

ALICIA SICARDI, diététicienne-nutritionniste  
Préface du Dr Vincent Florent, médecin-nutritionniste

# L'ALIMENTATION INTUITIVE

LE GRAND LIVRE



- Le livre anti-régimes qui va vous aider à manger avec sérénité et plaisir sans plus penser aux kilos.
- Les 10 étapes-clés pour atteindre la sérénité, avec des exercices pratiques.

# RETROUVEZ LE PLAISIR DE MANGER, SANS FRUSTRATION NI RESTRICTION !

- **Un test pour comprendre le rapport unique qui vous lie à l'alimentation**, des notions scientifiques et psychologiques sur le métabolisme, les différents faims et la balance énergétique qui participe à la régulation de notre comportement alimentaire.
- **10 étapes pour adopter l'alimentation intuitive** : définissez vos besoins et vos objectifs, reconnectez-vous à vos différents sens, adaptez votre alimentation et réapprenez à estimer votre corps.
- **Des exercices** pour renouer avec vos sensations corporelles, **des réflexions** sur les régimes et l'idéal physique, **des témoignages** pour explorer votre intériorité et (re)trouver une sérénité en mangeant.

Diététicienne-nutritionniste, **Alicia Sicardi** est fascinée par l'importance psychologique de l'alimentation. Elle poursuit aujourd'hui des travaux de recherche portant sur les centres cérébraux de la faim et de la régulation de notre relation à l'alimentation.

Préface du **D<sup>r</sup> Vincent Florent**, chef du service de nutrition clinique et des troubles du comportement alimentaire du centre hospitalier d'Arras.

**18 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1946-9



9 791028 519469

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC** 

Rayon : Santé

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Suivi éditorial : Françoise Mathay

Correction : Laura Puechberty

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design couverture : Antartik

Illustrations et photographies : AdobeStock

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1946-9

ALICIA SICARDI  
Préface du Dr Florent

L'ALIMENTATION  
INTUITIVE  
LE GRAND LIVRE

LEDUC 



# SOMMAIRE

PRÉFACE	7
INTRODUCTION	11

## **PARTIE I**

<b>LE RAPPORT DES HUMAINS À L'ALIMENTATION</b>	<b>21</b>
1 L'ALIMENTATION INSTINCTIVE DE L'ENFANT	25
2 LA PERTE DE L'INSTINCT DANS L'ACTE ALIMENTAIRE	35
3 L'OMNIPRÉSENCE DES RÉGIMES AMAIGRISSANTS	51
4 LIENS ENTRE RÉGIMES ET TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE	69

## **PARTIE II**

<b>L'ALIMENTATION INTUITIVE EXPLIQUÉE PAR LA SCIENCE</b>	<b>81</b>
1 POURQUOI EST-CE QUE JE MANGE ?	85
2 MON CORPS TRAVAILLE POUR INFORMER MON CERVEAU	95
3 MON CERVEAU TRAVAILLE POUR RÉPONDRE AUX MESSAGES DE MON CORPS	115
4 MON POIDS, LA SOURCE DE MES ANGOISSES	135
5 JEÛNE ET DÉTOX : QUE FAUT-IL EN PENSER ?	141

# L'ALIMENTATION INTUITIVE

## **PARTIE III**

<b>L'ALIMENTATION INTUITIVE AU SERVICE DE LA PSYCHOLOGIE</b>	<b>147</b>
1 QU'EST-CE QUE L'ALIMENTATION INTUITIVE ?	151
2 PLUS QUE DE L'ALIMENTATION, UN MODE DE VIE INTUITIF	157
3 LES PILIERS FONDATEURS DE L'ALIMENTATION INTUITIVE	167

## **PARTIE IV**

<b>L'ALIMENTATION INTUITIVE, MODE D'EMPLOI</b>	<b>209</b>
1 LA MÉTHODE PAS-À-PAS	213
2 EXPÉRIMENTATIONS POUR AVOIR UN RAPPORT SEREIN À MON CORPS ET À MON ASSIETTE	217
CONCLUSION	267
POUR ALLER PLUS LOIN	271
À PROPOS	279
TABLE DES MATIÈRES	281

# PRÉFACE

**E**n écrivant ce livre, Alicia Sicardi s'est lancé un pari audacieux, celui d'aller à contre-courant des stéréotypes de la diététique et de l'alimentation « normée ». Pari tenu.

Ce livre tombe à point nommé après une année 2020 désastreuse qui a aggravé les vulnérabilités psychosociales et ravagé nos habitudes de vie, y compris alimentaires. Alors que les médias ont relayé en boucle des articles anxiogènes autour des grignotages et de la sédentarité des Français pendant le confinement, Santé Publique France insiste sur la prévention de la prise de poids tout en omettant ceux qui en ont perdu, soit 11 % des interrogés\*.

Pourtant, les études épidémiologiques s'accordent à dire qu'en France, un tiers des adolescents seraient sujets à des troubles du comportement alimentaire, avec une nette exacerbation par les confinements successifs. La preuve en est que la ligne « Anorexie-Boulimie, Info Écoute » du réseau TCA francilien a été submergée pendant cette période.

---

\* Enquête CoviPrev à retrouver sur [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)



Alors que faire ? Marteler ce qui est déjà connu ? Tomber dans l'injonction du « Manger mieux », « Bouger plus », « Bannir produits Nutri-score D et E » ? Voilà que je culpabilise de mon hareng fumé d'hier soir affublé d'un D, car oui, c'est un peu gras et salé, mais cela reste pour autant une excellente source d'acides eicosa-pentaénoïques et d'acides docosahexaénoïques\*.

Loin des messages antagonistes, vous découvrirez en lisant *L'alimentation intuitive* comment retrouver un peu de bon sens. Alicia Sicardi réussit un tour de force en compilant ses expériences personnelles issues de son activité de diététicienne libérale, tout en les mêlant à des données de physiologie et de neuroscience issues de son cursus scientifique.

De la balance énergétique à la régulation centrale de la prise alimentaire en passant par le microbiote intestinal, vous aurez accès à une véritable mine d'informations décortiquées, analysées, expliquées et rendues accessibles aux non-initiés du métabolisme. L'ouvrage ne s'arrête pas aux bases physiologiques de régulation de la prise alimentaire : après l'analyse du comportement alimentaire presque animal du cerveau reptilien, vous comprendrez comment et dans quels cas peuvent se produire des déconnexions entre l'inné et l'acquis, faisant le lit de relations pathologiques avec l'alimentation et d'un éventuel trouble alimentaire.

C'est face à cette substitution du plaisir alimentaire par le contrôle calorique que l'auteure vous proposera de vous questionner. Vous questionner sur les régimes, les rééquilibrages alimentaires ou toute manipulation consciente visant à modifier et contrôler sa façon de manger, autrement dit de perdre toute intuition et de s'éloigner du comportement alimentaire si bien régulé de l'enfant décrit en préambule.

---

\* Des omégas 3.

## PRÉFACE

Une vision très psychologique du comportement alimentaire vous permettra de comprendre le concept de restriction cognitive dans lequel nombre d'entre nous sont tombés ou risquent de tomber. Des conseils vous seront adressés pour tenter d'en sortir et de retrouver une relation plus sereine avec votre assiette.

Loin de la cacophonie des conseils alimentaires usuels et totalement désuets, tentez l'alimentation intuitive. En voici le mode d'emploi.

Bonne lecture.

**Dr V. Florent**

Médecin nutritionniste,  
chef du service de nutrition clinique  
et des troubles du comportement alimentaire  
du centre hospitalier d'Arras  
et chercheur en neurosciences.



# INTRODUCTION

**D**epuis la nuit des temps, les humains savent à quel point leur santé est liée à l'alimentation. Le fameux adage « Que l'alimentation soit ta seule médecine ! », attribué à Hippocrate, nous accompagne depuis plus de deux millénaires. Prendre soin de notre santé grâce à l'alimentation, c'est prendre soin de notre corps certes, mais aussi de notre esprit. De nos jours, des messages omniprésents nous poussent à penser que « nous sommes ce que nous mangeons ». Or, avec un peu de recul, nous comprenons aisément que nous sommes beaucoup plus que cela. Nous ne sommes pas « uniquement » la représentation de ce que nous mangeons, nous sommes à la fois un corps, un esprit, une femme ou un homme, un enfant ou un adulte, une profession, des loisirs, des réussites, des expériences, des émotions... Ce qui nous définit en fin de compte n'est en aucun cas le contenu de notre assiette ou notre poids et, encore moins, notre apparence physique.

Le professeur Jean Trémolière, l'un des fondateurs de la nutrition moderne en France, disait que « l'homme est probablement consommateur de symboles autant que de nutriments ». Et ses dires n'ont jamais été aussi vrais qu'à notre époque. De tous temps, les humains se sont nourris selon leur instinct et leurs besoins, en se fiant à la nature et à leur ventre. Ils s'activaient pour chasser, cueillir

et pêcher leur nourriture. Aujourd'hui, nous faisons nos courses en ligne, assis derrière notre ordinateur. Autrefois, les humains travaillaient la terre, bâtissaient leurs propres habitations, parcouraient des kilomètres à pied tous les jours. Aujourd'hui, le progrès nous a rendus sédentaires. Autrefois, les réseaux sociaux tels que nous les connaissons aujourd'hui n'existaient pas et les moyens de communication étaient plus restreints. Les modes et tendances concernant nos physiques, bien qu'ayant toujours existé, étaient ainsi moins divulguées et leurs influences psychiques étaient moindres également. Jusqu'à l'aube du xx<sup>e</sup> siècle, les possibilités techniques nécessaires pour cultiver tout et n'importe quoi à toutes les périodes de l'année n'existaient pas : les humains consommaient des produits naturels bruts, le tout grâce à la générosité de dame Nature. Aujourd'hui, nous créons en abondance, nous gaspillons, nous trafiquons et nous polluons.

Je ne dis pas que le progrès n'est pas positif, je dis seulement que lorsqu'il est utilisé à outrance et sans conscience, il peut s'avérer dangereux. La pression alimentaire que nous connaissons actuellement dans nos sociétés occidentales n'est plus liée à la peur de manquer ou à la crainte de développer des maladies à cause d'aliments impropres à la consommation. Elle est liée à la peur de s'intoxiquer à cause de la chimie de synthèse, de la surproduction induisant des scandales sanitaires, des trafics génétiques, et j'en passe. Elle se manifeste aussi à travers la pression du culte corporel et les croyances que nous développons de par notre éducation, notre entourage, nos expériences et les injonctions que nous subissons.

À l'heure actuelle, la planète connaît une prévalence croissante de cas d'obésité, de diabète et de pathologies métaboliques dans leur ensemble, mais aussi de plus en plus de cas de troubles du comportement et notamment des troubles alimentaires qui sont très récents à l'échelle de l'humanité. Les raisons pour ces fléaux sanitaires sont identifiées depuis un certain moment : une surabondance

alimentaire, un mode de vie sédentaire et une alimentation trop transformée. Or, pour moi ce ne sont pas les seules raisons : il y a aussi notre manière de voir et de penser notre alimentation, l'importance que nous accordons à l'image et le gouffre qui se creuse entre nous et nos besoins, nos valeurs, nos convictions.

Sans que nous ne le remarquions, la pression du culte corporel nous inflige des obligations de contrôle, de maîtrise de notre aspect visuel et de notre alimentation. Elle nous pousse, tôt ou tard, à vouloir « faire bien pour notre santé et pour nous ». Et pour cela, nos sociétés ont une réponse infaillible : les régimes. Ces derniers sont eux-mêmes contrôlés et rythmés au fil des modes et des tendances dans le but toujours plus recherché de faire du bénéfice (et de vendre des pilules miracles, des programmes de coaching, des abonnements en salle de sport, etc.). Les régimes représentent un secteur industriel en plein essor. Et si vous êtes en train de lire ce livre, c'est très certainement parce que vous êtes encore à la recherche d'un mode alimentaire qui vous convienne.

Ce livre n'est pas la énième promesse d'une méthode révolutionnaire pour perdre du poids ou pour découvrir des règles alimentaires miraculeuses qui vont changer votre vie. Ce livre est une invitation à retrouver une alimentation intuitive qui offre la possibilité d'un rapport plus serein au corps et à la nourriture. À ces fins, je souhaite vous transmettre dans les pages suivantes des informations et des clefs pour vous aider à comprendre d'où viennent les modes de croyances actuelles sur le culte du corps, comment fonctionne notre corps, pourquoi les règles générales de régimes ne fonctionnent pas, pourquoi les régimes nous font grossir, nous éloignent de nous-même et ne sont pas la solution pour retrouver une relation apaisée à notre corps et à notre nourriture. Cette « déprogrammation » sera nécessaire pour retrouver de l'instinct dans l'acte alimentaire. Tout au long de l'ouvrage, je vous inviterai également à vous explorer, à vous questionner, à vous découvrir et

à expérimenter pour trouver de vous-même l'alimentation qui vous convient le plus : celle qui est intuitive pour vous, qui correspond à votre individualité. En lâchant prise par rapport à vos croyances alimentaires et en reprogrammant votre cerveau pour adopter une vision plus primitive, certes, mais plus objective de votre poids et de votre image, vous pourrez développer une relation beaucoup plus sereine entre votre être – physique et psychique – et l'alimentation.

Dans cet ouvrage vous trouverez entre autres des informations intitulées « Info psy ». Elles sont tirées de mes échanges avec la psychologue Ariane Garcia, spécialiste des troubles du comportement alimentaire.

Avant de vous plonger pleinement dans la lecture des pages suivantes, je vous invite tout d'abord à vous questionner sur vous et sur vos rapports à votre corps et à la nourriture.



## TEST : OÙ EST-CE QUE J'EN SUIS DANS MON RAPPORT À MON CORPS ET À MON ALIMENTATION ?

Avant de répondre aux questions suivantes, gardez en tête qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, qu'il n'y a rien à prouver et/ou à cacher, ni aux autres ni à vous-même. Essayez d'être le/la plus objectif(ve) et exhaustif(ve) possible dans vos réponses. Vous pouvez commencer à répondre aux questions en notant les premières idées spontanées qui vous passent par la tête. Après avoir laissé mûrir le tout dans votre tête, vous pouvez y revenir pour compléter ou ajuster vos réponses.

- ① Demandez-vous si vous pensez avoir un problème de poids. Si oui, estimez-vous ne pas en avoir assez ou bien trop ? Et par rapport à qui ou à quoi ? Aujourd'hui, dans l'état actuel où vous vous trouvez, comment caractériseriez-vous votre relation à vous-même ? celle à votre corps ? et celle à votre assiette ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ② Si, à la question précédente, vous avez répondu que vous avez un problème, interrogez-vous pour savoir quelles sont les causes de ce problème. Depuis combien de temps ce problème dure-t-il et quelle place, sur une échelle de 0 à 5, prend-il dans votre vie ? N'hésitez pas à prendre le temps de faire une liste la plus exhaustive possible.

.....

.....



## L'ALIMENTATION INTUITIVE

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3 Vous arrive-t-il de vous dire : « Je dois faire attention à ce que je mange aujourd'hui », « J'ai abusé sur mes repas, je dois me reprendre en main », « Il faut impérativement que je mange plus sain, que je fasse plus de sport » ? Si oui, avez-vous régulièrement de telles réflexions ? Notez toutes les phrases de ce genre qui vous reviennent à l'esprit et la fréquence à laquelle vous les prononcez mentalement.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4 Réfléchissez aux règles que vous suivez quand vous faites attention à votre alimentation : quelles sont-elles ? Avez-vous une « charte de conduite » bien déterminée pour votre alimentation ? Quel est « l'idéal alimentaire » que vous aimeriez avoir ? Là encore, essayez de rédiger exhaustivement les principes alimentaires que vous avez ou que vous aimeriez avoir.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## INTRODUCTION

5 Quel est votre rapport aux aliments ? Évitez-vous de manger certains aliments par principe, même si vous les aimez ? Y a-t-il des aliments que vous vous interdisez, et, si oui, pour quelles raisons ? Comment choisissez-vous vos aliments ? Par rapport aux nutriments qu'ils renferment ? à leur goût et/ou à leur nombre de calories ? au plaisir que vous avez à les consommer ? à des idéologies de valeur morale et/ou religieuse ? Vous pouvez détailler vos choix selon le contexte dans lequel vous vous trouvez : si vous êtes seul(e) ou entouré(e), si vous êtes chez vous, au restaurant, à un buffet...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 Réfléchissez à la prise alimentaire. Qu'est-ce qui fait que vous commencez à manger quelque chose ? Parce que c'est l'heure ? Parce que les personnes qui vous entourent mangent ? Parce que vous en avez envie ? Parce que vous avez faim ? Parce que vous avez lu ou entendu qu'il y a un moment plus propice à manger qu'un autre ? Parce que vous avez peur d'avoir faim plus tard... ? Pour répondre à cette question, essayez de vous visualiser dans ces différentes situations, notez vos réponses et classez-les dans un ordre décroissant en commençant par la raison principale de vos prises alimentaires.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## L'ALIMENTATION INTUITIVE

7 Demandez-vous pourquoi vous vous arrêtez de manger à un moment donné. Parce que vous n'avez plus faim ? Parce que vous allez exploser tellement votre ventre est rempli ? Parce que les personnes qui vous entourent ne se resservent plus ? Parce que vous vous restreignez sur la nourriture pour ne pas « trop » manger ? Parce que vous n'avez plus envie de manger ? Pour répondre à cette question, essayez de vous visualiser dans ces différentes situations, notez vos réponses et classez-les dans un ordre décroissant en commençant par la raison principale de vos fins de repas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 Interrogez-vous sans jugement, sans a priori sur votre comportement alimentaire. Est-ce qu'il vous arrive de manger de petites quantités de nourriture, de manière répétitive et ce sans avoir faim ? Quand cela vous arrive, avez-vous l'impression qu'il s'agit d'une envie irrésistible de manger que vous ne pouvez pas contrôler/maîtriser ? Est-ce que vous avez parfois l'impression de perdre le contrôle ou de ne pas pouvoir vous arrêter ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## INTRODUCTION

9 Pour approfondir les réponses du point précédent, dans les moments où vous mangez sans avoir faim, pouvez-vous identifier ce qui déclenche ces pertes de contrôle ? Est-ce lorsque vous vous sentez mal/triste/en colère ? que vous avez vécu un événement contrariant ? que vous vous ennuyez ? Lorsque vous êtes triste ou contrarié(e), est-ce que vous mangez plus, moins ou les mêmes quantités ? Lorsque vous vous sentez bien, par exemple lors d'un événement joyeux, est-ce que vous mangez plus, moins ou les mêmes quantités ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 Lorsque ces pertes de contrôle surviennent : s'agit-il de grandes quantités de nourriture ? Mangez-vous très rapidement ? Ressentez-vous une sensation pénible de distension abdominale, c'est-à-dire une sensation d'inconfort physique au niveau du ventre ? Cherchez-vous à être seul(e) parce que vous êtes gêné(e) de la quantité de nourriture que vous mangez ? Après ces moments-là, vous sentez-vous dégoûté(e) de vous-même ou déprimé(e) ou coupable ? Avez-vous un comportement compensatoire (excès de sport, prise de laxatifs/lavements/diurétiques, vomissements, restriction/jeûne) ? Ce comportement vous fait-il souffrir ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## L'ALIMENTATION INTUITIVE

Mon but n'est pas de vous mettre dans une case en vous disant que vous avez un trouble du comportement alimentaire (TCA), une alimentation troublée ou encore que vous avez une relation sereine ou non à l'alimentation...

Je souhaite plutôt vous pousser à tirer **de vous-même** des conclusions sur votre état, sur comment vous vous sentez. Peut-être, en répondant au questionnaire, avez-vous senti qu'il serait intéressant pour vous de travailler sur votre comportement alimentaire pour vous apaiser...

Les chapitres qui suivent vous éclaireront sur le concept de l'alimentation intuitive en vous livrant des explications, informations et expériences à réaliser. Retenez ce qui vous permet de travailler sur ce que vous avez mis en exergue durant ce questionnement et laissez le reste de côté !

PARTIE I

**LE RAPPORT  
DES HUMAINS À  
L'ALIMENTATION**



L'alimentation a toujours eu une place privilégiée dans le quotidien des humains. Chaque peuple a développé autour de la nourriture des coutumes, des traditions et s'est créé un patrimoine alimentaire. L'alimentation n'est pas seulement un besoin purement physiologique, mais aussi un plaisir qui nous rassemble pour passer des moments conviviaux, qui crée de la cohésion entre les humains eux-mêmes, mais aussi entre les êtres : la connexion des humains au reste du vivant (animaux et végétaux que nous consommons). Cependant, à cause des guerres, des famines, du progrès industriel, technologique, et même scientifique puisque ce progrès vise à comprendre comment l'alimentation intervient sur notre corps, nous sommes de plus en plus imprégnés d'une notion de contrôle de ce que nous mangeons, mais aussi de notre apparence physique. Le résultat est une déconnexion forte qui s'est faite entre notre instinct primaire et nos habitudes actuelles.

Aujourd'hui, les régimes s'imposent comme une solution évidente pour contrôler alimentation, corps et santé. En découlent des principes et règles générales que nombre d'entre nous s'évertuent à appliquer rigoureusement. Mais de ces règles découle aussi un éloignement de notre intuition et de notre individualité et cela peut laisser place, chez de plus en plus de personnes, à l'apparition d'un rapport compliqué au corps et à la nourriture. Les chapitres qui suivent visent à mettre l'ensemble de ces éléments en lumière pour mieux comprendre ce qu'est l'intuition dans l'acte alimentaire et comment nous nous en sommes éloignés.





## CHAPITRE

# 1 L'ALIMENTATION INSTINCTIVE DE L'ENFANT

**C**ommençons par le commencement. Avez-vous déjà été en contact avec un nourrisson ou un jeune enfant ? Si tel est le cas, vous avez très certainement remarqué que l'enfant pleure quand il a faim, mange quelle que soit l'heure, ne s'interroge pas sur le nombre de calories contenues dans un plat, recrache un aliment s'il trouve qu'il n'a pas bon goût, et lâche son biberon ou refuse de terminer à tout prix son assiette s'il n'a plus faim.

Et si, au lieu de lui apprendre nos manières de manger, nous prenions l'exemple de sa manière si intuitive et naturelle de s'alimenter ? Qu'est-ce qu'un enfant peut nous apprendre en matière d'alimentation ?

## L'ATTITUDE INSTINCTIVE DU NOURRISSON

Les jeunes enfants pourraient être appelés des « mangeurs libres ». Un bébé qui va bien ne se laisse jamais mourir de faim, ne se prive pas de manger ni ne mange à outrance au point de se rendre malade. Bien sûr, ceci ne vaut pas pour un enfant élevé dans un contexte familial compliqué (absence des parents, maltraitance, violence physique et psychologique, etc.) qui aura tendance à manifester son mécontentement par le biais de la nourriture. À cet âge, c'est

souvent l'unique moyen d'expression d'un enfant, ce qui nous montre déjà ici à quel point l'alimentation peut être le reflet de l'état psychique intérieur d'un individu.

Vous avez peut-être également remarqué qu'un enfant ne mange pas quand il est malade. Et il réagit ainsi tout naturellement, sans connaître aucune règle du fonctionnement physiologique de son corps, se référant à ses sens qui lui manifestent l'absence de faim. Il fait instinctivement confiance à son corps, avec l'intuition que ce dernier sait se réguler.

L'enfant patouille, met les mains dans la nourriture, alors que ses parents s'évertuent à lui inculquer les règles de bonne conduite à table. Étant en contact physique avec les aliments, l'enfant établit une connexion forte avec eux. Et nous avons tous besoin de cette connexion forte avec nos aliments. Je ne dis pas qu'il faille revenir à un stade où nous mangions avec les mains, mais simplement que ce serait bien de nous rapprocher à nouveau des aliments qui nous nourrissent et d'être reconnaissants de les avoir dans notre assiette. Nous sommes passés de l'humain qui chasse et qui cultive à celui qui achète des produits sous vide, prêts à être réchauffés au micro-ondes. La déconnexion est totale. Nous surconsommons, surtransformons, nous n'avons plus aucune idée de la valeur des aliments, nous gaspillons et nous avons de plus en plus des relations et comportements compliqués avec l'alimentation.

## **ZOOM SUR LA NÉOPHOBIE ALIMENTAIRE**

La néophobie alimentaire est l'émergence d'un sentiment de peur lié à l'idée de consommer un aliment inconnu. La personne concernée aura tendance à trouver mauvais tout nouvel aliment et aura une grande réticence à goûter un aliment qu'elle ne connaît pas.