

Manger en pleine conscience

LE 28 JANVIER, ILS N'ÉTAIENT À PARIS QU'UNE POIGNÉE À SE RÉUNIR POUR CÉLÉBRER LA JOURNÉE MONDIALE « MANGER EN PLEINE CONSCIENCE ». UNE PRATIQUE ENCORE PEU CONNUE DES FRANÇAIS.

Pâques. La farandole de galettes des Rois a été chassée par un défilé d'œufs en chocolat. Comment ne pas perdre la tête devant de tels délices ? À moins que ce ne soient les effluves de cacao fondu ou, encore, la vue du gâteau fumant, craquant et débordant qui nous poussent au crime. La faim est-elle le fruit d'une projection de l'esprit ? D'un stimulus olfactif, visuel ou culturel ? D'un besoin de l'estomac ou de notre corps tout entier ?

Des questions que la *Mindful Eating* propose d'explorer par l'expérimentation. Encore discrète en France, cette pratique est enseignée à Bruxelles, seule ville d'Europe où 66 professionnels, dont 7 Français, ont pu se former (me-nu.org). Directement issue de la méditation en pleine conscience (association-mindfulness.org), la *Mindful Eating* a été imaginée par la pédiatre Jan Chozen Bays dans un centre de soins pour enfants maltraités, aux États-Unis. Mais le protocole qu'elle a établi ne s'adresse pas qu'aux patients.

Instructrice en *Mindful Eating* et formatrice pour la Fédération nationale des enseignants de yoga, Ananda Ceballos offre des stages, ateliers et cycles de formation tout public (yoome.fr). Elle décrit au moins 7 types de faim mais précise qu'il en existe beaucoup plus. « Face à des contrariétés, j'ai l'habitude de dévorer une tablette

de chocolat », prend-elle pour exemple. « Avant de l'ouvrir, je vais essayer d'observer les mécanismes qui s'enclenchent. Cette faim me vient du cœur et ne sera pas rassasiée par des aliments... N'ai-je pas un autre moyen de la contenter ? ». Par cette approche, ce n'est pas la contrainte d'un régime ou de considérations culturelles mais bien une décision en conscience qui nous amène à éloigner la tablette ou à ne choisir qu'un morceau de chocolat.

Ce 28 janvier, après un éveil du corps par une séance de yoga orchestrée par Ananda, il est temps de déguster le repas du chef, Camilla Malvestiti, créatrice de « Paint it Green ». Canapés d'algues à la crème de soja, houmous au shiitaké, smoothie à la spiruline et au chou kale. « En *Mindful Eating*, aucun aliment n'est proscrit, c'est la relation à l'aliment qui change et nous invite à réduire les quantités. » Pour approfondir cette relation, il faut prendre le temps : chaque bouchée est mastiquée entre 15 et 20 fois ; la fourchette est délicatement reposée entre chaque bouchée ; le repas est ralenti car il faut au moins 20 minutes de digestion pour que le signal de satiété se déclenche. Goûtez et appréciez en silence, à l'écoute des sensations, des émotions et probablement des pensées... Laissez-les passer pour faire place à la satiété.

