



Défi de l'alimentation consciente



DESCRIPTION DU DÉFI :

Dans le monde numérique d'aujourd'hui, nous mangeons souvent avec une main autour de notre fourchette et l'autre autour de notre téléphone. Ce défi de l'alimentation consciente vous encourage à ranger vos appareils électroniques et à vous **intéresser réellement à votre nourriture**, bouchée par bouchée. Pouvez-vous vous souvenir d'une occasion où vous vous êtes assis pour regarder une émission ou naviguer sur votre téléphone tout en finissant votre repas et où vous vous êtes rendu compte que vous n'aviez pas goûté ou apprécié ce que vous aviez mangé ? C'est ce qu'on appelle manger sans réfléchir.

Manger en pleine conscience, c'est

- Manger avec intention et attention.
- Être pleinement présent lorsque vous mangez, qu'il s'agisse d'une collation ou d'un repas.
- La façon dont vous appréciez les aliments et les expériences alimentaires uniques.

Saisissez cette occasion de renouer avec le plaisir simple de manger en pleine conscience et voyez comment cela transforme votre relation avec la nourriture, améliore votre digestion et votre bien-être général. Pendant les 7 prochains jours, profitez des moments de repas sans électronique en adoptant **les habitudes alimentaires** réfléchies énumérées ci-dessous :

COMMENT MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Commencez par une liste de courses

Pour commencer ce défi, prenez le temps de réfléchir à un plan de repas pour les cinq prochains jours. Pensez à des recettes que vous aimez préparer ou qui vous semblent intéressantes à essayer. Privilégiez les ingrédients entiers et limitez les aliments transformés et les plats préparés. Si vous allez manger sans distraction, il vaut mieux que ce soit des aliments que vous aimez vraiment manger !

Lorsque vous êtes à l'épicerie, évitez les achats impulsifs et tenez-vous-en à votre liste préétablie. Essayez de remplir votre panier dans la section des fruits et légumes et évitez les allées centrales qui sont pleines d'options transformées. Posez-vous **les questions suivantes** lorsque vous évaluez vos choix :

- Qu'est-ce que je veux ? (Qu'est-ce que j'ai vraiment envie de manger ?)
- De quoi ai-je besoin ? (Dois-je tenir compte de mon état de santé ?)
- Qu'est-ce que j'ai ? (De quelle type de variété puis-je choisir ?)

L'ALIMENTATION CONSCIENTE

Mangez régulièrement tout au long de la journée

Essayez de fixer des heures régulières pour les repas et les collations afin de ne jamais arriver à table trop affamé. Il est bon d'avoir de l'appétit, mais si vous êtes affamé, il est facile de manger rapidement et de ne pas apprécier la nourriture qui se trouve devant vous. **Réfléchissez à votre faim** avant de manger :

1. Je suis affamé et je me sens faible.
2. J'ai très faim et je me sens peut-être de mauvaise humeur.
3. Je ressens des fringales.
4. J'ai légèrement faim et je sais que je vais avoir faim.
5. Je suis à l'aise. Je pourrais manger ou ne pas manger et me sentir encore bien.

Essayez de commencer votre repas avant d'avoir des fringales, car il vous sera plus facile de prendre conscience de ce que vous mangez et de la quantité que vous mangez.

Asseyez-vous à la table

Il est facile de prendre l'habitude de manger devant la télévision. Pour ce défi sans appareil, essayez de vous asseoir à table pour éviter les distractions des appareils électroniques de la maison.

Apportez tous vos sens au repas

La nourriture est faite pour être appréciée, non seulement pour son goût, mais aussi pour son odeur, son aspect et sa texture, qui sont autant d'éléments importants de l'expérience. En mâchant votre nourriture, essayez d'identifier tous les ingrédients, même les assaisonnements ! Prenez votre temps et utilisez **vos 5 sens** :

- **Vue** : Comment cela se présente-t-il dans l'assiette ?
- **Le son** : Quel est le bruit que vous faites en le mâchant ?
- **Odeur** : Quelle est son odeur ?
- **Toucher** : Quelle est sa texture ? Quelle est la sensation dans la bouche ? Dans la main ?
- **Goût** : Quelle est sa saveur ? A-t-il le même goût qu'une autre chose ?

Prenez de petites bouchées

Essayez de poser vos ustensiles entre chaque bouchée, cela ralentira le processus d'alimentation et vous aidera à mieux apprécier votre nourriture. Cela donne également à votre estomac le temps d'enregistrer la sensation de satiété et de signaler à votre cerveau que vous avez assez mangé. Manger de grosses bouchées peut rapidement conduire à une suralimentation et entraîner des ballonnements, des gaz et une gêne abdominale.

L'ALIMENTATION CONSCIENTE

Les indices externes, comme une assiette vide, peuvent ne pas correspondre à ce dont notre corps a besoin. En prenant de petites bouchées et en faisant quelques pauses pendant que vous mangez, vous vous donnerez la possibilité de **réfléchir à votre sensation de satiété**:

1. Je suis en grande partie satisfait, mais je pourrais manger un peu plus.
2. Je suis complètement satisfait.
3. Je suis rassasié et mal à l'aise.
4. Je suis trop plein et très mal à l'aise.
5. Je me sens malade tellement je suis rassasié. Je me sens nauséieux et je pourrais même vomir.

Essayez de terminer votre repas avant d'être rassasié et mal à l'aise et donnez à votre cerveau le temps de comprendre que vous avez assez mangé.

Mâchez bien

La mastication est la première étape du processus digestif et ne doit pas être négligée. Il est important de bien mâcher chaque bouchée pour favoriser la santé de l'intestin.

LE DÉFI

Cochez chaque jour une fois que vous avez pris au moins une habitude de consommation réfléchie pour un repas. Il n'est peut-être pas possible de toujours suivre un horaire fixe ou de prendre le temps nécessaire pour un bon repas, mais plus ces habitudes seront mises en pratique, plus elles feront partie de votre routine.

Votre défi d'une semaine

| JOUR 1 | JOUR 2 | JOUR 3 | JOUR 4 | JOUR 5 | JOUR 6 | JOUR 7 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | |

DÉFI TERMINÉ !

Que vous ayez pu pratiquer l'alimentation en pleine conscience à chaque repas ou simplement suivre une étape chaque jour, nous vous félicitons d'avoir franchi cette étape qui vous permettra de manger avec intention et de transformer votre relation avec la nourriture !



Félicitations d'avoir terminé le défi **l'alimentation consciente**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

