



On fait (enfin!) la paix avec son assiette et sa silhouette

Jusqu'à ses 38 ans, cette Belge a connu des relations d'amour-haine avec la nourriture. Aujourd'hui, elle s'est réconciliée avec... elle-même, sans pourtant renoncer à ses bons plats préférés. Geneviève Mahin, psycho-nutritionniste, partage sa méthode des 3 colimaçons...

Elle l'affirme haut et fort : les émotions restent intimement liées à notre manière de nous nourrir et au fonctionnement de notre corps. La psycho-nutritionniste sait exactement de quoi elle parle : « Depuis toute petite, je suis sensible aux émotions qui me bousculent de manière très intense. Rapidement, j'ai utilisé la nourriture pour y répondre. J'aimais manger et je gloutonnais. J'ai pratiqué beaucoup de sport, beaucoup de régimes, beaucoup d'autoflagellation... Rien n'y faisait, je restais prisonnière de ma fourchette. »



Pour trouver un certain apaisement, elle se forme en nutrithérapie pendant quatre ans, qu'elle enchaine, depuis 2010, avec des cursus continus en psychothérapie. Et finit par élaborer sa propre méthode qu'elle a testée sur elle-même au fil des ans avant de partager ses enseignements. « A une époque, j'étais totalement perdue avec mon assiette et j'avais surtout besoin de bienveillance. Je ne savais pas à qui m'adresser. »

Les 3 colimaçons

C'est sa base de travail, son clin d'œil amusant, un terme mignon et enfantin... qu'elle utilise tout au long de sa méthode. « Colimaçon, cela représente le chemin continu et infini du changement. Chaque personne démarre d'un endroit pour aller ailleurs. Il n'y a pas de début clair ou de fin prédéfinie. Il n'y a pas non plus de chemin unique. »

Ses 3 colimaçons interagissent et influencent tous notre manière de nous nourrir : ce sont le fonctionnement du corps, la prise de conscience des émotions et la modification de nos comportements.

RÉÉVALUEZ VOS OBJECTIFS

Mieux on connaît son corps, mieux on parvient à évaluer l'intérêt de mincir... ou d'accepter ses (pseudo)formes. Un long passé de régimes, un trouble intestinal, un souci de thyroïde constituent autant de freins à une perte de poids. Prenez le temps d'analyser lucidement vos objectifs : « Tout sera en fonction de votre morphologie, de votre génétique et de votre histoire. Parfois, mieux vaut apprendre à faire le deuil d'une silhouette rêvée plutôt que dépenser beaucoup d'énergie pour l'atteindre, sans certitude de la maintenir. »

FILEZ AU LIT On l'a tous testé : une grosse fatigue entraîne une augmentation des grignotages avec une attirance pour les aliments gras et sucrés. Un sommeil peu qualitatif provoque aussi un dysfonctionnement hormonal qui favorise la prise des capotons. Mieux encore : lorsque nous sommes dans les bras de Morphée, l'hormone de croissance est sécrétée. Or, elle utilise notamment les graisses de notre corps pour régénérer les muscles.

ANALYSEZ VOS ÉMOTIONS

Si la volonté suffisait pour mincir, ce serait facile et à la portée de tous ! C'est sans compter sur les émotions qui sabotent les bonnes résolutions, comme les colères, agacements et frustrations, qui vous font plonger sur le chocolat. Commencez par prendre conscience de ces situations à risque. Puis vivez-les pleinement, sans tenter de les réprimer, qu'elles soient positives ou négatives. A table, mangez dans le calme et ne vous consacrez qu'à votre assiette : analysez chaque bouchée, déterminez les saveurs, évaluez le plaisir apporté... La meilleure manière de se faire plaisir... et de rassasier rapidement tous ses sens.

PRATIQUEZ DE L'EXERCICE Bouger permet certes d'éliminer des calories. Mais le sport présente bien d'autres vertus... sur le cerveau ! En provoquant notamment la libération d'endorphines, les hormones du bien-être, celle de dopamine, l'hormone du plaisir et de la vigilance, ainsi que celle de l'adrénaline, un merveilleux boosteur. Quand le moral reste au beau fixe et qu'on se lève plein d'énergie, on pense moins à vider l'armoire à crasses ou à s'affaler devant la télé.

REMPLISSEZ BIEN VOTRE ASSIETTE Avec des acides gras oméga 3 (dont les petits poissons), un bol de bouillon de volaille fait maison (excellent pour chouchouter ses fonctions intestinales et doper l'immunité), des fruits et légumes frais de toutes les couleurs, des aliments riches en antioxydants (curcuma, betterave, grenade...). Préférez les cuissons douces (vapeur ou au four, à basse température). Autant de potions et gestes magiques qui vont estomper l'inflammation de bas grade, celle qui n'est pas vraiment symptomatique mais reste chronique. De mieux en mieux cerné, ce trouble dérégule le poids, perturbe la glycémie et ralentit le métabolisme.

SUIVEZ LA CHRONONUTRITION Le conseil est vieux comme l'invention de la patate : mangez comme un roi le matin, comme un prince le midi... et comme un pauvre le soir. En clair, cela permet d'apporter les bons nutriments au bon moment de la journée. Ainsi, le matin et à midi, un repas gras, salé et protéiné favorise la sécrétion de tyrosine, qui réveille l'énergie physique et intellectuelle. Au menu : œufs, jambon, houmous, crêpe de sarrasin, pain d'épeautre, etc. A midi, on ajoute des sucres lents (légumes secs, pomme de terre, riz...) pour l'énergie, plein de légumes et une ration de bonnes graisses (huile d'olive ou de colza, noix, avocat...). L'après-midi, un goûter avec des fruits, du chocolat et des noix libère le tryptophane, aux vertus apaisantes, afin de nous préparer au sommeil. Enfin, l'assiette du soir est légère : légumes, légumineuses, un peu de gras et une touche de féculents.

CALMEZ VOTRE STRESS

Il n'y a rien de bon à cultiver et entretenir ses tensions psychiques ! Celles-ci nous incitent à grignoter et perturbent la production de cortisol, qui aggrave l'attrait pour les mets réconfortants... Pour retrouver la paix intérieure, choisissez ce que vous préférez : marche, sport, relaxation, méditation, massage, etc.



Photos et recettes issues du livre de Geneviève Mahin, « Mon assiette et moi - Comment apaiser ma relation à l'alimentation », éd. Racine. www.genevievemahin.be

Une idée vite prête pour un petit-déjeuner sain ?

CRÊPES DE SARRASIN ET AVOCAT

Pour 2 personnes : mixez 60 g de farine de sarrasin, 40 g de polenta, 2 œufs, 200 ml de lait d'amande, 30 ml d'huile d'olive, 1 pincée de sel et de curcuma. Cuissez les crêpes avec un peu de matière grasse. Savourez avec un peu d'huile d'olive, un jus de citron, des épinards crus et quelques tranches d'avocat.

