

# MON ASSIETTE ET MOI

## Les bons outils et les bons mots pour vivre sereinement son rapport à l'alimentation

Bien manger est un élément vital, surtout quand on fait du sport, a fortiori quand on est sportif au quotidien. Comment avoir une relation sereine et positive avec l'alimentation ? On a posé la question à Geneviève Mahin, psychothérapeute et nutrithérapeute, et on a épluché chaque conseil de son nouveau livre, « Mon assiette et moi, Comment apaiser ma relation à l'alimentation ». Un échange chargé de bienveillance et d'encouragements qu'on vous partage sans modération. PAR LÉA BORIE



L'un des aspects les plus difficiles à gérer : faire la paix avec son assiette !

### MON ASSIETTE ET MOI : À RETENIR

#### Se sentir libre de manger

Vaste chantier que celui d'atteindre cette sérénité, dans un monde où l'alimentation est omniprésente et les diktats toujours plus forts. Pour en sortir, dans son ouvrage, Geneviève Mahin dispense des exercices d'auto-coaching avec des outils pour apaiser ses émotions, changer ses comportements et ainsi « prendre la responsabilité du changement dans sa vie ».

#### En finir avec les régimes

On le dit et on le répète, mais ça ne sera jamais assez : « les régimes ne fonctionnent pas ». En diminuant notre ration calorique lors d'un régime, on dérègle nos systèmes, ce qui peut déboucher sur des compulsions. En effet, en introduisant la notion de contrôle, on n'atteint jamais le plaisir et le désir continue de tourner en boucle.

#### Se traiter avec bienveillance

Au lieu de se maltraiter avec ces régimes, la spécialiste recommande tout l'inverse, ou presque : « Traitez-vous avec bienveil-

lance et soyez à l'écoute de vos émotions et de vos sensations, elles ne mentent pas. »

#### L'alimentation émotion

Geneviève Mahin explique l'intérêt de prendre conscience et d'accueillir ses émotions, même désagréables, car elles se présentent à nous pour nous délivrer un message. Les compulsions ne sont que la partie émergée de l'iceberg. C'est la conséquence, d'après notre experte, d'un système physiologique et/ou émotionnel qui dysfonctionne.

Pour ça, elle rappelle notamment l'importance de s'interroger sur les « marqueurs rouges » : les intestins, l'équilibre acide-base, l'équilibre surrénal, la qualité du sommeil, la thyroïde, la présence ou non d'information bas grade, l'état du pancréas... En somme, s'écouter davantage !

#### S'appuyer sur son inconscient

Votre cerveau peut aider à actionner certains leviers nécessaires pour modifier votre relation à l'assiette. L'auteure propose, pour déloger ces « auto-saboteurs », d'aller à la rencontre de vos croyances pour transformer vos conditionnements. Va alors s'effec-

tuer une « reprogrammation neuronale », en créant de nouvelles connexions synaptiques.

« Le subconscient ne comprend pas la négation, intégrez vos nouvelles croyances de manière positive :

- connectez-vous physiquement à ce que vous désirez obtenir
- transformez chaque pensée limitante en pensée aidante
- changez une pensée à la fois
- connectez-vous à votre désir de changer les choses
- mettez tout cela en pratique tous les jours, c'est la répétition qui permettra à vos nouvelles croyances de s'inscrire. »

#### Et enfin, aller à la rencontre de ses émotions

Avant de vous quitter, lectrices, notre experte Geneviève Mahin ajoute : « Ne vous malmenez pas, vous êtes précieuses ». Et de conclure : « Je vous souhaite un magnifique chemin avec votre assiette. Je vous souhaite de faire des folies avec le sourire, des exercices avec persévérance, d'innover avec cœur et passion, de profiter de chaque instant de votre vie et de choisir là où vous avez envie d'aller, parce que vous en avez le droit et le pouvoir. » **WS**

### LES COULISSES D'UNE ALIMENTATION SAINE : FACE À FACE AVEC GENEVIÈVE MAHIN

#### Pourquoi avoir écrit cet ouvrage, Geneviève ?

Je suis sortie d'une longue relation compliquée avec l'alimentation et je voudrais aider les femmes à s'apaiser avec leur assiette. Il ne s'agit pas simplement de faire du sport, de manger moins ou de méditer plus mais plutôt de reconnaître, entendre, accepter et accueillir les blessures qui se cachent derrière une alimentation inadéquate... Et garder à l'esprit que très souvent, quand l'alimentation est obsessionnelle, c'est qu'il y a un dysfonctionnement.

#### Quels sont ces dysfonctionnements que vous évoquez ?

Cela peut être un dysfonctionnement hormonal, comportemental ou émotionnel. Il se peut que nos neuromédiateurs ne fonctionnent pas correctement, que nos conditionnements et nos croyances nous emprisonnent ou que nos émotions nous engluent dans des schémas répétitifs...



Déjà parce qu'il faudrait en faire beaucoup puisque pour perdre 1 kg il faut dépenser 9 000 calories ! Et puis perdre du poids et affiner la silhouette n'est pas la même chose ! Car grasse et muscles ne pèsent pas la même chose. De plus, après une séance cardio, on a perdu... de l'eau. Alors si pour se récompenser, on se rue sur la tartelette au citron, c'est pas le bon plan ! Par contre, le sport permet d'augmenter le métabolisme de base et d'améliorer son sommeil, mais cela demande du temps. **WS**

#### Vous-même, vous parlez à vos lectrices avec une immense bienveillance. Est-ce pour les déculpabiliser justement ?

J'ai souffert par le passé de messages de nutrithérapeutes ou nutritionnistes, qui m'ont parlé avec une telle violence, parfois, parce que j'avais mangé un yaourt ou une pomme à un mauvais moment. Il faut arrêter de nous culpabiliser : non, ce n'est pas simple de perdre du poids. On est dans une société qui, sournoisement, nous présente des aliments ultra transformés et très riches à toute heure du

jour et de la nuit tout en exigeant de chaque femme qu'elle ait une taille mannequin. Difficile dans ces conditions de garder le cap !

#### Avant de nous quitter, pouvez-vous nous confier quelles erreurs sont commises le plus souvent en matière d'alimentation saine et sereine, dans le volet sportif tout particulièrement ?

Faire du sport pour perdre du poids, c'est un mauvais calcul. Cela ne veut pas dire que ça ne va pas aider mais ça ne doit pas être l'objectif premier.



Plus d'infos pour une alimentation saine et sereine ? *Mon assiette et moi, Comment apaiser ma relation à l'alimentation, 50 recettes sans lait et sans gluten*, de Geneviève Mahin, Editions Racine, 29,95 €

RECETTE PETIT-DEJ' SALÉ :

# TRIO DE HOUMMOUS ET CRACKERS

On démarre l'année avec une nouvelle et belle collaboration chez Women Sports : Geneviève Mahin, nutrithérapeute, nous préparera trois de ses recettes phares, une pour chaque repas. On commence avec un petit-déjeuner salé audacieux ! PAR LÉA BORIE

## Les ingrédients :

### Pour les crackers

- 125 g de butternut épluché
- 35 g d'amandes en poudre
- 15 g de noisettes en poudre
- 15 g de tahin
- 1 c. à s. de tamari
- 10 g de graines de tournesol
- 20 g de graines de sésame
- 10 ml d'huile d'olive
- Curcuma

## Préparation :

### Crackers

- 1 Broyez finement au robot le butternut épluché et cru.
- 2 Mélangez-le avec le tamari, le tahin, les poudres de noisette et d'amande, les graines de sésame et de tournesol, l'huile d'olive et un peu de curcuma.
- 3 Quand le mélange est homogène, étalez-le très finement sur une plaque de four et cuisez-le 45 minutes au four préchauffé à 130 °C en chaleur tournante jusqu'à ce que les crackers soient secs.

### Pour les houmous

- 200 g de pois chiches cuits
- 50 g de betterave cuite
- Cumin
- 1 citron
- Curry
- Curcuma
- 1 c. à s. de graisse de coco
- 3 tomates séchées
- 1 c. à c. de concentré de tomates
- 1/2 gousse d'ail
- Paprika

### Houmous

- 4 Mixez les pois chiches avec 300 ml d'eau.
- 5 Séparez le mélange en trois.
- 6 Mixez le 1er avec la betterave et du cumin, 1 c. à s. d'huile d'olive et du jus de citron (en fonction de votre goût).
- 7 Mixez le 2e avec du curry, du curcuma et 1 c. à s. de graisse de coco.
- 8 Et mixez le 3e avec les tomates séchées, le concentré de tomates, le paprika et 1/2 gousse d'ail pressée.



## Variante possible proposée par notre cheffe du moment :

Si les saveurs sont trop fortes pour vous, vous pouvez aussi aromatiser votre houmous avec une purée d'oléagineux : noisettes, amandes, cacahuètes...

## JEU CONCOURS

Rendez-vous sur les réseaux sociaux Women Sports : deux ouvrages à gagner, « Mon assiette et moi » !



## L'ÉCLAIRAGE DE GENEVIÈVE MAHIN

« Voici une manière de combiner de bons acides gras, des protéines et des légumes pour un petit déjeuner végétarien équilibré. Manger protéiné le matin apporte les acides aminés nécessaires à la constitution des protéines et manger salé nous fait éviter les pics insuliniques. De plus, s'il vous en reste, vous pourrez utiliser cette préparation pour un apéro healthy ! »

## L'AVIS DE LÉA, DE WOMEN SPORTS :

Je ne suis pas le palais de la rédac', mais sans être une référence, j'ai plutôt du mal habituellement avec le concept de salé matinal. Mais là, il faut dire qu'avec ces épices, et en choisissant un aliment - le pois chiche - assez doux et onctueux, on tombe malgré tout dans une saveur réconfortante, pas trop violente au réveil. La version noisette au passage est à tomber pour le matin ! Ce changement d'habitude vous met tout de suite dans le bain pour commencer votre journée et vous permet de faire le plein d'énergie dans l'organisme pour tenir jusqu'au déj'. Faites le test, vous nous direz !

## POUR ALLER PLUS LOIN

Pour plus de conseils gestion des émotions, et plein d'autres recettes époustouflantes et inventives, c'est vers l'ouvrage de Geneviève Mahin qu'on vous guide ! « Mon assiette et moi, Comment apaiser ma relation à l'alimentation », 50 recettes sans lait et sans gluten, paru aux Éditions Racine, 29,95 €