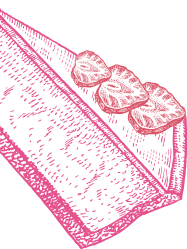
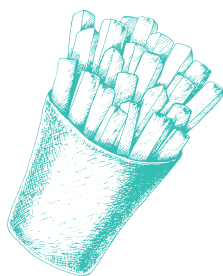
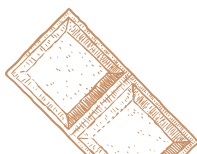
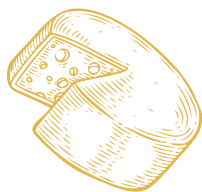


Chine Lanzmann et Gabriella Tamas



Quand l'alimentation nous bouffe la vie



Apprendre à manger avec plaisir
et en pleine conscience pour se libérer des

KILOS ÉMOTIONNELS

● Éditions
EYROLLES

Nos habitudes alimentaires et le rapport que nous entretenons avec la nourriture ont à voir avec notre enfance mais aussi avec tout ce que nous avons entendu, devenu adulte, sur comment bien manger pour rester en forme et en bonne santé.

Or, bien souvent, ces habitudes ne comblent ni nos envies, ni nos vrais besoins, encore moins notre balance, et peuvent affecter notre confiance en nous. Gérer ses émotions en mangeant, se priver de ce que l'on aime, être accro au sucre ou endurer des intolérances alimentaires... Les maux de la bouffe nous gâchent la vie. Comment se débarrasser du poids de l'alimentation tout en respectant notre organisme et notre droit au plaisir ?

Quel que soit votre histoire avec la nourriture, ce livre vous propose de vous réconcilier avec elle. Grâce à des questionnaires et des exercices, vous identifierez votre profil de mangeur et construirez votre propre alimentation, celle qui vous correspond et qui est bonne pour vous : saine, libérée des kilos émotionnels, choisie avec plaisir et mangée en pleine conscience.

Chine Lanzmann, coach professionnelle, et **Gabriella Tamas**, thérapeute alimentaire, partagent avec vous le fruit de leur travail respectif pour vous aider à trouver votre façon de manger.



www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Couverture : Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
D'après : © Mamita/Shutterstock, © Engraving
Factory/Shutterstock, © DiViArt/Shutterstock,
© Zabavina/Shutterstock, © Bodor Tivadar/Shutterstock

Code éditeur : G57141
ISBN : 978-2-212-57141-7

CHINE LANZMANN
GABRIELLA TAMAS

QUAND L'ALIMENTATION NOUS BOUFFE LA VIE

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Des mêmes auteurs :

Chine Lanzmann, *Guide de l'auto-coaching pour les femmes*, Pearson, 2017

Gabriella Tamas, *Guide pratique du gourmand vers la pleine conscience*, e-book, 2017

Création de maquette et composition : Ho Thanh Hung

Avertissement : Nous ne sommes pas des médecins et nous ne prétendons pas résoudre des problèmes de santé. En aucun cas les informations et conseils proposés dans ce livre ne peuvent se substituer à une consultation ou à un diagnostic formulé par un médecin ou un professionnel de santé. Nous vous recommandons de les consulter en cas de besoin.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57141-7



SOMMAIRE

Introduction.....	5
Questionnaire : vos repas vous conviennent-ils ?	8
CHAPITRE 1 — LES REPAS, C'EST TOUTE UNE HISTOIRE.....	11
CHAPITRE 2 — UNE RELATION COMPLEXE À LA NOURRITURE	37
CHAPITRE 3 — ADDICTIONS ALIMENTAIRES ET INTOLÉRANCES	55
Questionnaire : Êtes-vous un mangeur émotionnel ?	58
Questionnaire : Avez-vous des intolérances ?	64
Questionnaire : Êtes-vous accro au sucre ?	74
CHAPITRE 4 — TROUVER SA FAÇON DE MANGER.....	85
Questionnaire : Quel est votre type métabolique ?	88
CHAPITRE 5 — UN PEU DE PLEINE CONSCIENCE POUR PLUS DE PLAISIR.....	107
CHAPITRE 6 — EN PRATIQUE : COMMENT BIEN MANGER ?	129
CHAPITRE 7 — CHANGER DANS LA DURÉE.....	145
Conclusion.....	162
Pour aller plus loin	164
Remerciements.....	166

INTRODUCTION

Dans cet ouvrage, nous avons décidé de croiser nos regards et de réfléchir ensemble pour vous aider à trouver une alimentation qui vous soutienne dans votre vie quotidienne. Car nous sommes respectivement coach professionnel depuis quinze ans et thérapeute alimentaire depuis dix ans, et nous savons à quel point l'alimentation peut bouffer la vie !

En travaillant sur nous d'abord, puis ensuite avec nos clients, nous avons découvert deux choses essentielles. La première est qu'il y a un lien entre ce que l'on mange et la confiance, l'estime de soi et la joie de vivre. La seconde, qu'il n'y a pas qu'une seule façon de manger, il y en a autant que de personnes sur Terre : l'alimentation est individuelle.

Dans ce livre, nous allons vous aider à trouver votre façon unique de manger pour vous sentir mieux dans tous les aspects de votre vie.

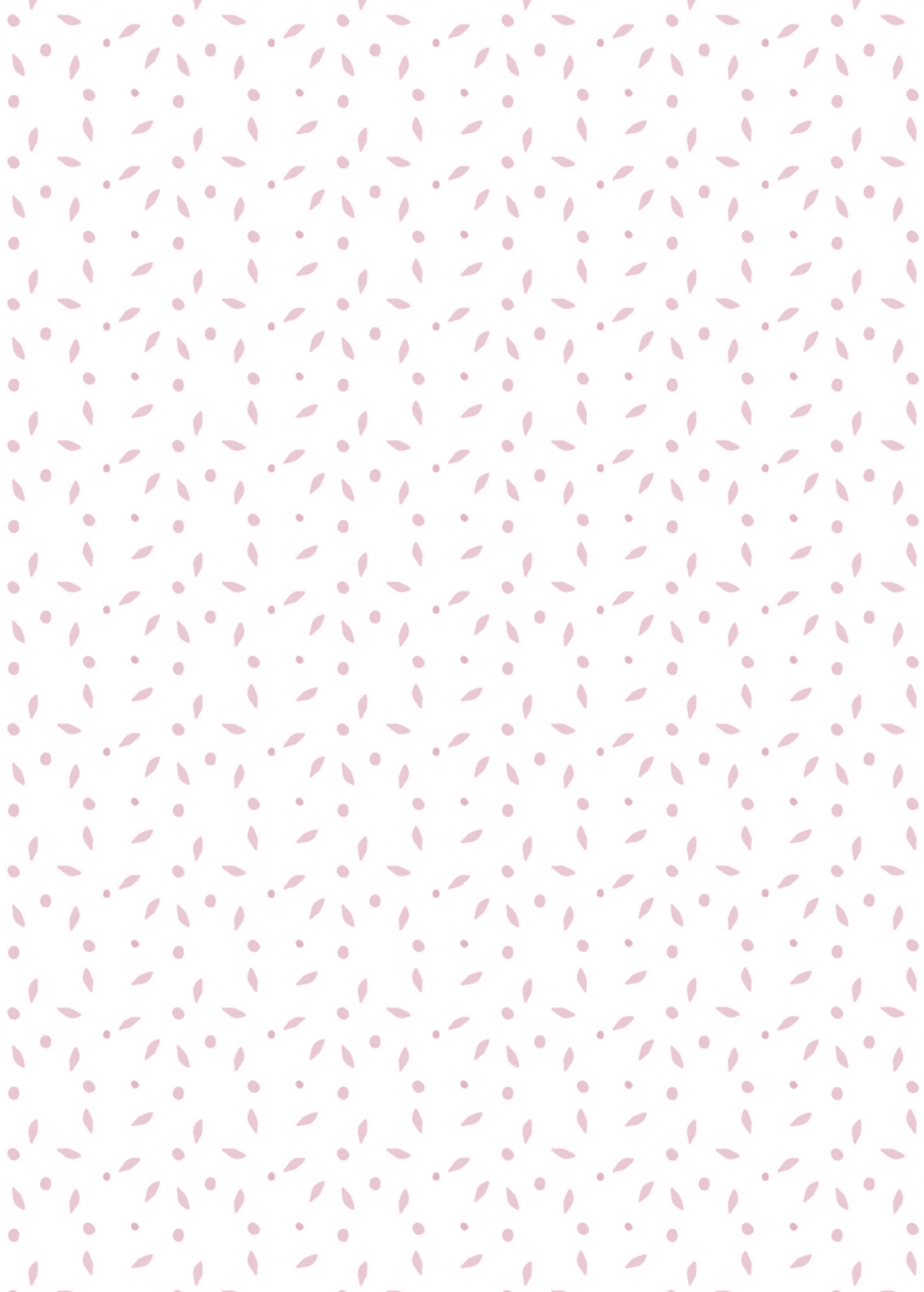
Nous ne faisons pas partie du corps médical et parlons volontairement d'alimentation et non de nutrition. La nutrition est une science. Même si elle est intéressante aussi, grâce à ses découvertes, ses descriptions, ses préconisations – et c'est très bien, on a tous besoin de balises –, nous préférons parler d'alimentation. Plus globale, elle englobe l'homme en tant qu'être complexe avec ses parties émotionnelles et psychologiques.

Si vous avez des problèmes avec la nourriture – intolérances, addictions, compulsions –, si vous gérez vos émotions en mangeant, si vous êtes frustré car vous ne mangez pas ce que vous aimez, si vous en avez marre de trier ce qui est sain ou pas, si vous mangez trop ou pas assez ou bien si vous ne savez plus quoi manger, ce livre va vous aider à vivre une relation plus saine, plus paisible et plus joyeuse avec l'alimentation.

Nous partageons avec vous nos visions, nos outils et nos exercices qui ont fait leurs preuves auprès du public, dans des consultations individuelles et des ateliers en groupe.

Si vous voulez tirer un maximum de bénéfices de votre lecture, prenez le temps de faire les exercices et, même, prévoyez de dédier un cahier « spécial exercices » pour y consigner vos pensées, vos découvertes et mesurer votre avancement. Vous pouvez aussi aller sur le site du livre - www.quandl'alimentationnousbouffela vie.com - pour télécharger des bonus : recettes, menus, fiches pratiques, infographies, méditations.

Nous aussi avons personnellement souffert à cause de l'alimentation... et avons beaucoup travaillé pour nous en sortir. Et nous vous l'affirmons : c'est possible ! Dans cet ouvrage, nous vous accompagnons sur ce chemin, et nous vous souhaitons bonne route.



QUESTIONNAIRE : VOS REPAS VOUS CONVIENNENT-ILS ?

Comment vous sentez-vous après les repas ? Les propositions suivantes sont-elles vraies pour vous ?

Il me manque quelque chose pour être satisfait, comme un dessert par exemple.

☐ Vrai ou plutôt vrai

☐ Faux ou plutôt faux

J'ai faim rapidement après le repas.

☐ Vrai ou plutôt vrai

☐ Faux ou plutôt faux

Je me sens triste, nerveux, irritable, anxieux ou en colère.

☐ Vrai ou plutôt vrai

☐ Faux ou plutôt faux

Je grignote entre les repas.

☐ Vrai ou plutôt vrai

☐ Faux ou plutôt faux

Je me sens fatigué, somnolent, je tourne au ralenti ou je ferais bien la sieste.

☐ Vrai ou plutôt vrai

☐ Faux ou plutôt faux

Je suis confus, je manque de concentration.

☐ Vrai ou plutôt vrai

☐ Faux ou plutôt faux

Je me sens lourd, ballonné, j'ai de l'acidité ou des remontées acides, j'ai mal au ventre, la digestion lente ou des crampes.

☐ Vrai ou plutôt vrai

☐ Faux ou plutôt faux

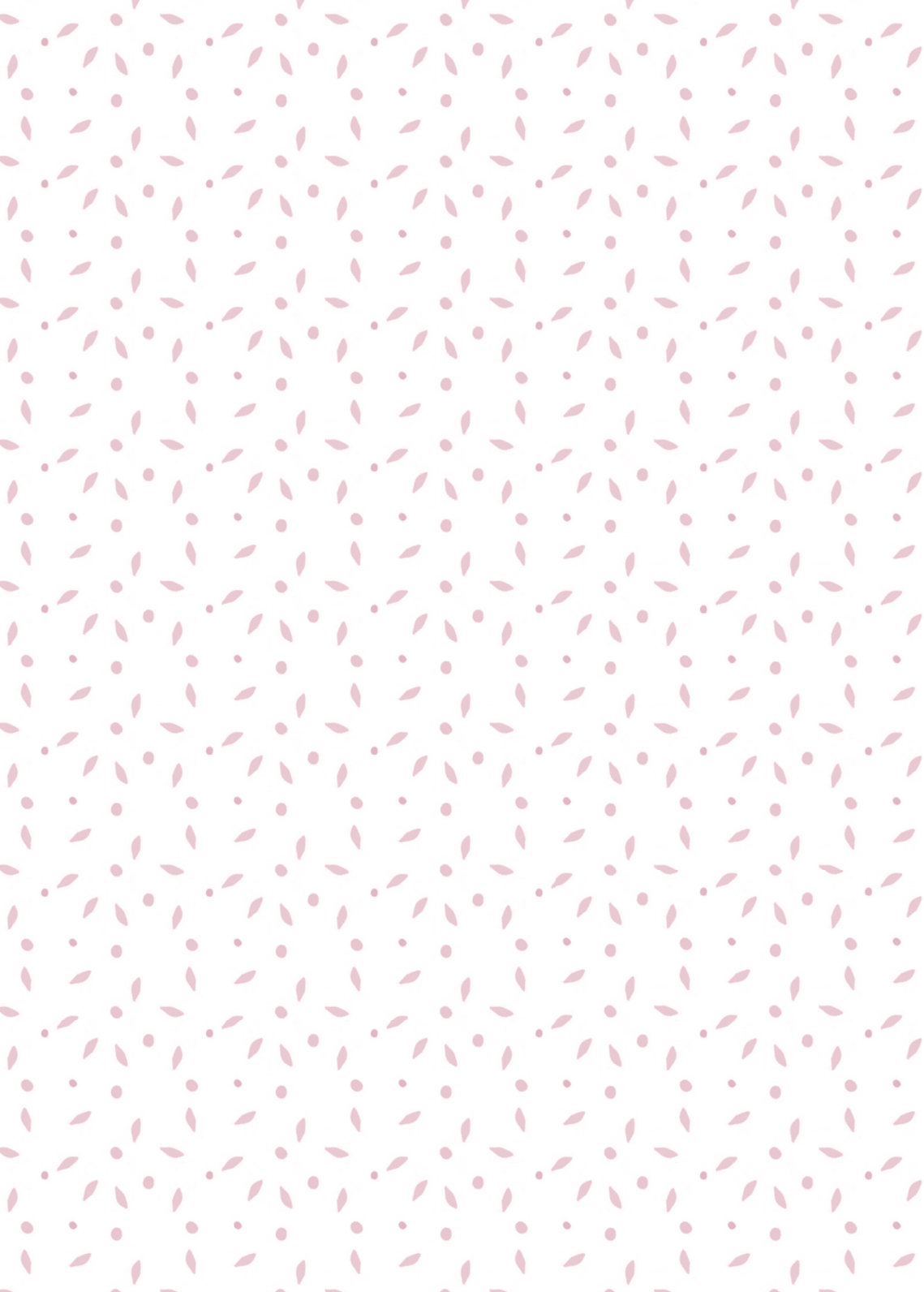
Résultats

Comptez vos réponses :

Nombre de réponses « Vrai ou plutôt vrai » : _____

Nombre de réponses « Faux ou plutôt faux » : _____

- **Si vous avez répondu « Faux ou plutôt faux » à toutes les questions**, vous pouvez fermer ce livre et continuer à manger comme vous le faites !
- **Si vous avez répondu « Vrai ou plutôt vrai » ne serait-ce qu'à l'une des questions**, vous trouverez dans ce livre des pistes à explorer pour améliorer votre quotidien.
- **Si vous avez répondu « Vrai ou plutôt vrai » plus de 3 fois**, vous avez raison de lire ce livre, car vous en avez besoin, et il va vous faire du bien ! En suivant le programme que nous vous proposons, vous allez vous libérer et retrouver votre énergie.



LES REPAS, C'EST TOUTE UNE HISTOIRE...

Démarrons ce chemin en vous invitant à la fin d'un repas de famille traditionnel. Jeanne¹, grand-mère tout en rondeurs, reçoit ses proches à l'occasion d'un déjeuner d'anniversaire. Au moment du dessert, alors que tout le monde a déjà trop mangé, elle propose une deuxième part de gâteau. Enfant, elle a connu les privations d'après guerre et depuis, elle prévoit toujours beaucoup, de peur de manquer.

— Non merci, toujours pas, je grossis déjà juste en la regardant..., dit tristement Marie, sa fille.

Tout le monde sait qu'elle est perpétuellement déprimée, mais personne n'a fait le lien entre son humeur et ses privations alimentaires de longue date.

Paul, son mari, déguste cette seconde part avec plaisir, sans culpabilité. C'est un bon vivant, mais il est frustré, car sa femme ne cuisine que des repas diététiques. Il a déjà essayé d'investir la cuisine à la maison, mais Marie lui a bien fait savoir que c'était son territoire à elle, il a fini par capituler. Alors dehors, il en profite !

¹ Nous avons changé les prénoms de toutes les personnes pour garder la confidentialité de notre travail.

Leur fille, Sonia, une célibataire toute mince de 25 ans, accepte en tendant son assiette :

— De toute façon, j'ai prévu une détox cette semaine et je vais courir demain ! Je ferai cinq kilomètres de plus...

Pour elle, la nourriture est purement mathématique : les calories qui rentrent, les calories qui sortent, et elle punit ses « écarts » avec encore plus de sport et de jours de jeûne. Elle a perdu le rapport avec ses envies profondes et les besoins réels de son corps. Elle ne pense qu'à l'image qu'elle renvoie, surtout au travail où elle n'est pas reconnue à sa juste valeur. Elle ne fait pas le lien entre son manque d'affirmation et de confiance en elle et son manque de nourritures ressourçantes.

Le cousin Édouard, la petite vingtaine, passe la main sur ses abdos et répond :

— Non, je m'arrête là, demain je sors avec ma nouvelle copine à la piscine.

Il n'a plus faim, mais pour ne pas blesser sa grand-mère, il a inventé cette excuse. Son ventre est plein. Et quand même, il fait attention à son image.

Suzanne, sa mère, tend timidement son assiette. Elle n'ose pas dire non par politesse, mais elle sait qu'avec ce repas, elle a dépassé son seuil de tolérance au gluten et qu'elle va le payer très cher : pendant trois jours, elle va gonfler, souffrir de douleurs articulaires et son eczéma risque de réapparaître...

Arrive Arthur, le collégien dont c'est l'anniversaire, tout rouge d'avoir joué au ballon avec un ami. Sa grand-mère lui tend une assiette de tarte mais il répond :

— Ah non, merci ! Je n'ai plus faim !

Et il repart en courant. Pour Arthur, c'est évident d'écouter son corps et de ne pas manger quand il n'a plus faim.

Il se passe plein de choses dans les repas de famille ! Il ne s'agit pas ici que de nourriture... Reconnaissez-vous vos proches dans le

comportement de l'un des membres de la famille ? Vous reconnaissez-vous vous-même ou avez-vous une autre façon de fonctionner ?

Dans ce chapitre, nous vous proposons des éclaircissements sur les rapports cachés qui se passent autour de la table.

L'enfance détermine le rapport aux repas

Ça commence dès la naissance

Avant la naissance, le bébé est en permanence nourri à travers le cordon ombilical. On ne sait pas ce qui s'y passe, mais on imagine que tout s'y passe bien ! En théorie, il a tout ce dont il a besoin en temps voulu.

Puis tout à coup, après la naissance, il est coupé de cette source continue de nourriture et de proximité, et il apprend vite qu'il faut réclamer la nourriture et l'attention. Et même en réclamant, cela ne vient pas toujours assez vite, ou pas comme il le voudrait.

Pour le bébé, le seul moyen de se faire comprendre est de pleurer. Mais quel parent sait décoder du premier coup la signification des pleurs ? Est-ce la faim ou bien la couche, ou le stress, le chaud, le froid, la fatigue ?

JENNIFER ET L'ALLAITEMENT

Jennifer a proposé le sein à son premier enfant à chaque fois qu'il commençait à pleurer. Et le bébé tournait systématiquement la tête quand il n'avait pas faim. Heureusement, Jennifer a fini par apprendre que son enfant savait très bien ce dont il avait besoin : des câlins, une couche propre ou juste être consolé...

Le bébé vit forcément des frustrations, et d'ailleurs, ce n'est pas grave, car il va se construire avec celles-ci et bien s'en sortir. Mais s'il est trop frustré, c'est plus difficile.

Le rapport à l'alimentation peut ainsi se mettre en place très tôt. Pour le bébé mis au sein dès qu'il pleurait, la nourriture devient synonyme

de solution à tous ses problèmes. Il n'est pas impossible que plus tard, il reproduise inconsciemment le même schéma et continue à chercher la solution à ses problèmes dans l'alimentation. Un autre bébé, nourri strictement à heure et quantité fixes, qui aura eu beau hurler de faim en vain sans recevoir de nourriture, aura un autre rapport à l'alimentation. Ses besoins n'étant pas écoutés, il n'a pas appris à y prêter attention ni à les décoder. Devenu adulte, cela peut contribuer à expliquer pourquoi il mange à outrance, sans jamais se sentir rassasié, ou pourquoi il suit des courants alimentaires qui ne conviennent pas à son corps.

Idéalement, quand un bébé est nourri à sa faim quand il a faim, et que ses autres besoins primaires sont assouvis, comme les besoins d'amour, d'attention, de propreté, il a plus de chances d'avoir un rapport sain et facile avec la nourriture, même s'il a vécu d'autres frustrations dans l'enfance.

Et vous, comment était-ce, quand vous étiez bébé ? Demandez-le à vos parents, sans trop de colère ni de jugement – même si ce n'est pas toujours évident –, avec de la simple curiosité.

Jeunes parents, rassurez-vous : si vous êtes à l'écoute de votre enfant, il saura vous parler et en quelques jours, vous parviendrez à le décoder.

ISABELLE ET XAVIER ÉCOUTENT LEUR BÉBÉ

Isabelle et Xavier ont donné le biberon avec amour à leur bébé et suivaient au gramme et à la minute près les prescriptions médicales pour faire de leur mieux. À la fin du deuxième mois de leur enfant, ils ont fini par comprendre que, parfois, le bébé avait très faim et il fallait lui en donner plus, et parfois, il ne finissait pas son biberon et c'était très bien comme ça.

Un enfant que l'on écoute, dont la plupart des besoins sont respectés, est connecté à son corps. Même plus tard, quand il commencera à choisir ses aliments et à manger à la petite cuillère ou avec les doigts, il continuera à s'écouter.