

Jacques Lalanne

MANGER

Psychologie de l'alimentation

40 expériences pour retrouver sa vraie faim



ÉDITIONS

Jacques Lalanne

MANGER

Psychologie de l'alimentation

40 expériences pour retrouver sa vraie faim

Propriété intellectuelle et droit d'auteur

Toute reproduction, copie, transmission, tout enregistrement, stockage de toute partie de cet ouvrage est interdite, par tout procédé, photocopie, photographie, numérisation ou autre.

© 2022, Jacques Lalanne. Tous droits réservés.

Pour communiquer

Téléphone : **(1) 514-272-3048** Cellulaire : **(1) 514-335-1441**

Courriel : **m.jacques.lalanne@gmail.com**

Le style *Mode d'emploi*

Le style *Mode d'emploi* vise à rendre la lecture facile, rapide, efficace.

Il fournit au lecteur le plus d'information dans le moins de mots possible.

Il emploie souvent des énumérations, listes, tableaux et utilise des chiffres et des puces :

- information importante ;

- ❖ choses à ne pas faire ;

- choses à faire ;

- ✓ choses à vérifier ;

- choses à choisir ;

1. choses à faire dans un ordre précis : 1., 2., 3., etc. ;

Italique : explications sur les raisons d'agir de telle ou telle façon.

Masculin-féminin

L'auteur a adopté le masculin pour faciliter la lecture.

Les termes masculins comprennent donc le féminin.

Une personne va voir un grand maître
pour connaître le secret de la vie.
« Maître, quel est le secret de l'illumination ? »
« Manger quand on a faim,
dormir quand on a sommeil. Fais
ça et reviens dans sept ans ! »

Sept ans plus tard elle revient.
« Maître, quel est le secret de la grande illumination ? »
« Quand tu manges, mange,
quand tu dors, dors,
quand tu marches, marche,
quand tu parles, parle,
quand tu écoutes, écoute.
Fais ça et reviens dans sept ans ! »

Table des matières

1. Manger compliqué : Pathologie de l'alimentation

1.1 Manger est devenu compliqué !

.....9

Les innombrables messages incitant à manger12

On mange sous tension13

Prétextes pour manger sans faim13

1.2 Les régimes

.....15

La valse des régimes15

Les régimes restrictifs créent l'obsession puis mènent à l'échec15

Les régimes : la restriction, puis l'obsession, enfin l'échec

Témoignage18

Le régime léger Moment d'humour19

Récompenses, punitions et chantage à la table familiale20

1.3 L'alimentation déréglée

.....22

L'obésité22

L'orthorexie22

La boulimie23

L'anorexie23

2. Manger simple : Psychologie de l'alimentation

2.1 Le geste naturel pour manger : prendre

Dès la naissance...25

2.2 Le monde à l'envers

Le réflexe de se nourrir est inversé26

2.3 L'allaitement

L'initiation à l'alimentation27

2.4 Manger selon ses émotions

Manger est aussi émotionnel28

Régler ses conflits avec soi-même28

Exemple : Régler un conflit avec soi-même : « *Manger au restaurant* » 29

2.5 La recherche de la silhouette idéale

.....31

Être mince, être gros : avantages et inconvénients32

S'adapter à son biotype32

2.6 Devenir son propre expert

Revenir à son corps33

Combien de repas par jour ?33

Faire son marché34

2.7 Nourrir ses enfants

Nourrir ses enfants est devenu compliqué35

Expériences faites avec des enfants35

Adopter une attitude constructive	35
Influencer ses enfants	35
Être un exemple	36
Enseigner	37
Quoi enseigner?	38
Manger en famille	39
Adapter son menu à la faim de l'enfant	39
Pistes d'alimentation saine	40
Mange-t-il assez ?	41

2.8 Manger dans un environnement favorable

Manger lentement, manger détendu	42
Manger en faisant autre chose ?	42
Quand et combien déjeuner ?	44
Quand ne pas manger ?	45
Quand on a faim entre les repas	45

3. Manger sain : Biologie de l'alimentation

3.1 Faire confiance à son corps

Observer les signes de son corps	48
Apprivoiser les signes de son corps	48

3.2 Distinguer le besoin de manger et d'autres besoins corporels

Reconnaitre d'autres besoins corporels	49
--	----

3.3 Distinguer le besoin de manger et d'autres besoins émotionnels

Émotion !	50
La peur de manquer	50
Composer avec ses émotions	50

3.4 Distinguer la faim et la soif

Boire selon sa soif	52
---------------------------	----

3.5 Distinguer la faim et l'appétit

L'appétit	53
La faim	54

3.6 Percevoir ses signes de faim

.....	55
Les excitants faussent la faim	56
Évaluer la qualité d'un aliment avec le test de la langue	56
Varier le menu	57

3.7 Percevoir ses signes de satiété

Quand la faim cesse	61
La satiété	61
Signaux brouillés	62
Signes de faim et de satiété	62
Signes de surcharge et de satiété	63
Distinguer aliments nutritifs et aliments bourratifs	63
Le parcours de la faim, la soif, la satiété	64

3.8 Percevoir ses signes corporels après avoir mangé

Se sentir léger ou lourd, satisfait ou bourré	65
Signes indiquant que le repas du soir ne convenait pas	65

3.9 Manger quand on a faim, ce dont on a faim, autant qu'on a faim.

Manger parce que c'est l'heure ?	66
Les avantages de manger selon sa faim	66

4. Suggestions et situations pratiques

Suggestions pratiques	67
Varier son alimentation	67
Situations pratiques	68

5. Changer progressivement
