

La santé à tous les poids : L'alimentation intuitive

Le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury a adopté l'approche de La santé à tous les poids depuis maintenant plusieurs années dans le but d'encourager l'inclusivité en lien avec le poids. Cette approche décourage les régimes souvent suivis à répétition dans le but de contrôler le poids, car ceux-ci peuvent avoir des effets négatifs sur la santé physique et mentale des individus et sont un facteur de risque pour le développement des troubles alimentaires. La santé à tous les poids est une approche qui encourage entre autres le respect et l'acceptation de la diversité corporelle, la pratique régulière d'activité physique agréable dans le but d'améliorer la qualité de vie et le bien-être ainsi qu'une alimentation saine et flexible, basée sur la faim et la satiété.

Une manière concrète d'adopter l'approche de La santé à tous les poids serait d'explorer un à un les 10 principes de l'alimentation intuitive. L'alimentation intuitive est une approche globale et bienveillante qui a comme objectif d'améliorer sa relation avec la nourriture et avec son corps.

- 1. Rejeter la culture des diètes :** La culture des diètes est un ensemble de croyances qui associe la minceur à la santé. Cette culture opprime les personnes qui ne correspondent pas au modèle souhaité. Pour rejeter cette culture, mieux vaut par exemple s'abonner aux médias sociaux représentant la diversité corporelle et aussi refuser de tolérer les commentaires sur le poids corporel.
- 2. Honorer sa faim :** Lorsque notre corps a besoin d'énergie, nous ressentons la faim. Cela nous évite d'avoir à contrôler ou à mesurer les quantités d'aliments à manger. Pour honorer sa faim, un gargouillement dans l'estomac ou une diminution de la concentration sont des bons indices.
- 3. Faire la paix avec les aliments :** Les aliments interdits rendent difficile notre relation avec la nourriture. Malgré une bonne intention, se priver des aliments qu'on aime les rend plus attirants et l'on risque d'en manger encore plus. Pour faire la paix avec les aliments, on peut dresser une liste de nos aliments interdits afin de les réintroduire peu à peu, en prenant le temps de les déguster.
- 4. Cesser de catégoriser les aliments :** Les aliments ne sont ni bons ni mauvais. Même si certains aliments ont une valeur nutritive plus intéressante que d'autres, l'idée est de regarder à notre alimentation dans son ensemble, donc de considérer la valeur affective, gastronomique et culturelle des aliments, et non seulement leur valeur nutritive.
- 5. Découvrir le plaisir de manger :** Le plaisir et la satisfaction sont des aspects essentiels de notre alimentation, aspects qui sont souvent négligés à cause de la culture des diètes. Pour découvrir le plaisir de manger, on peut porter attention aux caractéristiques sensorielles des aliments, comme l'apparence, la température, l'odeur, la texture et le goût.
- 6. Considérer sa sensation de rassasiement :** Le plaisir diminue habituellement à mesure que le repas avance. En général, cela nous aide à repérer le moment idéal pour cesser de manger. On peut se questionner sur les raisons qui nous amènent à terminer notre repas, par exemple notre assiette est vide, les autres ont fini, on se sent réconforté, etc.

7. **Vivre ses émotions avec bienveillance** : À court terme, manger peut donner l'impression de calmer certaines émotions. Toutefois, la nourriture ne résoudra pas le problème et il faudra vivre l'émotion un jour ou l'autre. Pour vivre ses émotions avec bienveillance, on peut essayer d'identifier celle qui nous mène à manger : le stress, l'ennui, la tristesse, etc. Ensuite, on tente de définir notre besoin pour envisager différents moyens de le satisfaire.
8. **Respecter son corps** : La notion de poids naturel permet d'avoir des attentes plus réalistes à propos de son corps. Ce poids ne se mesure pas avec une formule mathématique, on l'obtient plutôt avec de saines habitudes de vie, en étant à l'écoute de nos besoins et en traitant notre corps avec bienveillance.
9. **Ressentir les bienfaits de l'activité physique** : Dans un contexte de perte de poids, on perçoit souvent l'activité physique comme une corvée. Avec l'alimentation intuitive, on vise plutôt à satisfaire ses préférences, à choisir une activité physique qu'on aime. La pratique régulière d'activité physique peut avoir des effets positifs sur le niveau de stress, le niveau d'énergie, la qualité du sommeil, l'image corporelle, etc.
10. **Honorer sa santé et ses papilles gustatives** : Il n'est pas nécessaire d'avoir une alimentation parfaite pour rester en santé. Un seul aliment ne peut pas être responsable d'une carence nutritionnelle ou de la prévention d'une maladie. On considère plutôt notre alimentation de façon globale, c'est-à-dire ce que l'on mange régulièrement au fil des mois et des années. On vise le progrès et non la perfection.

Pour en connaître davantage à propos de l'alimentation intuitive, vous pouvez consulter les ressources suivantes :

- Gravel K. KO Éditions, 2021, 236 p. *De la culture des diètes à l'alimentation intuitive : réflexions pour manger en paix et apprécier ses cuisses*
- Tribble E, Resch E 4h ed. St. Martin's Publishing Groupe, 2020. *Intuitive eating: an anti-diet revolutionary approach*