

1 Manger pour être bien



plus pleinement. Lorsque vous êtes seul, vous ressentez parfois un sentiment de vide accompagné de quelques craintes et angoisses. Vous allez alors trouver en la nourriture une compensation affective pour combler le manque... Une fois l'estomac plein, vous avez le sentiment d'être « rempli », donc apaisé, rassuré et du coup moins seul. La nourriture a ainsi remplacé dans votre vie d'adulte le doudou que vous aviez enfant... Enfin, vous êtes souvent animé par une envie incontrôlable de manger, ce que l'on appelle une compulsions. C'est plus fort que vous, vous mangez même si vous ne ressentez pas vraiment la faim. Attention à ne pas sans cesse mêler affect et nourriture : essayez de trouver d'autres solutions rassurantes pour affronter vos humeurs tristes ou anxieuses. Bougez, écrivez, exprimez-vous, parlez aux autres, échangez... Alors vous pourrez tempérer votre relation à la nourriture et l'apprécier en toute liberté!

(entre 38 et 44 points) **Pour vous surveiller...**

Vous semblez entretenir avec la nourriture des rapports un peu difficiles. Elle vous inspire souvent méfiance, voire parfois dégoût, et vous optez vis-à-vis d'elle pour une attitude de contrôle et de mise à distance.


Vous avez en effet besoin de savoir exactement ce que vous mangez, de sélectionner vos aliments. Car accueillir, recevoir ce corps étranger en vous n'est pas une chose naturelle pour vous. Au contraire, manger devient parfois un rituel très étudié, que vous supportez mal. Vous préférez picorer et diversifier le contenu de votre assiette plutôt que de devoir affronter un couscous royal qui va vous décourager d'emblée ! Car la vue de la nourriture en quantité importante suffit souvent à vous couper l'appétit.


Une de vos solutions afin de garder le pouvoir sur la nourriture est de préparer à manger pour les autres ! Ainsi, vous régalez autrui et restez souvent affairé en cuisine, ce qui vous évite le face-à-face redouté avec votre assiette.

Pour vous, la nourriture est source d'angoisse, ou l'a été : angoisse d'un corps étranger en soi, angoisse de grossir, de voir son corps « déformé », changer... Peut-être vous a-t-on forcé à manger petit ? Ou refuser de manger était un des seuls moyens que vous aviez de dire non, de vous imposer, de marquer une distance, une séparation ?

Pour vivre une relation plus libre et plus harmonieuse avec la nourriture, essayez peu à peu de comprendre ce qu'elle vous évoque, inconsciemment, afin de reprendre le chemin du plaisir...

POUR EN SAVOIR PLUS

 **À lire** *Boostez votre assiette!* de Marie Borrel (Minerva, 2010). *200 aliments qui vous veulent du bien* de Jean-Marie Delacroix, (Larousse, 2012). *Bien manger et guérir* de Claude Chauchard (Presse du midi, 2011). *Nutrition Consciente* de Marion Kaplan (Grancher, 2013) *Pourquoi j'ai faim ? De la peur de manquer aux folies des régimes* de Marie Thirion (Albin Michel, 2013). *C'est bon pour moi!* de Dale Pinnock (Marabout 2013). *Les Alimentations particulières. Mangerons-nous encore ensemble demain?* sous la direction de Claude Fischler (Odile Jacob 2013).

 **Sur psychologies.com**
Test : Avez-vous des idées reçues sur la nourriture ? Vingt questions pour évaluer la justesse de vos repères alimentaires.
Dossier : Ces aliments qui boostent le cerveau
L'intelligence et la mémoire ne se nourrissent pas que d'enseignement ou d'entraînement, c'est aussi dans l'assiette que se joue la santé du cerveau. Catherine Chegrani-Conan, diététicienne, dresse le panorama des aliments intelligents.