

Se réconcilier avec son alimentation

Dans notre société qui nous enjoint à la consommation et à la minceur, manger peut être synonyme de contrôle, de compulsions et de culpabilité. Geneviève Mahin nous invite à remettre le plaisir, la santé et la paix au centre de l'assiette.

Érigée en art de vivre des plus trendy - en témoignent les émissions culinaires, les chefs superstars, les bloggeurs foodistas -, la nourriture n'est pourtant pas toujours source de plaisir mais peut générer pas mal de souffrance et d'angoisse. Formée en psychothérapie et nutrition, autrefois aux fourneaux de son restaurant, Geneviève Mahin s'est inspirée de son trajet pour décortiquer notre relation à l'alimentation.

"On ne peut pas séparer poids d'équilibre, santé, image de soi et émotions, dit-elle d'emblée. Nous sommes des êtres émotionnels et ce n'est pas un problème de jouer avec les aliments pour modifier ses émotions, par exemple, se réconforter, se rassurer, se calmer. Manger en toute quiétude des mets qui nous plaisent diminue le stress et augmente la présence d'endorphines ou hormones du bien-être dans l'organisme. Le problème, c'est quand s'ajoutent la frustration, la culpabilité, les jugements, les critiques très souvent intérieures mais malheureusement aussi venant de notre entourage. C'est très dévalorisant, cela abîme la confiance en soi et cela crée un



Texte:
Isabelle
Blandiaux

cercle vicieux qui fait que quand on passe à table, on ne ressent plus jamais de plaisir serein. À l'origine de ce chamboulement qui déséquilibre le rapport à la nourriture et provoque grignotages intempestifs, compulsions, voire obsessions, on trouve parfois un trop grand contrôle de son

assiette. C'est le cas, par exemple, dans le cadre d'un régime hypocalorique en vue de perdre du poids. Dans ce type de restriction cognitive, le cortex oblige à moins manger ou à se priver de certains aliments. Or, contrairement aux idées véhiculées, l'alimentation n'est pas une question de volonté, comme le martèle Mahin.

Sans parler du fait qu'un régime comme celui-là est voué à l'échec sur le long terme - reprise de poids quand on l'abandonne, corps qui active sa mémoire anti-disette et stocke plus facilement... Il coupe la personne du ressenti de ses envies et ses besoins. *"Un tel régime dérègle les systèmes homéostatique - régulant la faim et la satiété - et hédonique - régulant les prises alimentaires en fonction des envies de manger. Deux systèmes qui fonctionnent de manière autonome, sans passer par la volonté. Si j'ai →*

Photo extraite du livre de Geneviève Mahin, *Mon assiette et moi*.





Sofie Lachaert, *Tableware with Sergio Herman*, 2009. L'esthétique de la table ou food design.

par La Dte

Nourrir l'estomac, les yeux, l'esprit

Au Centre d'innovation et de design du Grand-Hornu, l'expo *Serial Eater* explore notre condition et nos interrogations de mangeur.

Comment mangeons-nous dans une société de surconsommation où l'industrie alimentaire est en crise? Si manger local est un acte citoyen, comment installer de nouvelles habitudes pour pouvoir nourrir la population mondiale à l'avenir. Peut-on être carnivore et écoresponsable? Comment concilier bien-être animal et gourmandise?

À travers l'incroyable évolution du food design, *Serial Eater* analyse les transformations de nos modes de consommation et la prise de conscience globale à l'égard des systèmes de production. Un voyage interpellant... L'épopée est surprenante et

interpellante avec, à l'appui, des images percutantes. Des futuristes italiens qui utilisent l'aliment comme matériau de création plastique dès le début du XX^e siècle, à la nouvelle cuisine qui désacralise la très bourgeoise gastronomie française, en passant par le design industriel des produits alimentaires et la naissance du food design dans les années 90. Le tout en se penchant sur l'alimentation de demain, en termes environnemental et comportemental - véganisme, viande in vitro, saucisses aux insectes...

SERIAL EATER - FOOD DESIGN STORIES, jusqu'au 29/11. CID Grand-Hornu, rue Sainte-Louise 82, 7301 Hornu, www.cid-grand-hornu.be

→ *faim, le cerveau me dit qu'il manque de glucose et génère de la dopamine pour que je puisse aller chercher à manger. Je réponds à cette faim avec des aliments qui me plaisent. On est dans l'envie. Si j'ai vraiment faim, je vais pouvoir manger un peu de tout, y compris des choses que j'aime moins mais qui vont m'apporter du glucose. Par contre, quand j'ai une simple envie, si je vais vers un aliment qui ne correspond pas à cette envie, je serai insatisfaite et je continuerai à chercher à manger cet aliment. C'est ce qui se passe avec les régi-*

mes hypocaloriques restrictifs: La pomme ne comble jamais le chocolat et la dopamine continue à être sécrétée. On entre dans un processus de frustration et on finit par craquer. Le problème de poids initial - si problème de poids il y a - s'accroît avec un effet yo-yo." Avec, en bonus, un sentiment de culpabilité. Les troubles du comportement alimentaire (sans aller jusqu'à des pathologies graves comme la boulimie ou l'anorexie) peuvent provoquer beaucoup de souffrance et ont parfois des causes plus ou moins identifiables qui

remontent à la petite enfance. L'alimentation utilisée comme un "pansement" peut ainsi prendre racine dans la relation qu'on a entretenue avec sa mère, ses parents, ses proches.

"Dans ce type de comportement, poursuit Geneviève Mahin, l'alimentation joue le rôle d'un pompier qui vient éteindre un feu d'émotions que notre inconscient n'arrive pas à gérer. Un feu allumé par un événement traumatique, aujourd'hui ou hier, et réactivé par une situation actuelle. Cela peut aussi être une succession de petites choses qui n'ont pas été digérées. Un exemple... Si cela criait beaucoup à la maison quand on était petit, mais qu'on n'a pas été rassuré par rapport à ça, on peut vivre les cris comme dangereux, y compris sur le lieu de son travail quand un chef hausse le ton. Il arrive que les gens soient habités par un mal-être, une absence de sens, l'impression de ne pas être à leur place. Des choses latentes qu'on peut difficilement verbaliser. Là encore, l'alimentation sert parfois à remplir une sensation de vide trop angoissante."

Pleine conscience

Dans son livre - *Mon assiette et moi - Comment apaiser ma relation à l'alimentation* - comme dans son accompagnement en ligne ou en cabinet, Geneviève Mahin invite à parcourir un chemin de transformation qui passe par l'alimentation consciente et la pensée positive. *"L'alimentation consciente, dit-elle, permet d'apporter du plaisir, de porter son attention sur la nourriture avec l'intention de se reconnecter à l'instant présent."* Cet outil s'utilise par des petites actions comme identifier les types de faims qui nous animent et se mettre à leur écoute: la faim des yeux, des oreilles, de la bouche, du nez, du toucher, de l'estomac, des cellules, de l'esprit, du cœur.

Pour enclencher une dynamique de changement dans sa relation à l'égard de la nourriture, il faut d'abord prendre conscience des conditionnements et croyances qui nous imprègnent, puis s'en défaire par une "reprogrammation neuronale" pos-

sible grâce à la plasticité de notre cerveau. *“Ces croyances remontent parfois à plus loin que l'enfance, continue Geneviève Mahin. Il peut y avoir dans la famille une sensation de manque ou de peur qui est transmise infra-verbale de génération en génération. La reprogrammation neuronale consiste à prendre conscience de toutes ces habitudes qu'on a à l'égard de l'alimentation et qui nous empêchent d'aller bien. Décider qu'aujourd'hui, on n'a plus envie d'être l'esclave de réflexes qu'on ne gère pas vraiment. Par exemple, certaines personnes sont incapables de laisser quelque chose dans leur assiette, parce qu'elles sont programmées par l'injonction: “Tu finis ton assiette”. Ou alors, le fait de ne pas jeter et d'utiliser son corps comme une poubelle plutôt que de mettre les restes au frigo. Ou alors les croyances selon lesquelles on pense qu'il est impossible que l'on soit mince si tout le monde est gros dans sa famille. Quand on a identifié les pensées limitantes qui nous bloquent, on apprend à penser autrement, on passe, pas à pas, d'une croyance négative (“Je suis nul en cuisine, donc je vais commander une pizza”) à une croyance intermédiaire (“J'apprends chaque jour de nouveaux réflexes qui me font du bien”), jusqu'à une pensée super-positive (“J'arrive à réaliser de plus en plus de recettes équilibrées et délicieuses”) qui va nous aider à être épanouis, sereins, ici et maintenant. L'inconscient gère 95 % de notre quotidien et il ne comprend pas la négation, donc il faut lui parler en termes positifs dans les nouvelles croyances choisies: “Je veux m'alléger” plutôt que “Je ne veux pas prendre du poids”. Il s'agit de modifier sa façon de parler et d'appréhender les choses. La reprogrammation neuronale est un travail en profondeur qui demande de l'investissement et du temps - environ six mois. Mais les résultats sont puissants.”*

Qui dit rapport pacifié à l'alimentation dit nourriture saine et savoureuse. Des produits naturels, bio, de saison, non transformés et cuits selon des méthodes douces, le trempage et/ou la germination des céréales, légumineuses, oléagineux, ou encore le

respect de quelques principes de base de la chronobiologie pour que les nutriments consommés correspondent à nos besoins en énergie du moment (petit-déjeuner protéiné salé, lunch avec des protéines animales, un peu de céréales et des végétaux, goûter de fruits et d'oléagineux, dîner idéalement avec des légumes, légumineuses et un peu de céréales).

“On ne peut pas maintenir et atteindre son poids de forme - très variable d'une personne à l'autre - sereinement et durablement si on n'est pas en bonne santé, conclut la nutrithérapeute. Et la bonne santé passe par le fonctionnement optimal de tous nos systèmes, de tous nos organes, de toutes nos cellules. Mais pour moi, il est hors de question de passer ma journée à manger quelques feuilles de salade et un peu de viande grillée, sans plaisir ni amour, je propose donc des recettes joyeuses, saines et gourmandes.” ✖

POUR ALLER PLUS LOIN



Mon assiette et moi

Le livre de Geneviève Mahin comprend des exercices pratiques et 50 recettes. Écrit au féminin, parce que

son auteure est partie de sa propre expérience, il s'adresse aussi aux hommes.

Racine, 296 p.

Le site de Geneviève Mahin

Infos sur la cuisine santé, possibilités d'accompagnement en ligne pour changer son rapport à l'alimentation. Un coaching qui ne s'adresse pas aux personnes souffrant de boulimie ou d'anorexie, deux maladies qui demandent un suivi médical.

www.genevievemahin.be