

Stratégies de vie

Comment maintenir une relation saine avec la nourriture

La relation que nous entretenons avec la nourriture peut affecter notre bien-être physique et psychologique. Nous en devenons particulièrement conscient pendant ces périodes dans notre vie durant lesquelles notre relation avec la nourriture change et devient moins saine.

Quand la nourriture représente beaucoup plus que simplement de la nourriture

Lorsque cela arrive, ce que l'on mange n'est plus vu seulement que comme de la nourriture pour le corps, mais comme un moyen de composer avec des problèmes émotifs ou psychologiques. Certains réagissent à ces difficultés en mangeant trop ou en se lançant dans une diète intensive.

Voici quelques considérations qui peuvent vous aider à conserver une relation saine avec la nourriture.

Faites confiance aux signaux que vous envoie votre corps

Le corps est un instrument très fiable. Il nous indique quand il a besoin de nourriture (sentiment de faim) et quand il n'en a pas besoin (sentiment que vous avez assez mangé). Un élément clé dans une relation saine avec la nourriture est de faire confiance aux signaux que votre corps vous envoie.

Le problème des diètes

Les diètes amaigrissantes populaires comportent plusieurs problèmes. L'un d'eux est que ces diètes bouleversent et dérèglent les signaux qui font partie du corps humain qui nous indiquent que nous avons faim ou que nous sommes satisfaits. Une autre conséquence sérieuse réside dans le fait que les diètes tendent à décroître le métabolisme du corps, c'est-à-dire qu'elles ralentissent le rythme auquel le corps brûle les calories. Puisque brûler des calories est justement la manière dont le corps contrôle le poids, le résultat de la diète est l'opposé de l'effet souhaité.

La nourriture réconfortante a ses bons côtés

Une amie se rappelle de sa grand-mère belge, qui avait l'habitude de lui préparer des crêpes lorsqu'elle la visitait dans son enfance. Les crêpes de sa grand-mère représentent de la nourriture réconfortante pour cette amie et lorsqu'elle les prépare pour sa famille maintenant, elles lui rappellent ce sentiment de chaleur et de bien-être qu'elle vivait dans la cuisine de sa grand-mère belge.

Manger sainement ne veut pas dire abandonner votre nourriture réconfortante préférée.

La nourriture réconfortante augmente notre sentiment de bien-être psychologique, ce qui est tout à fait sain.

La nourriture n'est pas une pilule magique

Se tourner vers la nourriture réconfortante, ou n'importe quelle autre nourriture, en réponse à un coup dur émotif est nuisible. L'anxiété par rapport au travail ou à l'argent, les sentiments de culpabilité parce que l'on n'a pas appelé un ami ou fait quelque chose que nous avons promis de faire sont souvent des éléments déclencheurs qui font que les gens se tournent vers le sac de biscuits. Cela peut même devenir une réaction automatique. Plutôt que de vous lancer dans les biscuits, composez avec le problème, quel qu'il soit. Utiliser la nourriture comme une pilule magique ne fonctionne simplement pas.

Recherchez d'autres sources de gratification

L'une des manières d'éviter d'utiliser la nourriture pour adoucir les sentiments d'anxiété et de culpabilité est de se construire une liste mentale de choses qui vous font vous sentir bien avec vous-même.

Celles-ci peuvent inclure les amis et la famille, votre amour pour le jardinage, ou quoi que ce soit d'autre. Plutôt que de vous tourner vers la boîte de beignes, prenez une marche, désherbez votre jardin, appelez une amie. Ces actions sont des sources de bien-être beaucoup plus fiables et elles sont faibles en gras!

Sentez-vous bien dans votre corps

Certain(e)s s'en font parce qu'ils ou elles ne ressemblent pas à un mince mannequin de mode ou à un athlète de natation. Cela ne fait que les empêcher de se sentir bien par rapport à leur corps et par rapport à eux-mêmes. Considérez les parties de votre corps que vous aimez.

Transformez votre pause-café en pause-santé

Plutôt que de prendre un autre café, optez pour un fruit, un jus de fruits ou un yogourt lors de votre pause du matin ou de l'après-midi au travail. Une petite collation saine à toutes les trois ou quatre heures donne de l'énergie et aide à réduire votre envie de prendre un gros dîner ou un gros souper.

Prenez le temps de vous amuser

Faire de l'exercice comporte des bienfaits bien au-delà de fournir un bon entraînement. Il ne s'agit pas seulement de brûler des calories. Bien que faire de l'exercice soit bon pour votre santé physique et psychologique, il y a aussi la satisfaction d'apprendre un nouveau sport ou d'avoir du plaisir lors d'une activité récréative.

Quand demander de l'aide

Certains comportements d'alimentation bouleversent l'organisme et peuvent créer des risques sérieux pour la santé. Parmi ceux-ci se trouvent les problèmes dentaires, l'interruption des menstruations et la perte définitive de masse osseuse. Si vous restreignez votre alimentation exagérément, pratiquez l'abus de laxatifs, l'induction de vomissement ou vous entraînez sept jours sur sept pour brûler des calories, vous devriez consulter un médecin.

Essayez les stratégies présentées dans cette brochure et observez les conséquences. Cela vous aidera à maintenir une relation saine avec la nourriture.

Les relations inappropriées avec la nourriture sont souvent dues à des attitudes apprises mais il est possible d'en apprendre de nouvelles. Si vous avez de la difficulté à apprendre de nouvelles attitudes par vous-même, faites appel à de l'aide professionnelle.

Pour en savoir plus

Si vous désirez en apprendre plus à ce sujet, nous recommandons le livre suivant:
Susan Kano. Making Peace With Food.
New York: Harper and Row 1989.

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.
email: info@wilsonbanwell.com

Copyright © 1998 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.

Wilson Banwell