

DÉVELOPPÉ À L'INITIATIVE DE



Nestlé®

# Des régimes à l'alimentation intuitive...



En collaboration avec Alessia, diététicienne et coach certifiée en alimentation instinctive

[www.themindsetdietitian.be](http://www.themindsetdietitian.be) • [@alessia\\_themindsetdietitian](https://www.instagram.com/alessia_themindsetdietitian)

# Quel est finalement le meilleur régime ?



## > Le zéro-régime !

**L'alimentation intuitive repose sur 10 principes pour retrouver une relation saine avec votre corps et les aliments.**

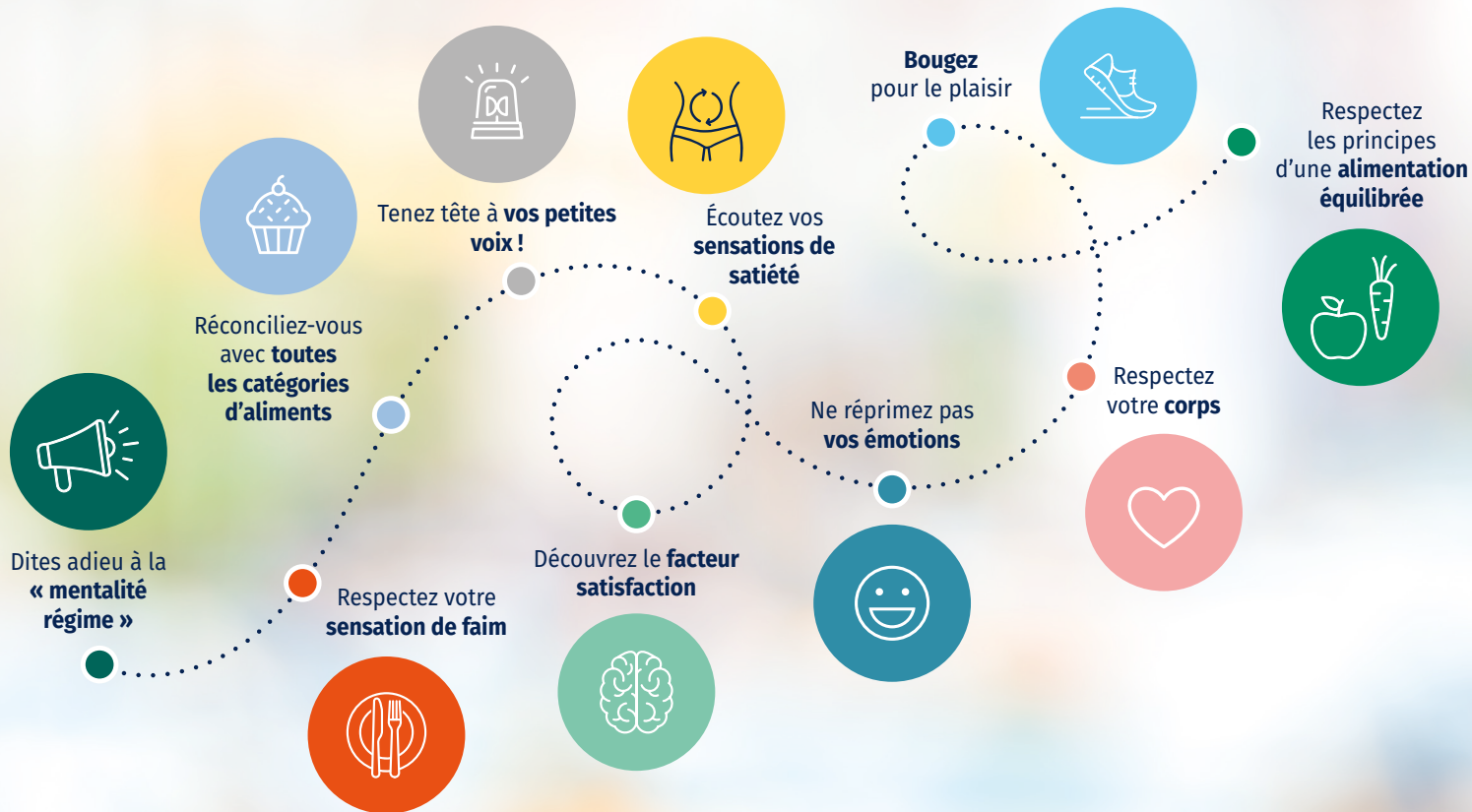
Finis les régimes et les règles diététiques : vous apprenez à faire confiance aux signaux que votre corps vous envoie, tout en continuant à respecter les recommandations scientifiques en matière de nutrition et de santé.



Le concept du « **selfcare** » est au cœur de cette approche : vous apprenez à choisir ce qui est bon pour vous et votre santé.



# Comment passer à l'alimentation intuitive?



# Dites adieu à la « mentalité régime »

Ni régimes restrictifs, ni règles diététiques



**AU REVOIR**

**Si je supprime toutes les règles diététiques, ne vais-je pas être tenté.e de trop manger ?**

A.C.: Non, au contraire. Ce sont justement les restrictions alimentaires qui font que tôt ou tard vous allez vous laisser aller à des excès. Une fois que vous êtes résolu.e à ne plus succomber aux sirènes des régimes et que vous avez compris que vous pouvez manger ce que vous voulez quand vous le voulez, le sentiment d'urgence disparaît et vous pouvez alors redécouvrir et respecter vos sensations de satiété.



# Respectez votre sensation de faim

Apportez à votre organisme l'énergie dont il a besoin



## J'ai tout le temps faim : je vais donc pouvoir manger tout le temps ?

A.C.: Si vous avez l'impression d'avoir tout le temps « physiquement » faim, il y a de fortes chances que vous ne mangiez pas assez ou que vos repas ne soient pas suffisamment complets. Veillez à **manger régulièrement et suffisamment**, et à prendre des repas bien équilibrés en **hydrates de carbone, lipides et protéines**.

# Réconciliez-vous avec toutes les catégories d'aliments

Il suffit de cataloguer certains aliments comme « mauvais » pour y succomber.



## Comment ne pas engloutir en une fois les sucreries que je ramène à la maison ?

A.C.: Au fil des régimes, vous avez développé une attirance extrême (maintenant ou jamais) pour des aliments que vous avez catalogués comme « mauvais ». Une fois rentré.e à la maison, vous les engloutissez d'un coup car demain, vous vous remettez à la diète... En vous mettant à l'alimentation intuitive, vous découvrez que ces aliments ne doivent pas être bannis à tout jamais et que vous pourrez toujours en manger. **L'irrésistible attirance** pour cet aliment **va donc disparaître petit à petit.**

# Tenez tête à vos petites voix !

Faire taire cette petite voix intérieure qui vous dicte des règles alimentaires



## Ne vaut-il pas mieux croquer une pomme qu'un carré de chocolat ?

A.C.: C'est ce que veut vous faire croire la police alimentaire. Sauf que manger une pomme ne fera pas disparaître votre envie de chocolat. Et tôt ou tard, vous allez donc craquer pour un morceau de chocolat (voire une tablette entière car « demain je m'y remets »...). **Vous avez envie de chocolat ? Eh bien, mangez-en et SAVOUREZ-le !** Prendre plaisir à manger est extrêmement important et bon pour la santé !

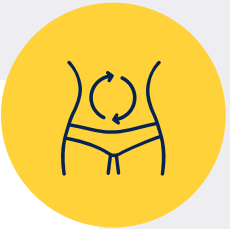


# Ecoutez vos sensations de satiété

Soyez à l'écoute des signaux de satiété



## Je n'arrive pas à distinguer sensation de faim et de satiété...



A.C.: Victimes de la culture des régimes, nous avons désappris à nous fier à notre propre corps et avons multiplié les règles diététiques. Dans un **premier temps, il est important de prendre vos distances par rapport à cette petite voix qui vous dicte des règles alimentaires. Vous pourrez ensuite réapprendre progressivement à être à l'écoute de vos sensations.** Essayez d'abord de reconnaître la sensation de faim et de manger « en pleine conscience ». Vous parviendrez tôt ou tard à identifier aussi la sensation de satiété. En attendant, prenez dès maintenant l'habitude de prêter attention à votre corps et de vous demander : qu'est-ce que je ressens ?



# Découvrez le facteur satisfaction

Il faut tendre également à une satisfaction psychologique

**Après le repas, je n'ai jamais l'impression d'être rassasié, comme si je restais toujours sur ma faim. Pourquoi ?**

A.C.: Il peut arriver qu'on ait encore envie d'un petit quelque chose même si l'on est rassasié. Dans ce cas, c'est à vous de voir comment vous allez gérer cette sensation. Il est important de ne pas choisir votre repas ou votre collation sur la base de sa seule valeur nutritionnelle ; **vous devez aussi vous demander ce dont vous avez envie**. Si vous mangez quelque chose sans plaisir, vous serez peut-être être rassasié.e, mais **psychologiquement, vous risquez de rester sur votre faim**. Dites-vous bien que vous pourrez à nouveau manger la prochaine fois que vous aurez faim (ou envie de manger). Il y aura toujours de quoi manger.



# Soyez à l'écoute de vos émotions

Ne réprimez pas vos émotions



## Je ne pourrai donc plus manger de sucreries pour me détendre quand je rentre chez moi ?

A.C.: Et pourquoi pas : rien ne vous en empêche ! Vous êtes tout à fait libre de vos choix, personne ne doit décider à votre place. C'est à vous de voir ce que vous ressentez et ce que cela vous apporte. **De quoi avez-vous besoin quand vous rentrez chez vous ?** Manger une gaufre comble-il ce besoin ? N'y a-t-il pas d'autre chose que vous pourriez faire pour satisfaire ce besoin, hormis manger ?

*Essayez d'autres activités pour pouvoir décompresser autrement qu'en mangeant : appeler un.e ami.e, boire un thé dans votre tasse préférée, prendre l'air,...*



# Respectez votre corps

Optez pour le body neutrality et acceptez votre corps



*Acceptez votre corps et vos (im)perfections.  
Déconnectez votre corps et votre apparence  
de votre santé et de votre bien-être, afin  
qu'ils n'affectent plus vos émotions.*



## Quel est ou quels sont vos objectifs ?

A.C.: Vous avez sûrement déjà remarqué que votre corps n'est pas un morceau d'argile brute que vous pouvez sculpter comme vous voulez. Evidemment, cela peut être difficile à accepter. Plutôt que d'aimer votre corps, entraînez-vous **à le respecter**. Comment puis-je le traiter avec respect ? Célébrez aussi tout ce que votre corps FAIT pour vous, au lieu de vous concentrer sur votre apparence physique. Et essayez de lui être reconnaissant.e.



# Bougez pour le plaisir

Trouvez-vous un sport, une activité physique qui vous fait du bien.



## Je n'aime pas faire de l'exercice. Dois-je me forcer ?

A.C.: Sûrement pas car à long terme, ça ne marchera pas. En revanche, vous devez apprendre à **dissocier exercice et perte de poids**. Dites-vous que l'exercice et le sport sont bons pour tout le monde, qu'ils fassent maigrir ou non. Essayez de trouver quelque chose qui vous motive vraiment, **quelque chose qui vous rende heureux**. Pas vraiment envie d'enfiler vos chaussures de sport ? Vous pouvez parfaitement vous déhancher sur vos musiques préférées !

# Respectez les principes d'une alimentation équilibrée

Dites non aux régimes mais prenez soin de votre santé



## Il n'y a donc aucune nouvelle règle diététique à suivre ?

A.C.: Les recommandations nutritionnelles ne sont pas des règles diététiques, juste des conseils. Ne pas les suivre chaque jour au pied de la lettre ne veut pas dire que vous mangez mal ou que vous êtes sur la mauvaise pente. Une fois que votre relation avec l'alimentation et votre corps sera apaisée, suivre ces recommandations nutritionnelles ira tout seul. Vous les respecterez non pas parce qu'il le faut ou que vous espérez perdre du poids, mais **parce que vous avez envie de prendre soin de votre corps.**

---

Cette brochure a été réalisée par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé.

Réalisé à l'initiative de NESTLÉ et de ses marques:

