

Les aliments que vous aimez sont les aliments que vous trouvez bons.

Par [Michelle](#) | Publié le 24 janvier 2011

L'un de mes plus scandaleux messages est que vous devriez [manger ce dont vous avez envie, quoi que ce soit](#), autant que vous en avez envie.

Ce qui *me* scandalise, c'est la manière dont les gens interprètent souvent ce message. Encore et encore, voici la manière dont les gens réagissent :

« Je ne peux pas faire cela parce que je mangerais du gâteau 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. »

« Mais on mangerait trop tout le temps ! »

« Je mangerais tellement déséquilibré que je me rendrais malade. »

Et je ne peux donc qu'en déduire que lorsque je dis « Mangez des aliments. Des choses que vous aimez. Autant que vous en avez envie » ce que les gens entendent en réalité c'est :

« Mangez des aliments qui vous font vous sentir comme de la merde, à des moments merdiques. »

Cette interprétation révèle des choses à couper le souffle sur les préjugés de notre culture au sujet de la nourriture.

Premièrement, cela révèle que nous croyons que la nourriture savoureuse et la nourriture saine ne peuvent être la même chose. Et que, si vous deviez manger *exclusivement de la nourriture savoureuse* pour toujours, vous auriez un régime alimentaire nutritionnellement répréhensible jusqu'à la fin de votre vie.

Ce à quoi mon poulailler interne répond « Ngi ? »

Non seulement toute nourriture, y compris la *junk food*, [a un intérêt nutritif](#), mais de façon plus importante — les aliments nutritifs sont souvent *incroyablement délicieux*. Si ce n'est pas votre expérience de la nourriture, alors il se pourrait que se passe l'une des choses suivantes :

Peut-être avez-vous besoin de réexaminer ce que “nutritif” signifie pour vous, en vous familiarisant avec quelques notions de Nutrition — Que sont les glucides? Que sont les lipides ? Que sont les protéines ? Où les trouve-t-on ? (A: *dans à peu près tout ce qui est comestible.*) Et que font-ils pour vous ? (A: *à peu près tout.*)

Ou peut-être n'avez-vous jamais rencontré de nourriture « saine » autrement que dans un contexte chargé de culpabilité — et avez donc toujours ressenti du ressentiment à son encontre et, qu'en conséquence, votre premier souci en termes de nutrition est soit d'être *sur l'attelage*, ou à côté et à manger de la façon la plus rebelle possible.

Peut-être que vous n'avez jamais vraiment appris à apprécier plus de quelques aliments particuliers et que votre palais a besoin de nouvelles découvertes. Peut-être êtes-vous sous le coup d'une sorte de restriction thérapeutique avec laquelle vous ne vous êtes pas encore réconcilié(e).

Ou peut-être que vous ne vous autorisez à manger que lorsque vous avez *désespérément faim* — situation dans laquelle vous êtes plus susceptible de rechercher de « mauvais » aliments riches en calories parce que vous êtes tout [en bas de la pyramide](#). Et à ce stade, avoir suffisamment de nourriture = avoir suffisamment de calories.

Quelle que soit la manière dont on retourne cela, *quelque chose* occasionne des interférences entre votre alimentation et vous-même.

Deuxièmement, ces présomptions indiquent que nous croyons que *tout le monde veut manger en excès, tout le temps*. Je ne sais pas si c'est une présomption née de toute [une vie de restriction alimentaire et de faim continue](#), ou un malentendu concernant à quel point il est en fait approprié de manger (A: *toute quantité maintenant votre santé et qui vous laisse satisfait(e), sans considération de poids*), ou la croyance que [la nourriture est addictive](#), ou qu'elle a [une valeur morale sous-jacente](#), mais en toute hypothèse — c'est là quelque de chose d'inexact et d'assez pourri à croire à propos de l'humanité (et la nourriture) en général.

Si vous êtes comme la plupart des êtres humains, vous recherchez probablement le plaisir et évitez la douleur, avec certaines restrictions morales — vous aimez vous sentir bien et vous n'aimez pas vous sentir mal.

En ce qui concerne la nourriture, tout du moins dans l'instant, il est relativement évident que les gens aiment la nourriture qui a bon goût, et n'aiment pas la nourriture qui a mauvais goût. Mais il y a bien plus en jeu dans la nourriture que la seule expérience immédiate que nous en faisons.

Ceux d'entre vous qui souffrent d'une intolérance au lactose, comprendront tout particulièrement lorsque je dis :

La manière dont vous fait vous sentir la nourriture est aussi importante que son goût.

Si vous n'avez jamais, jamais cessé de penser à la manière dont la nourriture vous fait vous sentir après l'avoir mangée, alors peut-être êtes-vous si engoncé(e) dans la spirale de honte, de restriction et de désinhibition que vous n'avez peut-être pas eu beaucoup d'espace mental à accorder à cette idée. Ou peut-être mangez-vous selon des règles et des principes directeurs de nutrition imposés par l'extérieur sans vraiment prendre le temps ressentir *comment vous vous sentez vraiment* quand vous mangez de cette façon. Ou vous êtes au beau milieu du [grand divorce](#). Et vous n'êtes pas seul(e).

Mais apprendre comment la nourriture vous fait vous sentir, à la fois dans l'immédiat et un peu plus loin sur la route, est une part fondamentale de l'apprentissage à prendre soin de soi.

Dans mon esprit, les aliments qui vous font vous sentir bizarre ou pas dans votre assiette — sans considération de à quelle point elle est savoureuse dans l'immédiat — ne sont pas des aliments que vous pouvez aimer inconditionnellement. Des quantités de nourriture qui vous font vous sentir mal ne sont pas des quantités de nourriture que vous *voulez* vraiment manger.

Et si vous sacrifiez continuellement votre bien-être à la saveur et la sensation plaisantes et immédiates des aliments, c'est le signe que quelque chose ne fonctionne pas.

Je mange sans réserve, tout simplement ce dont j'ai envie. Avoir une attitude vraiment détendue au sujet de la nourriture, et la permission inconditionnelle de la consommer, m'a permis de cesser de penser autant à ce que je *devrais ou ne devrais pas* manger, et à la place d'être attentive au goût des aliments, ainsi qu'à la manière dont ils me font me sentir. Voici un bref échantillon des observations que j'ai ainsi pu accumuler :

J'aime *beaucoup* le goût du Coca-Cola. Mais cela me donne par ailleurs soif et me fait parfois me sentir un peu bizarre, j'en bois donc occasionnellement tout en mangeant, et souvent à côté de beaucoup d'eau et de glaçons. Je me sens mieux si je mange un petit-déjeuner riche en fibres et qui contient une bonne dose de gras (sous la forme de beurre ou de crème) — c'est plus satisfaisant, cela a meilleur goût, et me tient au corps plus longtemps. Je me sens mieux, plus en forme, j'ai plus d'énergie, et je me sens plus satisfaite si je mange des légumes au dîner. J'ai besoin d'une bonne portion de protéines au déjeuner et au dîner. Si je ne prends pas une collation en cours d'après-midi, j'ai sommeil. Je me sens et je fonctionne mieux quand je bois au moins deux grands verres d'eau chaque jour. J'aime vraiment les fraises, et je préfère les manger entières, qu'elles soient fraîches ou surgelées. En dehors des fraises, je n'aime pas beaucoup manger des fruits sans rien d'autre parce que les sucres simples me font me sentir un peu bizarre. Manger un peu de fromage ou quelques noix avec fonctionne bien mieux. Les céréales sucrées ont vraiment bon goût, mais ne me satisfont pas et m'écorchent souvent le palais. Je les conçois donc plus comme une collation ou un dessert que comme un petit-déjeuner. J'aime le chocolat et le chocolat me fait me sentir bien, j'en mange donc quand j'en ai envie, mais j'en mange rarement suffisamment pour me rendre malade ou me faire ressentir un inconfort. Le popcorn light explose mieux et est plus craquant que le popcorn au beurre. Si j'ai envie de plus de beurre, je fais fondre du vrai beurre et je l'ajoute après avoir fait exploser le popcorn. Et je n'aime pas du tout, du tout, la sensation d'avoir désespérément faim ou l'inconfort d'avoir trop mangé.

Ces observations me permettent de manger ce dont j'ai envie, en quantité dont j'ai envie — ce qui signifie que je mange de la nourriture qui a à la fois bon goût et qui me fait me sentir bien. Je réponds à ma faim tout en respectant ma satiété, et je prends soin de moi via la nourriture plutôt que me faire du mal à travers elle.

Pour moi, « avoir envie » d'un aliment signifie *davantage* que simplement apprécier son goût — cela signifie aussi prendre en compte la manière dont me fait me sentir cet aliment. Ces deux variables viennent ensemble chaque fois que je mange, dans une sorte d'analyse instantanée du ratio coût-bénéfice, pour répondre à l'éternelle question, *de quoi ai-je envie ?*

Quel que soit mon choix dans une situation donnée, la réponse est toujours la même : *J'ai envie de me sentir bien.*