



NUTRITION

SAVOUREZ SANS STRESSER

MANGER CE QU'ON AIME SANS CULPABILITÉ ET SANS EN VOULOIR TOUJOURS PLUS, CELA S'APPELLE LA MATURITÉ ALIMENTAIRE. COMMENT ÇA S'ACQUIERT ? LES CONSEILS DU DR GÉRARD APFELDORFER*, PRÉSIDENT DU GROS**.

PAR LAURE LETER

MANGER POUR CALMER SES ÉMOTIONS EST NORMAL ET NATUREL

Cette fonction de l'alimentation est archaïque. Un bébé qui tète sa mère ou son biberon ne reçoit pas que des protéines et des vitamines mais aussi de l'amour, de l'attention et du réconfort. À l'âge adulte, l'alimentation

continue de nous aider à calmer nos émotions, la frustration, la tristesse, la colère... Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la maturité alimentaire n'est pas un état dans lequel on ne mangerait que pour combler ses besoins physiologiques. Un rapport mature à l'alimentation permet au contraire de parvenir à trouver en se sustentant un état d'apaisement émotionnel.

PLUS ON CULPABILISE, MOINS LES ALIMENTS NOUS RÉCONFORTENT

Comme le bébé qui s'apaise avec du lait – c'est-à-dire principalement du gras et du sucre –, on continue à l'âge adulte d'être attiré par des aliments très caloriques, gras et sucrés. Ces derniers sont souvent perçus comme interdits si l'on veut rester mince et en bonne santé, ce qui enclenche un cercle vicieux. Plus on culpabilise, moins ils nous apaisent et plus on persiste dans leur consommation pour trouver cet apaisement. La maturité s'acquiert tout d'abord en dédiant les aliments, même ceux qui sont hautement caloriques, afin qu'une petite quantité de ceux-ci puisse nous réconforter. Avaler un gâteau à la crème à 16 heures sera sans conséquence si le plaisir qu'il procure est savouré et assumé sans ambiguïté. Dès lors que l'on se met à l'écoute de sa faim, on mangera moins le soir, sans persister dans une logique incontrôlable du « je veux plus de la même chose ». Le chemin de la maturité alimentaire passe donc par une meilleure écoute de son corps et de ses envies, ce qui est tout le contraire du contrôle.

LA MATURITÉ ALIMENTAIRE EST LIÉE À LA MATURITÉ ÉMOTIONNELLE

Elle est acquise quand il devient possible de vivre ses émotions sans qu'elles déclenchent automatiquement une envie de manger. Dans certains cas, la sensibilité aux émotions est bien trop forte. La moindre frustration ou la moindre angoisse est si envahissante qu'il devient nécessaire de l'éviter en avalant immédiatement des bonbons ou du chocolat. Quand les émotions à calmer sont trop nombreuses, le risque est de développer une addiction comportementale à l'égard de la nourriture. Elle devient alors le seul et unique recours à chaque ressenti déstabilisant. La solution est d'augmenter sa tolérance aux émotions, en apprenant à mieux les supporter mais également de trouver d'autres moyens de les gérer, comme le sport, la méditation, la lecture, la discussion, etc. Cela peut nécessiter un recours à une thérapie mais aussi à des techniques d'acceptation comme la pleine conscience. La maturité, c'est avoir le choix. Un chou à la crème, c'est si je veux et quand je veux. ■

* Auteur de « Mangez en paix ! », éd. Odile Jacob, et fondateur de linecoaching.com

** Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids.