



Pour aimer manger

De nos jours, s'alimenter de manière équilibrée, c'est-à-dire bonne pour notre corps et notre esprit, est devenu un problème pour un grand nombre de personnes, prisonnières pour certaines d'une image factice idéalisée, et pour la plupart de leurs émotions. Lesquelles peuvent conduire à compenser un vide affectif avec du plein (de nourriture), calmer une inquiétude avec du sucré, à manger sans faim et sans fin, ou à refuser de se sustenter... Que l'on soit réellement "trop" gros ou "trop" maigre n'est pas la question centrale, le poids n'étant qu'une résultante. C'est ce déséquilibre à la source que le Dr Jan Chozen Bays, pédiatre et professeure de zen, se propose de soigner à l'aide de la pleine conscience. Objectif : prendre conscience de sa relation à la nourriture et l'améliorer en mettant tous ses sens à contribution pour retrouver le plaisir de manger sans culpabiliser. Rien de théorique dans cet ouvrage qui propose des exercices à faire absolument (soutenu par le CD) car la pleine conscience n'a de réalité que dans l'expérience personnelle.

Manger en pleine conscience, Dr Jan Chozen Bays, Les Arènes, 2019.