

# MANGER SAINEMENT

## Et Garder cette Habitude



## Décider de manger sainement et en faire une habitude

Si vous vous êtes déjà dit “Allez, à partir d’aujourd’hui j’opte pour un mode de vie plus sain”, vous avez probablement essayé de nombreuses choses. Diminuer la caféine ou l’alcool fait partie des choix les plus courants, tout comme mettre plus de vert dans l’assiette (ou même du violet pour celles qui ont déjà testé le “purple food”). Peut-être avez-vous réussi à renoncer aux gâteaux et aux grignotages. Peut-être avez-vous préparé de délicieux jus de fruits, compté les calories, diminué les portions dans votre assiette ou choisi de vous contraindre à un régime exigeant. Est-ce que ça a marché pour vous ?

Chaque matin est le début d’une « nouvelle journée » ! C’est comme passer l’éponge, et oublier les écarts d’hier pour recommencer avec une volonté de fer. Puis vient le soir et vous retombez dans vos travers ; si manger est un plaisir, abuser ou faire preuve de faiblesse en allant chercher la boîte à biscuits ne nous aide pas. Je le sais bien, je ne suis pas la seule à pouvoir parler de ce cycle destructeur entre motivation et privation qui est souvent suivi de près par la culpabilité.

Mais voilà le problème... On essaye de nous faire croire qu’il faut seulement 21 jours pour changer une habitude mais en réalité, c’est bien plus compliqué que cela.

Si vous souhaitez des résultats différents, il vous faut essayer différentes approches. Se défaire d’une habitude qui s’est enracinée au cours d’une vie requiert à votre cerveau de s’exercer à penser différemment aussi. C’est la première étape pour se débarrasser d’une pratique qui ne vous sert plus – voici le secret pour une relation saine et raisonnée avec la nourriture.

### Rappelez-vous !

- C'est biologique et non un manque de volonté (ou le fait de compter les calories) qui fait la différence.
- Focalisez votre attention sur vos loisirs, profitez des moments en famille et avec vos amis, écoutez votre corps et prenez soin de vous.
- Une approche raisonnée vous permet de mettre de la distance entre vos pulsions et vos actions – de vous donner le temps de choisir comment répondre aux demandes de votre corps.

Découvrez d’autres articles Santé sur : <http://www.amoena.com/fr/amoena-life>

Pour cette série, la nutritionniste britannique, Elena Rauner-Melnikova, nous a fait part de ses conseils.

Plus d’info sur son site internet : [www.nutritioninthemind.com](http://www.nutritioninthemind.com) (en anglais)

Elena Rayner-Melnikova est une nutritionniste en Santé Publique au Royaume-Uni, passionnée par la psychologie et les neurosciences. Sur son site internet, Nutrition in the Mind (La Nutrition à l’Esprit), elle mêle ces deux disciplines dans le but d’aider les personnes qui suivent un régime yo-yo à obtenir un changement durable. En sensibilisant et expliquant aux gens *pourquoi* nous mangeons et *comment* notre cerveau fonctionne, le travail d’Elena inspire les femmes à perdre du poids tout en retrouvant plus d’énergie – sans régime, culpabilité et privation.

\*L’information fournie ne se substitue pas à des prescriptions médicales. Si vous avez, ou suspectez avoir un problème de santé, consultez votre médecin traitant.