

coach nutrition

Je mange selon mes objectifs

Le stress vous fait manger

Par Birgit Boislard, Coach Nutrition

Beaucoup de personnes mangent moins équilibré et de plus grandes quantités pendant les périodes de stress. Les émotions peuvent avoir une grande influence sur notre manière de nous alimenter. Ce phénomène est source de frustration et mène souvent à une addiction alimentaire importante.

Est-il vous ai déjà arrivé de:

- Manger plus quand vous tes stressé, fatigué, triste?
- De manger au delà de votre faim/satiété?
- De manger pour vous sentir mieux?
- De vous récompenser avec la nourriture?
- De vous sentir en sécurité en mangeant?
- De perdre le contrôle en mangeant?

Le thème de ma newsletter d'aujourd'hui est donc: comment éviter de manger n'importe comment suite à un stress ou des émotions.

La prochaine fois que vous sentez que vous mangez à cause d'un stress ou d'une émotion, j'aimerais que vous utilisez le remède suivant: **La distraction immédiate**



La distraction immédiate

Choisissez une action dans la liste suivante:

- Ecouter votre chanson préférée
- Aller marcher 10 min dans votre quartier
- Appeler un ami au téléphone
- Lire un livre pour enfants
- Regarder une photo que vous aimez
- Garder un lien d'urgence sur votre téléphone vers un site internet avec des phrases inspirantes
- Tester vos sens (odorat, ouïe, toucher, bien sur pas le sens du goût): Qu'est-ce que vous sentez?
- Réciter votre poème préféré
- Boire de l'eau
- Respirer avec la fenêtre ouverte...

Principes de base

Remplacer une mauvaise habitude par une distraction immédiate

Se poser les bonnes questions

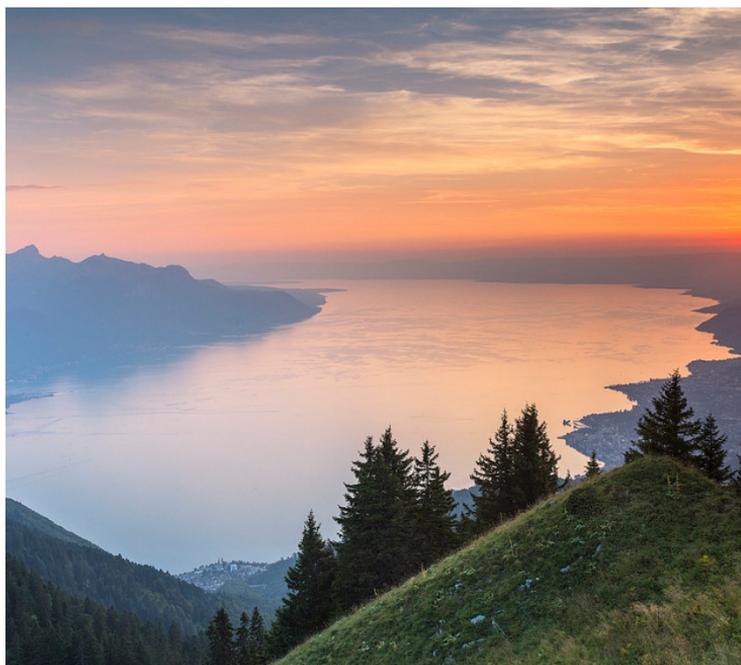
Pleine Conscience - Manger avec attention

"Ma stratégie anti-stress
m'aide à manger
équilibré"



Vous avez maintenant un remède rapide, mais comment faire face aux tentations et aux fringales à long terme? Comment choisir de préférence des aliments dont notre corps a vraiment besoin parce qu'ils le nourrissent? Comment manger la quantité juste des aliments qui n'apportent qu'un plaisir furtif et qui n'ont aucun intérêt nutritionnel. Toutes ces questions ont une réponse : La Pleine Conscience.

Essayez d'intégrer l'exercice de la Pleine Conscience dans votre quotidien, d'abord ponctuellement puis plus généralement lorsque vous y prenez goût, deviendra un outil de détente de plaisir dans votre quotidien. Pour manger mieux, mais peut-être aussi afin d'être plus attentif à la vie en général:



Munissez-vous d'un fruit sec (amande, noix, noisette, etc.) et posez-le sur la table devant vous. Observez-le sous tous les angles (forme, couleurs, volume, aspérités, etc.) sans le toucher. Regardez bien et soyez attentifs à tous les détails. Ensuite, prenez-le en main, touchez-le et ressentez bien sa texture, sa forme, sa dureté, ... intégrez toutes ces informations qui viennent compléter vos observations visuelles. Portez le fruit à votre nez et humez-le longuement. Mémorisez son odeur et voyez à quoi elle vous fait penser, à quels souvenirs elle est rattachée. Puis, mettez le fruit sec en bouche **SANS MÂCHER** et sentez sa texture, l'odeur du fruit posé sur la langue, l'effet qu'il a sur vos papilles. Enfin, commencez à mâcher, doucement. Mâchez au moins 20 fois avant d'avaler.

Après cet exercice, prenez quelques minutes de réflexion sur cette expérience. Quelles ont été vos sensations? Qu'avez-vous trouvé plaisant ou déplaisant? Qu'est ce qui vous a surpris? Comment étaient vos pensées? Qu'est ce que cela peut vous apporter dans votre quotidien?

Manger par stress est un problème important...Il n'y a pas de solution miracle. Il faut prendre un petit pas à la fois et avec une nouvelle routine, vous allez changer les mauvaises habitudes avec le temps.

“
I don't diet!
I only eat according to my
goals!
”