

Alimentation équilibrée ou équilibrante pour soi ?

Redonner du sens à son alimentation.



S'alimenter est un acte biologique mais aussi culturel, social et psychologique.

Le mot « diététique », en grec ancien, est « diaita » qui signifie « mode de vie sain ». L'alimentation est donc un art de vivre, le moyen de prendre soin de soi, de préserver une bonne santé et de prévenir certaines maladies. Et, par santé il faut entendre la santé du corps comme celle de l'esprit. Partager un bon repas copieux, gourmand entre amis ou en famille, s'en régaler relèvent bien de la diététique ! L'alimentation plus qu'équilibrée doit être équilibrante pour soi c'est-à-dire qu'elle doit nous ramener à un état d'équilibre physique, psychologique et émotionnel. En plus de répondre à nos besoins physiologiques (faim, nutriments, énergie), elle nous apporte aussi du plaisir, du réconfort, de la joie tout en respectant nos valeurs : santé, bien-être, éducation, culture, traditions, éthique environnementale...

Mais, souvent enrôlés bien malgré nous, dans un quotidien à mille à l'heure, nous avons perdu de vue tout le sens que nous pouvions donner à notre alimentation. Pour beaucoup, elle est soit une source de plaisir et uniquement cela, soit à un problème (pour son poids, sa santé, son porte-feuille...) voire une perte de temps dans nos agendas surbookés...

Et si nous commençons par :

- Ecouter un peu plus notre corps, ressentir ses attentes pour répondre au mieux à ses besoins de façon juste et adaptée.
- Prendre le temps de manger lorsque nous sommes à table pour ressourcer notre corps, lui permettre de récupérer, de faire le plein d'énergie. Et ressentir la plénitude que cela procure.
- Devenir consomm'acteurs, plutôt que « simples » consommateurs et être responsables de notre santé, de nos choix.
- Revenir à soi et prendre le temps de manger bon, bien, durablement et joyeusement seul et/ou ensemble.

Et redonner du sens, de la conscience à l'acte de se nourrir pour être bien, simplement bien, en cohérence avec nos valeurs.

Muriel Bonnet

Diététicienne