

L'alimentation consciente : le régime miracle ?



PHOTO : www.unsplash.com

JOSE VARGAS CUBILLOS

Avez-vous déjà pensé suivre un régime? C'est un sujet qui nous touche, car, même si nous voulons perdre du poids ou améliorer notre silhouette, nous devons tous manger. Alors, pourquoi ne pas réfléchir à ce sujet?

De nos jours, il y a tellement d'informations au sujet de l'alimentation que nous sommes inondés en matière d'éducation alimentaire. Nous n'avons qu'à faire le tour de la section *Cuisine* dans les librairies pour voir l'inventaire des ouvrages qui s'y retrouvent : livres sur différents types de régimes, livres de recettes santé ou végétariennes, livres sur les bienfaits de certains aliments et même sur les aliments anti cancer. Malgré cette littérature alléchante, il devient de plus en plus difficile de s'y retrouver et de savoir qui croire, car il y aura toujours une dernière tendance qui sera vendue comme LA solution à tous nos problèmes.

Pourtant, depuis quelque temps, une nouvelle tendance sous-tend que l'alimentation doit être un événement social, personnel et naturel. Cette nouvelle pratique est l'alimentation consciente. En fait, celle-ci nous invite à réfléchir et à être attentifs à ce que nous mangeons et, en même temps, à la façon dont nous mangeons afin d'être plus «conscients» au moment de choisir nos aliments. Cette méthode n'est pas un régime en soi, mais propose une façon de s'alimenter qui aurait des conséquences positives, car ce sont les mauvaises habitudes alimentaires qui font prendre du poids. Par exemple, mangeons-nous quand nous avons réellement faim? Prenons-nous le temps de savourer chaque bouchée ou même d'analyser la nourriture que nous allons avaler?

Sonia Perel, diplômée en philosophie, dit que l'alimentation consciente est l'art de manger en état de pleine conscience, en prêtant

attention aux textures, aux couleurs, aux odeurs et aux saveurs des aliments tout en réfléchissant à l'impact que ceux-ci ont dans notre système et comment ils influencent notre état spirituel et émotionnel.

Cette nouvelle conscientisation alimentaire aurait des bienfaits sur notre santé, car elle améliorerait la digestion, faciliterait par le fait même la perte de poids, diminuerait le stress, augmenterait notre mémoire et nous rendrait même de meilleure humeur. Cette méthode serait considérée comme la voie vers une relation plus harmonieuse avec soi-même.

Bref, au lieu de suivre aveuglément un régime ou de vous fier à des produits miraculeux, pourquoi ne pas faire attention à votre alimentation et ne pas avoir une conscience alimentaire?