



© Jennifer Brinkman

« Pratiquez l'alimentation pleine conscience pour retrouver un poids de forme »

Dr Jan Chozen Bays, pédiatre américaine, spécialiste de la méditation pleine conscience.

« Nous disposons de sources de sagesse interne qui nous indiquent la faim et la satiété, sensations qui permettent de retrouver un poids de forme. Cela fait 40 ans que je pratique la nourriture en pleine conscience: pour cela, agissez comme si vous ne connaissiez pas l'aliment que vous allez manger. Prenez, par exemple, un raisin sec en main. Observez sa texture, son parfum, le bruit qu'il fait quand on l'écrase entre les doigts (si, si, ce geste entraîne un crépitement jamais entendu auparavant!). En bouche, mordillez-le et décryptez la saveur, le ressenti au niveau de la langue, du palais... Savourez-le lentement, en prêtant attention. Suivez sa progression le long de l'œsophage et jusque dans l'estomac. Dans la pratique zen, tout le monde mange en silence, ce qui favorise cette discipline. Avec cet exercice, vous vous rendez compte que savourer lentement un aliment en utilisant tous vos sens offre beaucoup plus de plaisir. Et automatiquement, vous limitez les quantités... Alors qu'habituellement, tout le monde a tendance à gober la nourriture, en parlant ou en surfant sur ses écrans. Bien sûr, aucune chips ne comblera vos peines, mais manger en toute conscience quelque chose que vous appréciez va vous apaiser. L'alimentation pleine conscience n'est pas un régime, mais elle est capable d'ôter la souffrance provoquée par le surpoids. »



© Shutterstock



(Conférence sur l'alimentation pleine conscience organisée par Emergences en octobre 2019, www.emergences.org. Le Dr Chozen Bays est également l'auteure de « Manger en pleine conscience », un livre avec un CD d'exercices, éditions Les Arènes.)