1. L'article souligne que la culture des diètes peut nous pousser à suranalyser notre alimentation et à être complexé par rapport à nos choix alimentaires. Avez-vous déjà ressenti cette pression et comment cela a-t-il affecté votre relation avec la nourriture ?

2. L'alimentation intuitive encourage à manger en fonction de ses besoins et de ses envies, sans se sentir coupable. Comment cette approche pourrait-elle s'appliquer à votre propre vie et à votre relation avec votre corps ?

3. L'article mentionne que la santé ne se résume pas au poids. Comment cette idée pourrait-elle influencer votre perception de la santé et de votre propre bien-être ?

Démystifiez l’alimentation intuitive

L’alimentation intuitive, ça vous dit quelque chose? Cette approche, qui invite à rejeter la culture des diètes et à améliorer sa relation avec la nourriture et son corps, a énormément gagné en popularité ces dernières années. Pourtant, plusieurs croient toujours à tort qu’il s’agit de LA nouvelle méthode pour perdre du poids ou, au contraire, d’un concept sans structure qui prône le laisser-aller. Mais l’alimentation intuitive, c’est quoi au juste? Et comment on met ce concept en pratique? Voici les réponses à 5 questions fréquemment posées pour vous aider à démystifier le tout!

En collaboration avec Karine Gravel, docteure en nutrition et auteure du livre De la culture des diètes à l’alimentation intuitive.

Est-ce que l’alimentation intuitive est la nouvelle diète amaigrissante à la mode?

L’alimentation intuitive n’est pas une diète, un régime ou une méthode pour perdre du poids. Il s’agit plutôt d'une approche positive et durable, élaborée selon 10 principes, et visant à faire la paix avec les aliments et à retrouver le plaisir de manger. “Avec l’alimentation intuitive, on ne cherche pas à contrôler notre alimentation, mais à observer et à mieux comprendre nos comportements alimentaires, sans jugement ni critique, explique Karine Gravel. On se fie à des informations qui viennent de notre propre corps, comme notre faim, nos envies et notre sensation de rassasiement. C’est une méthode qui est basée sur l’écoute de ses besoins.”

Qu’est-ce que ça veut dire, “manger intuitivement”?

“Le fait de manger intuitivement nécessite d'être attentif aux aliments, à ses émotions, à son niveau d'énergie, à sa faim, à son rassasiement et à ses plaisirs alimentaires, indique Karine Gravel dans son livre. Les aliments n’ont pas qu’une valeur nutritionnelle, mais aussi une valeur

psychologique, culturelle et sensorielle.” Avec ses règles strictes et impersonnelles, la culture des diètes nous pousse à suranalyser notre alimentation et à être complexé par rapport à nos choix alimentaires plutôt que de se fier à nos besoins et à nos envies. “Elle est bien sournoise, la culture des diètes, précise Karine Gravel dans son essai. La plupart du temps, elle s’invite dans nos pensées sans que l’on s’en rende nécessairement compte.” Avec l’alimentation intuitive, on laisse tout ça de côté.

Il n’est pas question de bons ou de mauvais aliments et on ne veut pas voir cette approche comme quelque chose qu’on peut réussir ou échouer. On veut surtout déconstruire tout ce que les diètes nous ont appris et rétablir un lien de confiance avec notre corps. »

Manger intuitivement, c’est donc manger n'importe quoi, n’importe quand?

Pas du tout! L’idée, c’est de comprendre qu’on peut manger de tout, et de ne pas se priver parce que de l’interdit naît l’intérêt. Ce qu’on se refuse revient nous hanter et on finit éventuellement par céder, culpabilité en prime. Est-ce que ça veut dire qu’on va avoir envie de manger seulement des aliments habituellement considérés comme “mauvais pour la santé”? Si on a tendance à les éviter, il est possible que ça se produise au début de la démarche. Mais tôt ou tard, ce comportement finira par s’estomper et ces aliments retrouveront la même place que les autres. Du spaghetti cuisiné par maman à la belle salade colorée en passant par la poutine de son resto préféré, c’est la variété qui va primer. Sachez qu’à lui seul, aucun aliment peut être responsable de notre état de santé. C’est la combinaison de tout ce qu’on mange au fil des jours, des semaines et des années, et de l’ensemble de nos habitudes de vie, qui a un impact.

Si le concept de l’alimentation intuitive vous semble encore un peu abstrait, découvrez le livre de Karine Gravel : De la culture des diètes à l’alimentation intuitive : réflexion pour manger en paix et aimer ses cuisses (KO Éditions, 2021).

Si on peut manger tout ce dont on a envie, l’alimentation intuitive fait-elle prendre du poids ?

“Un gain de poids est possible si on commence à manger intuitivement après une période de restrictions alimentaires.” Toutefois, certains verront leur poids diminuer alors que pour d'autres, ce sera le statu quo. Chaque personne est différente mais, dans tous les cas, il faut se rappeler que le poids ne fait pas partie des objectifs de l’alimentation intuitive. Tout le monde gagnerait à valoriser davantage les saines habitudes de vie. “Pour bien des gens, le poids est devenu un synonyme de santé, explique Karine Gravel. Pourtant, la santé n’est pas définie par le poids! La santé, c’est plutôt

un état de bien-être physique, mental et social qui va bien au-delà d'un chiffre indiqué sur un pèse-personne." Plutôt que de considérer son corps trop comme ceci ou pas assez comme cela, mieux vaut l'apprécier et le célébrer pour tout ce qu'il nous permet de faire.

Par où commencer si on veut se lancer dans l'alimentation intuitive?

Karine Gravel recommande de commencer par faire un bilan de notre rapport avec les diètes amaigrissantes et de réfléchir à notre intérêt envers l'alimentation intuitive. "C'est important de se demander pourquoi on veut intégrer cette approche dans notre vie." Par la suite, on s'observe et on cherche à mieux comprendre nos comportements alimentaires. Pourquoi se force-t-on à terminer notre assiette quand on n'a plus faim? Est-ce que manger certains aliments fait naître en nous un sentiment de culpabilité? A-t-on tendance à manger pour pallier une émotion? "C'est une introspection qui permet de prendre conscience des mécanismes qui sont quelquefois tellement ancrés en nous, qu'on a de la difficulté à comprendre qu'ils sont nuisibles à notre rapport avec l'alimentation." Ensuite, on peut aborder graduellement les 10 principes de l'alimentation intuitive et voir comment cette approche peut s'appliquer à notre quotidien.

Je vous recommande vivement de consulter un ou une nutritionniste qui met en pratique les principes de l'alimentation intuitive. Ce spécialiste vous aidera à retrouver le plaisir de manger sans vous priver et à évacuer les sentiments négatifs que vous pourriez ressentir à l'égard de votre corps ou de votre alimentation. Et tout ceci ne se fait pas d'un seul coup, ça prend de l'écoute, de la pratique, de l'accompagnement… et une bonne dose de bienveillance envers soi!

Pour bien comprendre…

1. Selon le texte, quel est le principal objectif de l'alimentation intuitive?

A) Perdre du poids rapidement et efficacement.
B) Apprendre à manger de manière plus saine et équilibrée.
C) Rétablir une relation positive avec la nourriture et son corps.
D) Développer une meilleure compréhension des besoins nutritionnels du corps.

2. Quel est le principal argument avancé pour expliquer pourquoi l'alimentation intuitive n'est pas une diète?

A) Elle ne se base pas sur des règles strictes et impersonnelles.

B) Elle ne vise pas à contrôler l'alimentation, mais à l'observer et à la comprendre.

C) Elle encourage la variété alimentaire et ne se concentre pas sur les aliments à éviter.

D) Elle ne se focalise pas sur le poids, mais sur le bien-être général.

3. Selon Karine Gravel, quel est le principal problème lié à la culture des diètes?

A) Elle nous incite à suranalyser notre alimentation et à nous sentir complexés par nos choix.

B) Elle nous pousse à manger des aliments malsains et à négliger notre santé.

C) Elle nous fait oublier l'importance de l'équilibre alimentaire et de la variété.

D) Elle nous empêche de profiter pleinement du plaisir de manger.

1. Selon le texte, pourquoi est-il important de ne pas se priver d'aliments considérés comme "mauvais pour la santé" dans le cadre de l'alimentation intuitive?

2. D'après le texte, comment l'alimentation intuitive peut-elle aider à améliorer la relation avec son corps?

3. Selon le texte, quel est le rôle du nutritionniste dans l'adoption de l'alimentation intuitive?