



## DEGUSTER EN PLEINE CONSCIENCE



Etre attentif à son alimentation, c'est choisir les aliments qui nous conviennent mais c'est aussi porter attention **à la façon** dont on les mange.

En temps **« ordinaire »**, on mange souvent de façon routinière, machinale (*il est midi, c'est l'heure de manger*). Pendant le repas, notre esprit peut être accaparé par un grand nombre de pensées (*je dois vite finir mon repas pour faire ceci ... j'aurais dû faire cela ce matin ... il ne faut pas que j'oublie de ...est ce que j'ai reçu un message ?...*).

Notre cerveau prend le contrôle, on est entièrement centré sur nos pensées ; et donc très éloigné de nos ressentis corporels, en particulier ceux en lien avec la prise de nourriture.

Résultat : on mange vite des aliments dont on ne gardera aucun souvenir, sauf une sensation inconfortable après le repas (mauvaise digestion, sensation de trop plein...).

En mangeant de cette façon, on agit comme si on était « sous pilote automatique », on est rarement dans l'instant présent. On retire peu de plaisir alimentaire, on ne ressent pas d'apaisement, on ne prend pas soin de soi.

Et si nous profitons de ce temps **« suspendu »** pour porter un autre regard sur nos comportements alimentaires ? Pour consacrer plus d'attention aux sensations alimentaires, en se concentrant sur nos 5 sens (vue, odorat, toucher, ouïe, goût) ? Pour déguster en pleine conscience, et découvrir ce que cela change ?

Mais manger en étant à l'écoute de nos sensations ne fait plus partie de nos habitudes.

C'est un exercice difficile !!!

Si vous avez la curiosité de tenter l'expérience, je vous propose

### Un petit guide pour une dégustation en pleine conscience.



- **Conseils pour une expérimentation dans de bonnes conditions :**

- ça marche avec tous les aliments ; mais pour commencer, il est préférable de choisir un aliment riche en saveurs : chocolat, fromage, saucisson, pâtisserie ... selon votre envie.
- choisir un moment calme, dans un environnement confortable, sans risque d'être dérangé
- elle peut se réaliser seul, ou à plusieurs comme une expérience ludique
- **imaginez découvrir cet aliment pour la 1<sup>ère</sup> fois ...**

Il s'agit d'observer attentivement et de ressentir ; pas de trouver une « bonne réponse » ni de porter un jugement ou donner un avis !

- **Avant de prendre une première bouchée de l'aliment :**

- **prenez le temps de regarder et de sentir cet aliment :**



- la couleur : une seule couleur, des reflets, vive, terne ... ?
- la forme : rond, carré, en tas, informe, en relief, aplati ... ?
- l'aspect : lisse, rugueux, mat, brillant ... ?
- quel type d'odeur : fruitée, boisée, épicée, végétale, animale, florale ... ?
- quelle intensité de l'odeur : ténue, faible, tenace, entêtante ... ?
- quels souvenirs s'attachent à cette odeur ?

- **prenez le temps de le toucher pour observer :**



- La température : glacée, froide, tiède, brûlante .... ?
- La consistance : dur, collant, mou, cassant, élastique ... ?

- **Pendant la dégustation prenez le temps de découvrir :**



- Les saveurs : salé, sucré, acide, amer ... ?
- Les impressions : salivation, piquant, métallique, rafraichissant ... ?
- Le bruit en bouche : croquant, pétillant, croustillant ... ?
- La texture en bouche : onctueux, râpeux, filandreux, souple, velouté, gras, sec ... ?
  
- Prenez le temps d'observer l'évolution de ces sensations au fur et à mesure de la mastication

- **Prenez une deuxième bouchée de l'aliment :**

- Observez si les perceptions gustatives se modifient ou pas
- Poursuivez selon votre envie avec une 3<sup>ème</sup>, une 4<sup>ème</sup> bouchée de cet aliment
  
- Observez l'évolution du plaisir ressenti au fil de l'expérience

- **En fin d'expérience, prenez le temps de faire le point :**

- Comment je me sens au terme de cette expérience ?
- Qu'est-ce que cette expérience m'a fait découvrir ?
- Qu'est-ce que ça change pour moi de déguster attentivement ?
- Si vous l'avez réalisée avec des proches, il peut être intéressant d'observer que nos sensations sont différentes les uns des autres, mais toutes ont de la valeur !

### Petit clin d'œil de diététique comportementale:

Que peut apporter de manger de façon attentive, de déguster en pleine conscience ?  
Il ne s'agit pas du dernier gadget à la mode pour manger « diététiquement correct » !

La pleine conscience permet d'arrêter le pilote automatique et d'être plus présent à ce qu'on fait.  
La dégustation attentive des aliments permet de prendre conscience et d'écouter ce que nos 5 sens, et donc notre corps, ont à nous dire.

Le corps sait ce dont il a besoin à l'instant présent, bien plus que la tête !

Manger de façon attentive permet de :

- Augmenter la conscience de ce que l'on mange, enrichir la perception de notre nourriture
- Avoir accès aux sensations de faim, de plaisir et de satiété, qui sont de très puissants régulateurs physiologiques de l'acte alimentaire
- Augmenter le réconfort et la satisfaction de respecter les besoins du corps, de se respecter
- Ralentir, observer, ressentir, apprécier ....

**RESTAURER UNE RELATION SEREINE A NOTRE ALIMENTATION**

**Virginie Besson**  
**Diététicienne nutritionniste**  
**MRSS- 29 avril 2020**



Prenez soin de vous !