui font des régimes depuis des années et vivent en enfer 12 mois sur 12, voici les sept raisons d'en finir avec la restriction. **B.C.P.**



Parce que pour être efficace, le régime doit être de plus en plus sévère

Savez-vous que 95 % des personnes qui suivent un régime amaigrissant reprennent le poids perdu – et souvent plus! – dans les trois ans qui suivent? « Toute personne au régime contrôle ce qu'elle mange. Mais comme elle ne peut tenir indéfiniment, quand elle se relâche, elle mange plus que ce qu'elle mangeait avant. Pour mincir à nouveau, elle devra faire encore plus d'efforts. À savoir aussi, le régime modifie la composition de notre masse corporelle, en faisant fondre en premier la masse maigre, au détriment de la masse grasse. Or, c'est la masse maigre qui brûle naturellement les calories », explique le docteur Jean-Philippe Zermati⁽¹⁾, médecin nutritionniste et spécialiste des comportements alimentaires. Résultat, nous allons devoir nous affamer de plus en plus pour maintenir notre poids d'avant le régime.

Parce que le poids repris peut devenir irréversible

« Nous grossissons de deux façons qui sont régies exclusivement par notre patrimoine génétique : soit nous augmentons le nombre de nos cellules graisseuses, soit c'est leur taille qui grossit. Malheureusement, si nous pouvons réduire la taille des cellules, nous n'avons aucune action possible sur leur nombre et le médicament pour agir sur cette prolifération est encore à trouver », met en garde Jean-Philippe Zermati. Une injustice génétique, qui ne peut aujourd'hui être dépistée et doit nous rendre vigilantes et nous pousser à ne pas jouer avec l'effet yo-yo induit par les régimes, nos kilos repris risquant de s'installer définitivement!

Parce que nous avons un poids d'équilibre qui ne variera jamais en dessous d'un certain seuil

Nous acceptons de faire une certaine taille, mais pas un certain poids! Or nous ne pouvons pas le modifier comme nous le voulons. « Le problème des femmes est que le poids dont elles rêvent est souvent plus bas que leur poids d'équilibre. Alors pour l'atteindre ou tenter de le garder, elles doivent lutter contre leur physiologie, s'affamer, un combat toujours perdu d'avance », constate Jean-Philippe Zermati. Comment le connaître? C'est celui vers lequel remonte naturellement l'aiguille de la balance. Si nous acceptons de faire le poids qui nous correspond, nous mangerons selon nos besoins, ni plus, ni moins, en fonction de la température extérieure, de l'effort fourni... « Le corps est une magnifique mécanique, doté d'un régulateur très au point. Quand il a besoin de manger, il envoie le signal de faim, quand il a ce qu'il lui faut, un signal de satiété: il suffit juste de les écouter », explique Jean-Philippe Zermati. En sachant que ce poids d'équilibre évolue au fil du temps: avec l'âge, il est souvent revu à la hausse, notamment si nous avons passé notre temps à mincir et regrossir.

Parce que supprimer le gras et le sucre ne fait pas maigrir

Parmi les croyances bien ancrées, le gras et le sucre seraient à fuir comme la peste. Outre que ces interdits renforcent le désir, c'est une hérésie. Non seulement notre corps en a besoin, mais les supprimer n'a jamais fait mincir. La preuve? « Les Américains mangent moins gras depuis dix ans or l'obésité n'a cessé de progresser aux États-Unis, les Australiens mangent moins sucré et continuent de grossir, tandis que les Français qui mangent toujours aussi gras et sucré sont plus minces. Pourquoi? Parce que ce n'est pas la nature des aliments qui entre en jeu, mais la quantité ingurgitée. Ainsi, vous grossirez plus en mangeant 2500 calories de steak grillé et de légumes que 1500 calories de frites »,

NUTRITION

explique Jean-Philippe Zermati. Bien sûr, il ne s'agit pas de se nourrir exclusivement de beignets, mais de ne pas confondre les règles de l'équilibre alimentaire, indispensable pour être en bonne santé, et celles du régime amaigrissant. Seul le fait de manger au-delà de ses besoins fait grossir.

Parce que les régimes farfelus sont une catastrophe sanitaire

Tout ananas, tout soupe, régime détox... Nous avons toutes cru à ces promesses de perte de poids miracle, et nous n'y renonçons pas, même si ce sont des échecs. « Prenez les régimes détox qui proposent de s'alimenter avec un seul fruit ou un seul légume tout au long de la journée. Plus le fruit ou le légume est drainant, plus ils se prétendent efficaces. Mais éliminer des toxines et perdre du poids, ce n'est pas la même chose. Avec ce type de régime, on perd du poids, mais surtout de l'eau, et dès qu'on arrête, les kilos perdus reviennent. Il est d'ailleurs déconseillé d'en abuser car ces cures peuvent à la longue entraîner des carences en vitamines ou en nutriments », met en garde Michèle Freud, psychotérapeute et auteur de *Mincir et se réconcilier avec soi* (2). Le régime Dukan, en forçant sur les protéines, croyait palier cette fonte musculaire, mais son principe conduit à des conduites alimentaires totalement perturbées. « Vous n'avez droit qu'à un certain nombre d'aliments, pris dans un certain ordre, avec des périodes de sur-contrôle – ne manger que des protéines animales – suivis de consignes de lâchage autorisé, que ce soit légumes à volonté ou repas de gala. Cette logique est exactement celle des troubles alimentaires et favorise des comportements anorexiques et boulimiques. Tout le contraire d'une relation apaisée avec la nourriture pour parvenir à mincir durablement ! » s'insurge Jean-Philippe Zermati, qui a publié un livre très argumenté contre cette méthode (3).

Seul le fait de manger au-delà de ses besoins fait grossir.

Parce que, à force de ne pas écouter notre faim, nous perdons l'appétit

Nous connaissons toutes ces diktats par cœur : manger le matin, ne pas sauter de repas, ne pas boire en mangeant, ne pas, ne pas... « En fait, les régimes amaigrissants vous conseillent de manger quand vous n'avez pas faim et de vous retenir quand vous avez vraiment faim ! Malheureusement, en mangeant sans appétit, vous brouillez complètement vos sensations alimentaires. Vous ne vous fiez plus à votre ressenti, mais à une règle dictée pour tous par un diététicien qui sait mieux que vous quand "il faut" avoir faim. » Déboussolée, vous croquez une pomme avant le dîner pour éviter de trop manger le soir, ou vous prenez un petit déjeuner le matin pour éviter le creux de 10 heures. Mais pourquoi ne pas manger avec appétit le soir et à 10 heures du matin ? « Il faut savoir que l'on ne grossit jamais quand on mange selon sa faim ! » argumente Jean-Philippe Zermati. Ces régimes rassurent, en nous donnant un mode d'emploi à suivre, mais les vrais repères sont à l'intérieur de nous.

Parce que renoncer au régime permet de mincir

Si nous sommes en surpoids, en mangeant à notre faim, uniquement à notre faim, nous allons mincir. Bien sûr, nous ne retrouverons peut-être pas le poids de nos 20 ans, il faut l'accepter. Et aussi nous résoudre à être dotée d'une nature plus généreuse que celle de notre meilleure amie. Mais n'est-ce pas faire preuve de maturité que renoncer à l'impossible ? Enfin, examinons les nombreux bénéfices secondaires qui accompagnent l'abandon définitif des régimes : manger tout ce qui nous fait plaisir, quitter le contrôle et la

frustration, redevenir aimable et souriante aux repas, ne plus se ruiner en changeant sa garde-robe. Au déjeuner avec nos copines, au lieu de notre triste salade de carottes, nous allons commenter joyeusement la saveur des aliments plutôt que de compter les calories. Et puis, le plus précieux sans doute, nous voilà débarrassées de la culpabilité ! Cela ne mérite-t-il pas d'accepter de faire une taille de vêtement de plus ?

1. Auteur de *Mincir sans régime*, Odile Jacob.
2. Albin Michel.
3. *Mensonges, régime Dukan et balivernes*, avec le Dr Gérard Apfeldorfer, Odile Jacob.

SORTIR DE LA SPIRALE

Vous êtes décidée à laisser tomber les régimes et à retrouver un rapport équilibré avec la nourriture ? C'est parfois plus facile à dire qu'à faire. Pour vous aider, voici un plan de rééducation. Son fil conducteur ? Adopter le comportement des personnes qui ne se préoccupent pas de leur poids !

bouchée, en s'intéressant à sa texture, à sa saveur, en profitant pleinement de ce moment. On ne mange donc ni en lisant, ni en téléphonant, ni devant l'ordinateur ou la télé. Cela implique aussi que nous n'engouffrons pas tout et n'importe quoi juste pour calmer nos angoisses.

Je mange ce dont j'ai envie

Posez-vous toujours la question : de quoi ai-je vraiment envie ? Ce n'est qu'en suivant vos véritables envies que vous sortirez de la frustration et de la perte de contrôle. Car manger un yaourt allégé alors que vous avez envie d'un gâteau va vous faire grossir : frustrée, vous allez probablement manger le yaourt allégé... plus deux gâteaux, au lieu d'un !

Je mange selon mes besoins

Jean-Philippe Zermati a recours à une métaphore efficace : « Imaginez que vous ayez une mallette pleine de billets et que je vous dise : demain, il n'y en aura plus. Que faites-vous ? Vous remplissez vos poches le plus possible. Mais si je vous dis, demain, il y en aura encore, et après-demain aussi, alors, vous ne prenez que ce dont vous avez besoin ! » Remplaçons la mallette par la tablette de chocolat et nous constaterons que deux carrés suffisent souvent à nous combler.

Vous avez du mal à abandonner la restriction ? Vous pouvez vous faire accompagner par un thérapeute ou suivre les conseils personnalisés en ligne sur le site animé par le Dr Zermati : linecoaching.com



Je mange quand j'ai vraiment faim

La faim n'est pas notre ennemie. Comment renouer avec elle ? Tout d'abord en parvenant à la reconnaître, car des années de régime nous ont brouillées avec elle et nous confondons faim et envie de manger. Pour cela, provoquez-la : attendez d'avoir vraiment faim pour manger, quitte à sauter le petit déjeuner ou même un repas – oui, vous avez bien lu ! Vous constaterez que vous mangerez avec un plaisir décuplé. Petit à petit, vous retrouverez les bons moments pour manger : quand votre organisme en a vraiment besoin.

Je m'arrête quand je n'ai plus faim

Les plats sont délicieux tant que nous mangeons avec faim. Dès qu'ils nous paraissent moins bons, c'est que nous commençons à être rassasiés. Avant de continuer ou de vous resservir, demandez-vous si vous avez encore faim. Oui ? Alors, mangez. Non ? Arrêtez-vous !

Je mange en pleine conscience

Pour entendre les signaux de la faim et de la satiété, il faut déguster chaque