



Manger et cuisiner intuitivement : une autre approche de l'alimentation

Résumé

Le poids moyen de la population a augmenté, alors que l'idéalisation de la minceur risque de mener à une préoccupation excessive à l'égard du poids. Le contrôle du poids est une pratique fréquente et face à la cacophonie alimentaire, de plus en plus de personnes ressentent le besoin de contrôler leur alimentation et de s'inventer leurs propres règles. S'inspirant du nouveau paradigme sur le poids, l'alimentation intuitive a été suggérée comme solution de rechange aux régimes amaigrissants. Cette approche cible les signaux physiologiques internes de faim et de satiété pour réguler la prise alimentaire, considère les émotions associées à l'acte alimentaire et vise une régulation du poids corporel à long terme. Cette vision sensorielle et émotionnelle trouve tout naturellement un écho dans la pratique culinaire. Cuisiner de façon créative et en se connectant à ses ressentis corporels invite en effet à retrouver le plaisir de se préparer à manger, et permet souvent de mieux se connaître.



Karine Gravel - Nutritionniste et Docteure en nutrition

Emmanuelle Turquet - Praticienne de la relation d'aide, spécialisation art thérapie



Le dossier participants engage la seule responsabilité de ses auteurs.

Libre de droits, sous réserve des mentions :

Karine Gravel - Emmanuelle Turquet / Conférence du Fonds français pour l'alimentation et la santé

« Manger et cuisiner intuitivement : une autre approche de l'alimentation » le 2 février 2017

1ère partie : l'alimentation intuitive

« L'être humain est plus consommateur de sens que de nutriments ».

(Jean Trémolières, médecin nutritionniste)

Manger avec sa tête

Manger uniquement avec sa tête peut comporter certains désavantages. Notamment, le discours médical qui incite à faire de « bons » choix alimentaires pour la santé, qui réfère aux informations provenant de notre environnement qui indiquent quoi manger et dans quelle quantité, peut mener à un certain désenchantement de l'alimentation (1). Le fait de ne considérer que l'aspect nutritionnel des aliments peut se faire au détriment des différents plaisirs liés à l'alimentation dans un contexte plus global, comme les plaisirs sensoriels qui réfèrent aux propriétés des aliments qui nous permettent de les apprécier (2).

Poids corporel et perte de poids

Le poids moyen de la population a augmenté, alors que l'idéalisation de la minceur risque de mener à une préoccupation excessive à l'égard du poids. Le contrôle du poids est une pratique fréquente, touchant entre le tiers et la moitié des femmes et le quart des hommes, ce qui laisse présager l'existence de plusieurs personnes insatisfaites. Même si une faible perte de poids a des effets positifs à court terme sur les maladies chroniques associées à l'obésité, le succès à long terme des régimes amaigrissants est négligeable (3).

Perdre du poids est loin d'être banal puisque certaines adaptations physiologiques comme des changements hormonaux, peuvent se manifester et persister pour ramener le corps à son poids initial. Au niveau psychologique, les personnes qui limitent volontairement leur prise alimentaire peuvent ressentir un sentiment de privation lié à la restriction cognitive, c'est-à-dire manger moins que ce qui est souhaité ou se priver de manger les aliments souhaités.

La « guerre » aux aliments semble plutôt favoriser le gain de poids à long terme. Les régimes amaigrissants et l'approche restrictive pour perdre du poids montrent des limites et ce constat amène à envisager des

solutions de rechange efficaces à long terme.

Origine de l'alimentation intuitive

S'inspirant du nouveau paradigme sur le poids, l'alimentation intuitive a été suggérée comme solution de rechange aux régimes amaigrissants (4). Cette approche cible les signaux physiologiques internes de faim et de satiété pour réguler la prise alimentaire (plutôt que les stimuli externes), considère les émotions associées à l'acte alimentaire et vise une régulation du poids corporel à long terme (5).

L'alimentation intuitive considère que l'homéostasie pondérale résiste aux interventions visant à diminuer les réserves énergétiques et que les comportements de restriction calorique et de privation perturbent cette homéostasie. Cette approche reconnaît la santé à tous les formats corporels et mesure le résultat de la démarche par le processus entourant l'acte alimentaire, plutôt qu'en fonction de la perte de poids (5). Manger de façon intuitive nécessite d'être attentif aux aliments et de porter attention à ses émotions, son niveau d'énergie, sa faim, sa satiété et son plaisir alimentaire. La valeur attribuée aux aliments est nutritionnelle, mais aussi psychologique, culturelle et sensorielle.

Bienfaits de l'alimentation intuitive

Manger intuitivement offre plusieurs bienfaits scientifiquement démontrés sur la santé physiologique et psychologique (3). L'alimentation intuitive est inversement associée à l'embonpoint et l'obésité (6), à l'indice de masse corporelle (7), à l'insatisfaction corporelle, aux symptômes de désordres alimentaires, aux comportements restrictifs liés aux régimes amaigrissants, à l'anxiété concernant les aliments, de même qu'aux préoccupations concernant le contenu nutritionnel des aliments (8). Ce dernier résultat suggère qu'une considération excessive concernant le contenu nutritionnel des aliments peut amener à manger davantage avec sa tête.

À l'inverse, l'alimentation intuitive est directement associée à la perte et au maintien du poids corporel, à une image corporelle positive (7-9), à la variété alimentaire, à la motivation à être physiquement actif par plaisir (10), de même qu'au bien-être général. Puisque l'alimentation intuitive permet d'éviter les conséquences des régimes amaigrissants, manger intuitivement serait aussi indirectement lié à l'estime de soi, à l'optimisme, de même qu'à la satisfaction de sa vie (5). Cette liste de bienfaits n'est pas exhaustive.

Principes de l'alimentation intuitive

Afin de devenir un mangeur intuitif, les nutritionnistes et auteures de l'alimentation intuitive, Evelyn Tribole et Elyse Resch (5), proposent les dix principes suivants.

1. Rejeter la mentalité des régimes amaigrissants qui crée de faux espoirs.
2. Honorer sa faim lorsqu'elle est modérée.
3. Se permettre de manger tous les aliments souhaités.
4. Cesser de catégoriser les aliments comme étant bons ou mauvais.
5. Considérer sa sensation de 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, et non pour perdre du poids.
10. Honorer sa santé et ses papilles gustatives par ses aliments préférés.

Parcours du mangeur intuitif

Pour une personne qui a suivi des régimes amaigrissants et qui est préoccupée par les aliments et son poids corporel, abandonner une situation de contrôle pour adopter une alimentation intuitive peut sembler insécurisant. Toutefois, manger intuitivement s'apprend graduellement et comme les aliments ne sont plus une source de culpabilité ou de privation, le cycle de la restriction et des rages alimentaires parvient à s'estomper (3).

Plutôt que de se priver, manger intuitivement implique de reconnaître les raisons qui amènent à manger pour d'autres raisons que la faim, de même qu'à reconnaître les raisons qui amènent à manger au-delà de sa sensation de rassasiement, sans jugement.

Le mangeur intuitif apprendra notamment à

distinguer la faim et l'envie de manger, à vivre ses émotions sans nécessairement utiliser la nourriture et à respecter son corps. Ce dernier point implique d'accepter son poids naturel, c'est-à-dire le poids souhaitable pour sa santé, puisque le fait d'être en guerre avec son corps rend difficile le fait d'être en paix avec soi-même et les aliments. L'acceptation de soi n'est pas considérée comme un refus du changement mais souligne plutôt l'importance de ne pas attendre de maigrir ou d'atteindre un certain poids pour profiter de la vie.

Messages savoureux

L'alimentation intuitive respecte les principes éthiques de bienveillance et de non-malfaisance en cessant la stigmatisation liée au poids, en honorant la diversité corporelle et en considérant la santé globale (11). Le mangeur intuitif est l'expert de son corps, de ses signaux de faim et de rassasiement, de ses émotions et de ses préférences alimentaires. Ainsi, le fait d'occuper une place active et de s'approprier un pouvoir de décision sur son alimentation favorise des changements comportementaux durables et propices à la santé (12).

Références

1. Fischler C, Masson E. Manger - Français, Européens et Américains face à l'alimentation. Éditions Odile Jacob, 2008.
2. Herman CP, Polivy J. External cues in the control of food intake in humans: the sensory-normative distinction. *Physiol Behav.* 2008;94(5):722-8.
3. Gravel K. Manger avec sa tête ou selon ses sens : perceptions et comportements alimentaires. Université Laval, 2013. <http://www.theses.ulaval.ca/2013/30068>
4. Cadena-Schlam L, Lopez-Guimera G. Intuitive eating: an emerging approach to eating behavior. *Nutricion hospitalaria.* 2014;31(3):995-1002.
5. Tribole E, Resch E. Intuitive eating: A revolutionary program that works. 3rd ed. New York: St. Martin's Press; 2012. <http://www.intuitiveeating.com>
6. Camilleri GM, Mejean C, Bellisle F, Andreeva VA, Kesse-Guyot E, Hercberg S, et al. Intuitive eating is inversely associated with body weight status in the general population-based NutriNet-Sante study. *Obesity (Silver Spring).* 2016;24(5):1154-61.
7. Van Dyke N, Drinkwater EJ. Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutr.* 2014;17(8):1757-66.
8. Tylka TL, Calogero RM, Danielsdottir S. Is intuitive eating the same as flexible dietary control? Their links to each other and well-being could provide an

answer. *Appetite*. 2015;95:166-75.

9. Augustus-Horvath CL, Tylka TL. The acceptance model of intuitive eating: a comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. *J Couns Psychol*. 2011;58(1):110-25.

10. Gast J, Campbell Nielson A, Hunt A, Leiker JJ. Intuitive eating: associations with physical activity motivation and BMI. *American journal of health promotion : AJHP*. 2015;29(3):e91-9.

11. Tylka TL, Annunziato RA, Burgard D, Danielsdottir S, Shuman E, Davis C, et al. The weight-inclusive versus weight-normative approach to health: evaluating the evidence for prioritizing well-being over weight loss. *J Obes*. 2014;2014:983495.

12. Freeland-Graves JH, Nitzke S. Position of the academy of nutrition and dietetics: total diet approach to healthy eating. *J Acad Nutr Diet*. 2013;113(2):307-17.

2ème partie : la cuisine créative

Cuisine anxigène ou cuisine plaisir ?

Manger est devenu « le casse-tête du siècle » (1). Alors que la nourriture n'a jamais été aussi abondante et sûre dans nos sociétés occidentales, elle est de plus en plus « le miroir de nos névroses ». Et cela se répercute bien évidemment dans la cuisine. Le foisonnement d'injonctions (diététiques, manger sain, local, bio, sans...) mais aussi les particularismes alimentaires (2) qui pèsent sur la commensalité et les inquiétudes liées aux récentes crises ont un impact sur la façon qu'a chacun de se mettre en cuisine. D'autant que la médiatisation de la cuisine rajoute encore une couche de complexité en vantant la performance et le perfectionnisme de plats souvent trop sophistiqués pour être réalisés au quotidien.

Bien que cuisiner, ce n'est rien d'autre que « préparer et accommoder des aliments de telle sorte qu'ils soient propres à la consommation et agréables au goût » (si l'on se réfère à la définition du Larousse), la cuisine se charge d'enjeux et devient anxigène pour beaucoup de personnes. Le syndrome « kitchen performance anxiety » se développe en réponse à la course aux résultats. Il est fréquent de perdre le plaisir de cuisiner et de rentrer dans un cercle vicieux « je ne cuisine pas et/ou je cuisine avec ma tête ». Or il est possible de retrouver ce plaisir simple et décomplexé en revenant aux fondamentaux de la cuisine, à savoir en :

- réhabilitant ses cinq sens,
- cuisinant sans recette pour laisser libre cours à sa créativité,
- et en officiant sans objectif de résultat.

La cuisine thérapie, inspirée de la démarche Art-thérapie

Quand elle est appréhendée de façon créative et ludique, la cuisine permet non seulement de s'offrir une pause de bien-être mais aussi, très souvent, de mieux se connaître. C'est du reste tout le principe de la démarche initiée par l'Art-thérapie.

L'Art-thérapie (3) propose en effet l'expression de soi par le biais de la création artistique. C'est une méthode d'accompagnement qui utilise le processus de création artistique à des fins thérapeutiques. L'Art-thérapie **permet un détour par la création**

(au moyen d'un médiateur artistique, qui peut être au choix les arts plastiques, la danse, le théâtre, l'écriture ou encore le conte) et favorise un lâcher-prise ludique. C'est ce détour par le jeu qui facilite l'exploration de ressentis personnels et l'expression, souvent non verbale, d'émotions ou de vécus difficiles (voire indicibles).

Sachant que :

- le résultat importe peu en Art-thérapie : il n'est pas nécessaire de savoir cuisiner pour se lancer. Ce qui compte, c'est ce qui est ressenti pendant le processus créatif et ce que ce processus et la production (l'œuvre créée) disent ou révèlent de soi.
- c'est au participant de donner du sens à son expression. L'art-thérapeute se contente d'accueillir ce qui émerge dans l'ici et maintenant, dans une posture de non-jugement et de non-interprétation, et d'accompagner le processus de symbolisation et de verbalisation s'il y a lieu.

L'approche proposée par l'Art-thérapie et appliquée à la cuisine permet donc de réhabiliter une cuisine ludique, créative, sensorielle et décomplexée.

Appréhendée ainsi, la cuisine permet d'aller à la rencontre de soi

Les bienfaits relèvent d'abord du bien-être. Comme toute activité créative, cuisiner intuitivement est évidemment bon pour le moral et a un impact sur notre **bien-être émotionnel** (4). Nous nous sentons plus épanouis, plus sereins et comme revitalisés grâce à la créativité et entrons dans une spirale vertueuse en termes de fonctionnement psychologique.

La capacité à faire sans recette, à suivre son intuition et à réaliser quelque chose de ses mains solidifie également **la confiance et l'estime de soi**. Cuisiner ainsi permet de développer nos capacités créatives. En s'autorisant à faire sans se soucier du résultat et à prendre la responsabilité de nos actes, la cuisine renforce notre sentiment d'**autonomie** et notre propension à trouver nos propres solutions (d'autant que ce qui se passe dans cet espace de création préfigure souvent ce qui peut se passer dans le réel).

Enfin, le fait de lâcher le mental et de cuisiner intuitivement permet aussi de **se reconnecter avec ses sensations corporelles**, de faire confiance à ses cinq sens et est une invitation à rester centré sur l'instant présent.

Au-delà de ces notions de plaisir et de bien-être, la cuisine est aussi une « aventure intérieure » (5 et 6), et **l'opportunité de mieux se connaître et de mieux se comprendre**. Cuisiner intuitivement permet de mettre de la conscience dans ce que notre façon de cuisiner dit de nous (7). Nos profils culinaires - que l'on soit perfectionniste, routinier, réfractaire, cérébral, débordé ou spontané - sont en effet en lien avec notre personnalité. Explorer nos façons de faire, nos croyances, nos automatismes pour se délester au besoin de ce qui ne nous convient pas (ou plus), identifier les échos que peuvent avoir nos comportements en cuisine dans d'autres aspects de la vie devient possible dès lors que l'on prend le temps de s'observer avec bienveillance et sans jugement. Dès lors aussi que l'on s'interroge avec quelques questions en apparence anodines, comme par exemple notre place à table : est-ce toujours la même ? Avons-nous du mal à la céder ? Comment nous a-t-elle été attribuée ?...

Faire ce détour en cuisine permet aussi d'**entrer en contact avec des émotions ou ressentis**, lesquels font surface pendant la phase de créativité, lorsque la vigilance du mental baisse. Ainsi cette participante qui prend conscience, grâce à une tomate, de ses fragilités intérieures et de sa pudeur à les cacher « avec un masque de façade et sous un dehors un peu brut de décoffrage ».

Pourquoi ça marche ?

Avec un recul de deux ans et près de 300 personnes accompagnées, j'ai acquis la conviction que la cuisine est un médiateur d'Art-thérapie puissant, qui permet de réelles avancées en termes de développement personnel. Les raisons tiennent à la spécificité de ce médiateur qui est à la fois :

- **Familier et accessible** : que l'on cuisine ou pas, on a tous vu quelqu'un cuisiner dans notre entourage. La cuisine nous est donc accessible, c'est un univers connu, même s'il peut évidemment intimider voire repousser.
- **Ludique et créatif** : quand la pression du résultat tombe, le jeu s'invite rapidement en cuisine et s'accompagne du plaisir enfantin (et presque régressif) de se livrer à une activité manuelle, d'avoir les mains dedans.
- **Sensoriel** : la cuisine « parle » forcément à l'un de nos cinq sens, elle permet d'être attentif à ce qu'il se passe en soi, de redonner la parole au corps.



- **Identitaire et symbolique** : la cuisine nous renvoie à nos racines, à notre pulsion de vie, elle est chargée de souvenirs mais aussi de symboles et de valeurs qui nous sont propres.

- **Universel et intime à la fois** (8) : la cuisine parle à tout le monde (nous avons tous quelque chose à en dire et c'est un puissant adjuvant relationnel dans les groupes) et elle est en même temps très intime dans la mesure où elle agit sur des aliments qu'on va incorporer pour les faire devenir soi.

Références

1. Anne-Sylvie Sprenger journaliste dans <http://www.femina.ch/societe/news-societe/manger-casse-tete-siecle-vegan-vegetarien-sans-gluten>
2. Claude Fischler, Les alimentations particulières, Odile Jacob, 2013.
3. Angela Evers, 2012, Le grand livre de l'art-thérapie, Eyrolles.
4. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2016.1257049>
5. Isabelle Filliozat, 2012, Bien dans sa cuisine, Quand la préparation d'un repas devient une aventure intérieure, JC Lattès.
6. Isabelle Filliozat, Un zeste de conscience dans la cuisine, Marabout poche, 2014.
7. Michel Gillain, 2010, Comprendre ma cuisine intérieure, InterEditions.
8. Jean-Claude Kaufmann, Casseroles, amour et crises, Pluriel, 2011.

Les intervenants

Karine Gravel, Dt.P, PhD.

Karine Gravel a complété deux formations collégiales artistiques avant de devenir nutritionniste et docteure en nutrition en pratique privée. Pendant ses études, elle a effectué un stage au Japon afin d'étudier les centenaires d'Okinawa et les raisons de leur longévité. Elle est chargée de cours à l'Université de Montréal, formatrice, notamment pour l'organisme ÉquiLibre, clinicienne, blogueuse, consultante pour l'industrie agroalimentaire et chroniqueuse scientifique pour différents médias. Ses intérêts en nutrition concernent principalement les comportements alimentaires, les plaisirs liés à la nourriture et l'alimentation intuitive. Sa thèse de doctorat intitulée « Manger avec sa tête ou selon ses sens : perceptions et comportements alimentaires » s'est méritée ex æquo, le prix français Jean Trémolières, décerné en 2013 par l'Institut Benjamin Delessert de Paris.

www.karinegravel.com

Emmanuelle Turquet

Après quinze années d'expérience professionnelle, Emmanuelle Turquet a créé la marque Papilles Créatives et organise et anime des ateliers de cuisine créative et de cuisine thérapie depuis deux ans. Ces ateliers proposent une approche inédite : utiliser la cuisine comme médiateur de développement personnel. Faire un détour ludique par une activité culinaire devient ainsi l'occasion d'encourager la créativité, le lâcher-prise et le plaisir de faire et permet bien souvent d'aller à la rencontre de soi.

Praticienne de la relation d'aide, spécialisation art thérapie, Emmanuelle Turquet est aussi l'auteure de *Cuisine thérapie, dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es*, éditions Jouvence.

www.papilles-creatives.com



Fonds Français pour l'alimentation et la santé
42 rue Scheffer - 75116 PARIS - 01 45 00 92 50 - www.alimentation-sante.org