



Nutrition

# Ecouter sa faim

*L'abondance de nourriture et le grignotage nous éloignent souvent du vrai ressenti de la fringale. En retrouver **la sensation physique** permet de s'interroger sur la manière dont on mange et de se sentir mieux dans son corps.*

**Texte:** Pierre Léderrey **Photo:** Filipa Peixeiro

**S'**écouter manger? Rien d'ésotérique ou de mystique dans la proposition de Tania Lehmann, coordinatrice de Fourchette verte Genève. «Il s'agit plutôt d'être attentif et de prendre conscience de son comportement alimentaire. Observer comment on se sent dans son corps comme dans ses émotions au moment où l'on mange.»

Première question: est-ce que je ressens la faim comme ce qu'elle est, une vraie sensation corporelle, un «signal physiologique avec ses gargouillis, son creux au ventre»? La plupart du temps, sans s'en rendre

compte, ce n'est plus le cas. «Parce que nous évoluons dans **une société d'abondance qui ne nous laisse pas le temps de ressentir notre faim.** Un enfant dira instinctivement qu'il connaît cette perception. Nous autres adultes mangeons souvent trop et trop souvent pour que ce soit le cas.»

L'acte alimentaire commence par ce besoin physique de manger, puis l'ingestion et enfin le rassasiement qui débouche sur la satiété. C'est cette dernière période où l'on ne mange pas parce que l'on n'en ressent pas le besoin qui fait défaut. «La faim et la satiété sont pourtant liées, rappelle Tania Lehmann. S'il n'y a

pas l'une, il n'y aura pas l'autre.» Ecouter sa faim signifie donc aussi être vigilant face à son rassasiement. Par exemple lors de l'utilisation d'écrans (surfer, regarder la TV) qui distancient d'une écoute de nos sensations. «Retrouver ce type de repères permet une meilleure régulation de notre prise alimentaire par rapport à nos besoins physiologiques.»

Mais cela offre aussi de retrouver le plaisir de manger associé à une vraie faim. Aucun jugement moral ou esthétique dans cette démarche. Juste un questionnement fertile que l'on exploitera pour se sentir mieux dans son corps. **MM**

## Savoirs

## L'envie n'est pas le besoin

**Attendre d'avoir de nouveau faim pour manger,** ce qui correspond à ce pour quoi notre organisme est programmé, peut donc se réapprendre. Mais cela demande de sortir d'automatismes acquis bien malgré soi. «Avec mes patients, explique la diététicienne, je propose cette expérience d'observation pendant quatre jours.

**Il existe une énorme confusion** entre la faim physiologique et l'envie alimentée par un environnement qui cherche en permanence à la stimuler.» En se levant de son canapé télé pour effectuer quelques pas, l'estomac apparaît tout à coup plein. Et le réflexe du grignotage apparaît comme ce qu'il est.



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.