

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Manger en pleine conscience, c'est apprendre à être pleinement présent pendant les repas — à écouter son corps, à savourer, et à comprendre ce dont on a vraiment besoin.

Ce n'est pas un régime, ni une méthode de contrôle : c'est une manière douce de retrouver un rapport plus apaisé à la nourriture et à soi-même.

POURQUOI PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE ?

Cette méthode permet de :

- Mieux reconnaître la faim et la satiété
- Diminuer les grignotages émotionnels (stress, fatigue, ennui)
- Retrouver le plaisir de manger sans culpabilité
- Réduire les repas automatiques ou impulsifs
- Favoriser un équilibre durable, sans frustration



LES 5 PRINCIPES DE BASE

1. Écouter son corps

Avant de manger, se demander : « Ai-je faim dans mon corps ou dans ma tête ? ».

2. Manger lentement

Prendre le temps de: sentir, goûter, mâcher, apprécier.

3. Savourer chaque bouchée

Observer les couleurs, les odeurs, les textures, les saveurs.

4. Éviter les distractions

Écrans, téléphone, travail... laissez-les de côté pendant le repas.

5. S'arrêter quand le corps dit "stop"

La satiété douce arrive souvent avant d'être "plein".

QUELQUES CONSEILS

- Aucun aliment n'est interdit.
- Le plaisir fait partie d'une alimentation équilibrée.
- Le corps sait se réguler si on apprend à l'écouter.
- La bienveillance envers soi est plus efficace que la culpabilité.

Pour un suivi médical adapté et personnalisé, veuillez prendre rendez-vous avec notre infirmière en pratique spécialisée (IPS) à la Polyclinique du Groupe Vidymed.