

Nourriture et exercice ne sont pas matière et antimatière.

Par [Michelle](#) | Publié: le 14 août 2012

Entendez-vous souvent des gens dire qu'ils ont besoin de "faire de l'exercice pour compenser le petit-déjeuner," ou qu'ils ont gâché leur séance d'entraînement en mangeant des aliments caloriques après cela ?

J'entends cela fréquemment, et [cela me contrarie toujours](#). Laissez-moi vous expliquer.

En premier lieu, réduire la nourriture à un "apport calorique" et le mouvement à une "dépense calorique", en les présentant comme des opposés, l'un annulant l'autre, ne tient aucun compte de la réalité et de la complexité des expériences *essentiellement humaines* que sont le fait de manger et de bouger.

Cela présente la nourriture et le mouvement comme des rivaux, en concurrence pour contrôler notre poids. Ce faisant, cela cible le poids comme étant La Priorité.

Cela part du principe que l'on devrait toujours se trouver en situation de déficit calorique, à rechercher une perte de poids à l'exclusion du plaisir de manger, ou de faire de l'exercice parce que c'est plaisant.

Cela implique également que la *seule* raison pour qu'une personne fasse de l'exercice est de compenser ce qu'il ou elle a mangé, que la nourriture est matière, et l'exercice antimatière.

Noir ou blanc. Zéro ou un. Positif ou négatif. Tout ou rien.

Même si vous avez cessé de rechercher intentionnellement une perte de poids, il peut être difficile d'échapper à ce mode de pensée. Il est enchâssé, de bien des manières, dans notre culture et notre langage à propos de l'alimentation et de l'exercice. Si vous vous surprenez à penser de cette manière, ce n'est pas un souci, nous internalisons tous les messages de notre environnement. La question est de savoir si vous procédez à un examen critique de ces messages, et comment vous y réagissez.

Le meilleur rappel que vous puissiez vous adresser dans ces circonstances, que vous ayez pensé la nourriture et à l'exercice comme s'annulant mutuellement, ou que quelqu'un d'autre ait émis ce message globalement dans votre direction, est le suivant:

Nourriture et exercice ne sont pas des ennemis. Ce sont des amis. Ils œuvrent ensemble à créer et maintenir la vie.

Si vous étiez capable de *manger uniquement* sans bouger, vous seriez nourri, mais votre musculature et votre squelette s'affaibliraient progressivement, votre santé cardiovasculaire déclinerait, et vous tomberiez très malade. Si vos organes internes cessaient également de bouger, vous mourriez.

Au contraire, Si vous étiez capable de *bouger uniquement* sans manger, vous vous affaibliriez également (mais certainement pas de façon progressive), puis vous mourriez.

Une note importante ici: “bouger” signifie littéralement tout mouvement que vous effectuez au cours d’une journée. Nous en sommes venus à prioriser et à privilégier des formes raréfiées de mouvement dans notre culture, impliquant habituellement des adhésions à des clubs de gym et des vêtements spéciaux et/ou de l’équipement, mais cela importe peu à votre corps. Ce qui importe à votre corps c’est de savoir si vous pouvez mener vos activités quotidiennes avec l’énergie et la force requises, et si votre cœur et vos poumons fonctionnent bien. Vous n’avez pas besoin d’être membre d’un club de gym pour cela (bien que si vous aimez aller à la gym, grand bien vous en fasse.)

Le simple fait de vivre votre journée, en fait le simple fait d’exister sans aucun mouvement volontaire, utilise de l’énergie. Mais combien de gens réduisent leurs activités quotidiennes au simple fait de « brûler des calories »?

« Oh, j’ai besoin de brûler des calories, et si je nettoiais la cuisine avant de lire ce livre pendant un moment! »

Cela serait absurde – car même des activités simples comme le fait de nettoyer la cuisine et de lire un livre représentent *tellement plus que de simples calories brûlées*. Ce sont des expériences qui impliquent vos sens, vos émotions, la résolution de problèmes. C’est de cela que sont faits les êtres humains.

On ne peut réduire la vie humaine à une transaction thermodynamique.

Elle représente bien plus que cela.

Le fait de manger représente bien plus que des calories, même d’un point de vue biochimique – il y a les vitamines, les minéraux, les acides gras essentiels, les antioxydants, les électrolytes, les fluides, les fibres, toutes les matières premières pour réparer et rénover chaque cellule de notre corps. Et plus encore, il y a la culture, l’histoire familiale, l’occasion, le talent artistique, la compétence, la croissance, les sentiments de joie ou de ressentiment, le plaisir ou le dégoût. Il y a des associations et des souvenirs affectifs, et il y a l’affirmation de base de la vie : « J’ai besoin de manger pour survivre », et je vaudrais l’effort de survivre.” Chaque fois que vous mangez, vous réaffirmez votre droit d’exister.

Le fait de bouger représente bien plus que des calories, même d’un point de vue biochimique – il y a la solidification des os, la construction des muscles, la capacité cardio-respiratoire, la croissance neuronale, l’équilibre hormonal et les transporteurs lipidiques, et tous les mouvements involontaires et réactions chimiques qui ont lieu sans que vous en ayez conscience, 24 heures sur 24, pour conjurer l’entropie. Plus encore, il y a le plaisir, l’aventure, les défis, la maîtrise, la force, les associations de lieux, le lien social, l’expérience d’être quelque chose de vivant sur une petite tache bleue ronde dans la galaxie. Il y a la simple affirmation du fait que vous existez dans un monde pour naviguer dans lequel vous êtes conçu(e).

Même si vous êtes handicapé, même si vous souffrez d’une déficience, votre corps est toujours en exploration, du battement de cils au voyage à la salle de bains. Vous négociez, vous découvrez, vous naviguez à travers votre existence physique.

Vous êtes fait(e) pour ce monde. Vous en faites partie et il vous appartient.

Manger et bouger: votre droit d'exister, et le monde dans lequel exister. Ce ne sont pas des rivaux. Ils ne s'annihilent pas mutuellement. Ils collaborent pour former une personne toute entière, corps et âme.