

Résumé

L'alimentation intuitive : une approche positive face à la nourriture

Conférence de Caroline Trudeau, Dt.P. Nutritionniste-diététiste

Les Midis à Savoirs - 1 décembre 2022

Dix principes de l'alimentation intuitive

1. Rejeter la mentalité des diètes amaigrissantes
2. **Honorer sa faim lorsqu'elle est modérée**
3. Se permettre de manger tous les aliments souhaités
4. Cesser de catégoriser les aliments bons ou mauvais
5. **Considérer son rassasiement pour savoir quand cesser de manger**
6. Découvrir la satisfaction et le plaisir de manger
7. Vivre ses émotions sans nécessairement utiliser la nourriture
8. Respecter son corps tel qu'il est au moment présent
9. Être physiquement actif par plaisir, non pour perdre du poids
10. Honorer sa santé et ses papilles par ses aliments préférés

Réf : Evelyn Tribole et Elyse Resch

Références scientifiques sur l'alimentation intuitive :

www.evelyntribole.com/resources/studies

La faim

- Signal physique : corps a besoin d'énergie
- Détermine quand la nourriture sera ingérée
- Appétit = disposition/désir de manger (avec ou sans signal de faim)

Manifestations physiques :

- Sensation vide, creux
- Gargouillements, tiraillements, pincements, crampes (estomac/cœsophage)
- Picotement ou chaleur à la gorge
- Salivation augmentée

- Faiblesse, manque d'énergie
- Mal de tête, impatience, irritabilité
- Légère nausée

Le rassasiement

- Signal physique : corps a reçu assez d'énergie pour le moment
- Détermine la fin du repas
- Nombreux mécanismes physiologiques et sensoriels impliqués

Manifestations :

- Être confortable, pas trop rempli
- Regain d'énergie
- Satisfaction du repas consommé
- Se sentir lourd, trop plein
- Être plus fatigué qu'au début du repas

Astuces pour être à l'écoute de nos signaux

- Se questionner (avant-pendant-après le repas)
- Ralentir le rythme, être davantage en pleine conscience
- Diminuer les distractions
- Remplacer culpabilité par bienveillance
- Être patient, revoir les attentes

Dans sa pratique professionnelle

Afin de ne pas exacerber une préoccupation à l'égard du poids et/ou de l'alimentation chez sa clientèle, il est intéressant de les accompagner à entamer une réflexion sur :

- Utilité de la faim et du rassasiement
- Diverses manifestations de la faim et du rassasiement
- Conséquence de la restriction
- Écouter, normaliser, être empathique

- Référez à un.e professionnel.le ayant expériences/connaissances en alimentation intuitive
 - <https://equilibre.ca/lorganisme/repertoire>
 - www.odnq.org/trouver-une-dietetiste-nutritionniste (exemples de motifs = Alimentation intuitive ou Trouble alimentaire)

Mes services

Consultations individuelles

À distance en ligne ou à la Clinique Rosemont (Montréal)

Pour prendre rendez-vous ou un appel d'exploration gratuit :

www.gorendezvous.com/CarolineTrudeau

Animation de conférences et d'ateliers

En entreprises, CPE et diverses organisations

À distance ou en personne (Montréal & environs)

Conférences dont il a été mention dans la présentation :

- Comment la culture des diètes nuit à notre relation à la nourriture
- Mangez de tout... sans culpabilité!
- Manger avec plaisir, pour sa santé et ses papilles

Pour en savoir plus : www.carolinetruudeau.ca

Pour me suivre sur Facebook : www.facebook.com/CarolineTrudeauNutritionniste

Pour me rejoindre : info@carolinetruudeau.ca