

L'alimentation en pleine conscience à l'heure de Corona

En raison du virus Corona, nous avons de nombreuses restrictions dans notre vie quotidienne. Cela peut être :

- Nous ne pouvons pas voir nos amis.
- On ne peut rien faire.
- Ou on ne peut pas aller à un rendez-vous important.

Cela peut nous rendre tristes. Ou se sentir seul. Cela peut nous inquiéter. Ou se mettre en colère. Ou s'ennuyer.

Alors, nous avons parfois envie de manger. Mais le corps n'a pas besoin de nourriture. C'est ce qu'on appelle la faim dans la tête. Lorsque nous avons une faim de tête et que nous mangeons quelque chose, la faim de tête ne disparaît pas. La faim dans la tête s'améliore lorsque nous faisons quelque chose qui nous fait plaisir.

La faim qu'on ressent dans le ventre est la faim du corps qui a besoin de nourriture. La faim du ventre est une vraie faim. Lorsque nous avons faim dans le ventre et que nous mangeons quelque chose, la faim dans le ventre disparaît.

Avant de manger, nous devons nous demander : où est la faim ? Dans la tête ou dans le ventre ? Nous écoutons notre corps et comprenons ce dont il a besoin. C'est ce qu'on appelle la pleine conscience.

Apprendre à manger en pleine conscience

- ❖ Avant de manger, je me demande : est-ce que j'ai faim ?
- ❖ Où est la faim ? Dans la tête ou dans le ventre ?
- ❖ La sensation est dans le ventre : j'ai vraiment faim.
- ❖ Le sentiment est dans la poitrine et la tête : je n'ai pas besoin de nourriture.
- ❖ De temps en temps : je bois un verre d'eau !

Alors, on mange comme ça :

- ❖ On s'assoit à table avec une faim de loup.
- ❖ Il n'y a pas de téléphone portable ou d'ordinateur sur la table : on remarque quand on a assez mangé.
- ❖ Je commence le repas en buvant de l'eau.



- ❖ Mon assiette est toujours colorée.
- ❖ Je prends une poignée de riz, de pommes de terre ou de nouilles dans l'assiette.
- ❖ Je peux remplir la moitié de mon assiette de légumes ou de salade.
- ❖ Pour les plats de viande, de poisson et d'œufs, je n'en ai également besoin que d'une poignée.
- ❖ Quand nous mangeons, on pose les couverts entre les deux.
- ❖ On mâche lentement et on prend son temps pour chaque bouchée.
- ❖ Lorsqu'on mange lentement, on sent quand on a assez mangé.
- ❖ Lorsqu'on a assez mangé, on pose les couverts sur l'assiette.
- ❖ On se sent bien, l'estomac n'est pas lourd.
- ❖ Maintenant le repas est fini.

