

AMÉLIORER SA RELATION AVEC LA NOURRITURE

Prendre soin de sa santé est une bonne chose, mais s'imposer des règles alimentaires strictes n'est pas un comportement sain.

Quelques signes d'une mauvaise relation avec la nourriture

- Chercher à tout prix à avoir une alimentation « saine ».
- Éviter les repas qui te plaisent lorsque tu manges à l'extérieur de chez toi.
- Refuser catégoriquement de manger au restaurant.
- Stresser lorsque tu dois manger quelque chose qui n'est pas inscrit dans ton régime.
- Contrôler strictement tes portions.
- Catégoriser les aliments comme « bons » ou « mauvais ».
- Ressentir de la culpabilité vis-à-vis de la nourriture.
- Faire du sport pour « mériter » ton repas.
- Donner constamment des compliments en lien avec le poids.
- Planifier des jours précises où tu te permets de manger des repas très riches.

Que faire ?

Une personne qui entretient une relation saine avec la nourriture peut faire preuve de **flexibilité**. Il est important de développer la volonté et la capacité à faire preuve de spontanéité vis-à-vis de la nourriture, de sorte que son alimentation mobilise peu de son temps au quotidien. Il est important de prendre soin de soi, sans pour autant considérer une alimentation qui repose sur le contrôle et la restriction. Il s'agit donc de miser sur des aliments sains, frais et nourrissants qui font du bien à notre corps, mais tout de même de s'autoriser des aliments qui font du bien... à l'âme, sans être dans l'obsession des calories.

Une personne qui entretient une relation saine avec la nourriture a habituellement une **bonne estime de soi** et se sent en confiance dans ses choix alimentaires. Il est important d'être en mesure d'apprécier son corps pour autre chose que son apparence physique. Il s'agit alors de se sentir bien dans son corps et dans sa peau sans contrôler son poids, les calories ingérées ou le type d'aliments consommés.

Une personne qui entretient une relation saine avec la nourriture est en mesure de **bien gérer ses émotions**. Il est important de ne pas se tourner vers la nourriture quand on se sent stressé, triste, anxieux, irritable, coupable, etc. Appliquer de bonnes stratégies de régulation émotionnelle, comme pratiquer des techniques du moment présent ou des stratégies d'ancrage, écrire dans un journal, pratiquer une activité physique intense, prendre un moment de se détendre ou simplement accueillir ses sentiments peut mener à une meilleure relation avec la nourriture.

Si tu éprouves de la difficulté à développer une relation saine avec la nourriture en raison de la peur de prendre du poids ou l'incapacité d'arrêter de manger, il est important de consulter un professionnel de la santé.

