Alimentation en pleine conscience et diabète : comment les concilier ?

Hypers, hypos, interdits alimentaires supposés, malbouffe, volonté ou nécessité de perdre du poids, image de son corps, manque de temps pour manger, stress… Autant de contraintes qui font que concilier alimentation et pleine conscience relève parfois du sport de haut niveau ! Mais vous verrez que finalement, il est possible d'intégrer cette habitude dans votre alimentation, qui peut même devenir source de plaisir et de créativité.

Qu'est-ce que l'alimentation en pleine conscience ?

La pleine conscience est un concept tiré de la psychologie et des thérapies cognitives. Cet ensemble de techniques méditatives ont été adaptées aux pratiques occidentales, notamment dans le domaine de la santé. Cette technique favorise la prise de conscience de l'instant présent (« ici et maintenant »), permettant de réduire le stress et de concentrer son attention sur ses pensées, son corps, ses émotions, sans jugement. La pleine conscience aide à abandonner ce « pilotage automatique » que nous mettons souvent en route et ainsi devenir plus libres, conscients de nos choix et ne plus les subir. Les émotions autour de l'alimentation et leur impact sur la prise alimentaire sont des sujets de plus en plus abordés par les diététiciens, dans une approche globale de la relation à la nourriture.

Dans nos pratiques modernes, il n'est pas rare de penser (voire même de faire) à autre chose lorsque nous mangeons. Cela induit des comportements qui peuvent, à terme, devenir nuisibles à la santé et à l'équilibre du diabète. Appliquée à l'alimentation, la pleine conscience implique d'être à l'écoute de ses sensations avant et pendant le repas, de placer ses cinq sens en alerte, de faire confiance à son corps et de se concentrer sur ce moment privilégié. Alors, si on redécouvrait le plaisir de manger ?

Les bienfaits de l'alimentation en pleine conscience

- Vous avez l'eau à la bouche, vous sentez vos papilles frémir à l'idée de déguster un bon repas… Ce plaisir gustatif permet une meilleure assimilation des nutriments et vitamines par votre organisme.
- Réapprendre à prendre le temps de mâcher pour laisser s'exprimer toutes les saveurs, mais aussi pour favoriser une meilleure digestion.
- Si vous mâchez lentement, vous prenez votre temps et vous consommerez moins d'aliments qu'habituellement dans le même laps de temps. Votre sensation de satiété, qui se déclenche environ 20 minutes après le début de la prise alimentaire, sera facilitée : vous n'aurez pas ingurgité votre repas, en mangeant plus que nécessaire !
- Vous avez une approche plus sereine de votre alimentation et réduisez les risques de troubles du comportement alimentaire.
- Vous réduisez votre stress, à l'origine d'inflammation dans votre corps en profitant de l'instant présent. Ce stress peut favoriser à long terme les complications du diabète.
- Vous améliorez votre bien être général (par exemple, en arrivant à mieux contrôler votre poids), participant entre autres à une meilleure estime de soi, à déculpabiliser des plaisirs occasionnels que vous vous accordez.
- Vous privilégiez la qualité plutôt que la quantité dans vos choix alimentaires.
- En résumé, corps et esprit partagent votre repas !

Faim et satiété : bien les identifier

Grâce à l'alimentation en pleine conscience vous pourrez apprendre à différencier la faim psychologique (telles que les envies et compulsions qui se traduisent par l'envie de manger) de la faim physiologique (les besoins en énergie de votre corps pour fonctionner).

La faim psychologique est déclenchée par des émotions : une soudaine envie de manger un aliment précis, en passant devant une boulangerie, en apprenant une bonne ou une mauvaise nouvelle, ou l'ennui (comme dans la période de pandémie que nous vivons actuellement). On a aussi tendance à grignoter pour combler une solitude, une angoisse, … Cette faim psychologique peut entraîner des troubles de l'alimentation favorisant le surpoids voire l'obésité, et donc avoir des conséquences néfastes sur le diabète (voire même déclencher des complications). Avec la faim physiologique, votre organisme vous envoie des messages : votre ventre gargouille, vous avez du mal à vous concentrer, vous êtes fatigué et le risque d'hypoglycémie vous guette… Il faut manger !

Pour vous aider à distinguer la faim psychologique d'une faim physiologique, demandez-vous si : *« Ai-je faim ou ai-je simplement envie de manger ? Si j'ai faim, puis-je patienter jusqu'au repas suivant ? Ou que puis-je manger ? Si je n'ai pas faim, quelle émotion me pousse à avoir envie de manger ? Que puis-je faire à la place qui me procurera du plaisir ? ».* Pour résister à la tentation de grignoter, buvez un verre d'eau. Si cette sensation de faim est toujours présente au bout de 30 minutes, vous avez vraiment besoin de manger.

Tout ceci relève d'un processus un peu complexe !

C'est là que les hormones entrent en scène pour envoyer des informations au cerveau…Il existe une hormone de la faim (la ghréline) et une hormone de la satiété (la leptine). La ghréline est sécrétée lorsque l'on a faim.

Son taux diminue au fur et à mesure que l'estomac se remplit. A l'inverse, le taux de leptine va augmenter à mesure que l'estomac se remplit, et donc déclencher le signal de la satiété. Ces deux hormones sont sécrétées pendant le sommeil. Cependant si l'on dort peu, l'hormone de la faim (ghréline) va être produite en plus grande quantité. On a donc faim au réveil et tout au long de la journée. La leptine, elle, va être produite en quantités moindres qu'habituellement, ce qui conduit à retarder la sensation de satiété. Un conseil de pleine conscience : pour être dans votre assiette, prenez le temps de bien dormir !

L'alimentation en pleine conscience en pratique

Nous sommes d'accord, vous n'allez pas changer vos habitudes du jour au lendemain ! L'alimentation en pleine conscience est une démarche individuelle et bienveillante qui s'inscrit dans le temps. Ne vous reprochez pas de ne pas y arriver tout de suite : la pleine conscience bannit le jugement ! Comme pour manger, prenez le temps d'introduire la pleine conscience dans votre alimentation et allez-y à votre rythme. Vous pouvez, par exemple, commencer par 1 repas par jour pendant quelques jours, puis 1 repas par jour chaque jour, puis augmenter la fréquence crescendo pour qu'elle devienne une habitude au quotidien. Pour vous accompagner, vous pouvez en parler avec votre médecin, votre diététicien, et y associer votre entourage.

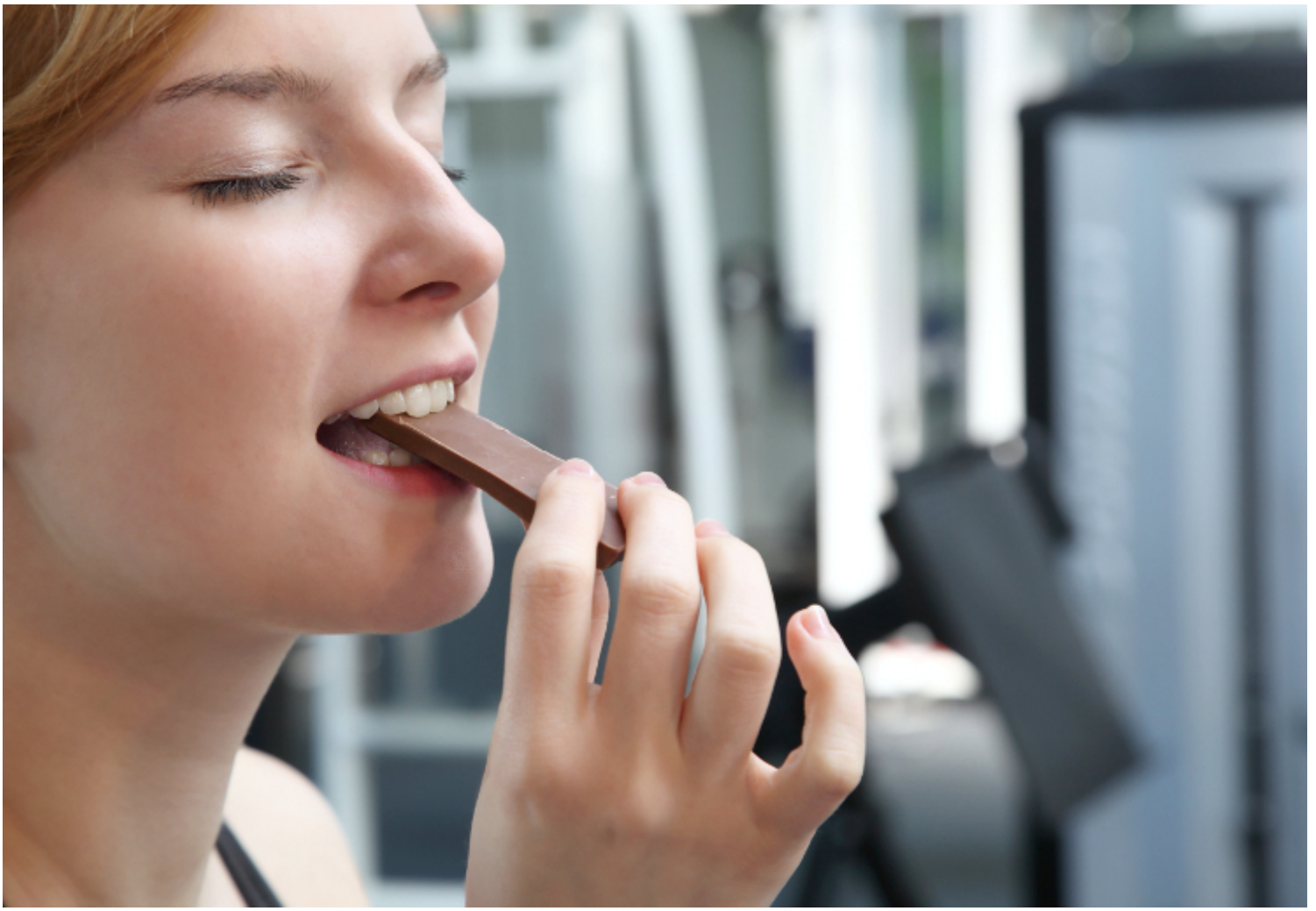
Avant le repas :

- Vivez l'instant présent : observez l'environnement de votre repas (calme/bruyant, seul/accompagné …).
- Supprimez les nuisances : éloignez-vous des écrans (portable, ordinateur, télévision, tablette) et tout autre élément susceptible de parasiter l'attention que vous portez à votre assiette et à vos sensations (radio, journal, entourage trop bruyant, …). Consciemment ou inconsciemment, elles peuvent aussi être sources d'angoisses.
- Choisissez un lieu adéquat (à table et non pas sur un canapé, par exemple) et une posture adaptée (plutôt assis sur une chaise, assis bien droit et non pas debout).
- Si vous le pouvez, cuisinez votre repas pour vous mettre en appétit et activez ainsi la sécrétion des enzymes salivaires, indispensables à une bonne digestion. Soignez la présentation de votre assiette : le plaisir des yeux est important.
- Ecoutez le bruit de la cuisson, les odeurs qui se dégagent et prenez le temps de savourer ce moment avec délice.
- Privilégiez dans la mesure du possible, des repas équilibrés et faits maison. Nos recettes et menus proposés par des diététiciennes vous inspireront sans doute !

A table !

- Concentrez-vous sur vos sens et votre pensée et prenez votre temps !
- Servez-vous en veillant à l'équilibre de votre assiette, aux couleurs présentes, à une belle présentation : le plaisir passe aussi par la vue.
- Prenez le temps de respirer, de bien mâcher pour mieux digérer et déclencher la satiété.
- Posez de temps en temps votre fourchette, pour prendre le temps de savourer, avec des petites bouchées.
- Lors de la première bouchée, prenez : soit un peu toutes les composantes de l'assiette pour une explosion de saveurs en bouche ou bien goûtez les éléments un par un. Et interrogez-vous : est-ce bon ? est-ce que ça sent bon ? est-ce que le plat manque de poivre, d'épices, d'herbes pour l'améliorer la prochaine fois ? est-ce que vous cuisineriez ce plat pour vos amis, votre famille ? La texture est-elle agréable en bouche ?
- Si vous partagez votre repas, discutez avec les autres convives pour comparer vos sensations, vos goûts.

- En intégrant peu à peu ces pratiques dans votre routine de repas, vous allez inconsciemment prendre plus de temps pour manger et donc atteindre plus facilement 30 minutes pour un repas (temps minimum recommandé). La satiété arrivant au bout de 20 minutes, vous mangerez donc moins. Vous aurez moins envie de vous resservir et/ou de prendre autre chose à la fin de votre repas que si vous aviez mangé rapidement et sans prêter attention à vos sensations.



Réapprenez à déguster les aliments plaisirs !

Avec la pleine conscience, vous pouvez concilier alimentation équilibrée et plaisir gustatif, sans culpabiliser. Lorsque vous vous autorisez à déguster un aliment plaisir, suivez le même cheminement qu'indiqué plus haut : prenez votre temps, savourez, mastiquez, ressentez les sensations et émotions, partagez ce moment avec votre entourage… En un mot : : « profitez » de ce plaisir occasionnel !

Petit exercice pratique :

- Prenez un carré de chocolat, laissez-le fondre sur votre langue sans le croquer (cela peut prendre 5 minutes), et pensez à tous vos sens (texture, odeur, saveur, …), le plaisir que cela vous procure, …
- Ensuite, posez-vous la question, « est-ce que j'ai envie d'en prendre un autre carré ? ». Beaucoup de personnes qui pratiquent l'alimentation en pleine conscience répondront non alors qu'ils auraient eu tendance à en prendre un deuxième avant, quand ils ne prenaient pas le temps de le déguster.

A retenir :

- Prenez conscience de l'instant présent

- Consacrez du temps à votre repas (au moins 30 minutes)
- Supprimez autant que possible les sources de nuisances : écran (tablette, portable, télévision, ordinateur), radio, journal, environnement bruyant
- Choisissez un lieu adéquat (au calme, sur une table)
- Prenez une posture adaptée (assis à une table, les pieds touchant le sol)
- Mangez avec vos sens et votre pensée
- Pensez à bien mastiquer pour favoriser votre digestion et favoriser votre satiété
- Privilégiez les repas équilibrés et le « fait maison »

Mettez en pratique l'alimentation en pleine conscience avec notre recette « finger food » de croque-camembert

Avec l'aimable de contribution de Lise Jubeau diététicienne

Crédit photo : Adobe Stock