

## Le CYCLE DE LA PRIVATION, ça vous dit quelque chose ?

Les études le démontrent : le fait de vous priver des aliments que vous aimez ne les rendra que plus obsédants et vous incitera à en consommer davantage\*.

### 1. VOUS VOUS PRIVEZ DE CERTAINS ALIMENTS.

«J'aurais bien envie d'un biscuit pour dessert... ah non, je vais plutôt manger un fruit, c'est moins engraisant.»

### 5. VOUS VOUS SENTEZ COUPABLE, VOUS VOUS PRIVEZ DE NOUVEAU, ET C'EST REPARTI!

«Fin le dessert, je ne suis pas capable de me contrôler!»

### 4. VOUS MANGEZ VITE SANS SAVOURER, POUSSÉE PAR LA FRUSTRATION ET LA CULPABILITÉ.

«Tant qu'à avoir triché, aussi bien manger toute la rangée... je manque tellement de volonté!»

### 2. VOUS TERMINEZ LE REPAS INSATISFAITE, MAIS VOUS RÉSISTEZ ENCORE.

«Je pense toujours à ce fameux biscuit... je vais prendre un yogourt dessert faible en gras à la place.»

### 3. VOTRE ENVIE PERSISTE. FRUSTRÉE, VOUS SUCCOMBEZ À LA TENTATION.

«Et puis tant pis, je me prends un biscuit, deux biscuits...»

La privation n'est pas la solution pour manger mieux ou contrôler son poids. Au contraire, la privation mène souvent à l'excès en plus de vous faire vivre de la frustration et de la culpabilité. Ne tombez pas dans le piège!

## 5 incontournables pour retrouver le plaisir de manger !

1. Laissez-vous guider par les **SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ** que votre corps vous envoie.
2. Donnez une place à **TOUS LES ALIMENTS** sans oublier vos **PRÉFÉRENCES**.
3. Mangez **SANS CULPABILITÉ** et **SAVOUREZ** chaque bouchée.
4. **N'AYEZ PAS D'INTERDIT...** chaque aliment a sa place.
5. **VISEZ L'ÉQUILIBRE** plutôt que la perfection!

POUR DE L'INFORMATION FIABLE ET CRÉDIBLE  
SUR LA SAINE GESTION DU POIDS, VISITEZ

**EQUILIBRE.CA**

UNE INITIATIVE DE

**équilibre**

image corporelle • santé • poids

# Plaisir ~~culpable~~

## PAS BESOIN DE SE PRIVER POUR BIEN MANGER!



RETROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE **EQUILIBRE.CA**

Rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de

En partenariat avec

\* Urbaszat D., Herman C.P., Polivy J. «Eat, drink, and be merry, for tomorrow we diet: Effects of anticipated deprivation on food intake in restrained and unrestrained eaters.» *Journal of Abnormal Psychology*, 2002; 111(2): 396-401.

## Vous reconnaissez-vous ?

- 53 % des femmes ressentent de la culpabilité lorsqu'elles mangent\*.
- 41 % des femmes ont déjà diminué leurs portions dans le but de contrôler leur poids même si elles avaient encore faim.
- 31 % des femmes croient que bien manger implique de se priver des aliments qu'elles aiment.

Pour trop de gens, bien manger est devenu synonyme de privation. Pourtant, il n'est pas nécessaire de compter les calories ou de se priver des aliments qu'on aime. Bien manger, c'est avoir du plaisir en savourant une variété d'aliments, en découvrant de nouvelles saveurs et en partageant de bons moments en famille ou entre amis.

Retrouvez votre équilibre en misant sur le **PLAISIR** plutôt que sur la privation et la culpabilité !

# POUR BIEN MANGER SANS VOUS PRIVER...

## ÉCOUTEZ VOS SIGNAUX DE FAIM.

Soyez plus attentive aux signaux de faim que votre corps vous envoie plutôt que de vous fier aux règles des diètes. Rappelez-vous que manger sert à nourrir votre corps, cette merveilleuse machine qui vous permet d'accomplir tant de choses.

### Oui mais...

« J'AI L'IMPRESSION D'AVOIR TOUJOURS FAIM! »

#### INTERROGEZ-VOUS : EST-CE UNE VRAIE FAIM OU UNE FAUSSE FAIM ?

**VRAIE FAIM :** Creux dans l'estomac, gargouillements, baisse d'énergie... votre corps vous indique qu'il a besoin de nourriture. Mangez lorsque vous avez faim et choisissez des aliments que vous aimez. Dans le cas d'une vraie faim, plusieurs aliments pourront vous satisfaire.

**FAUSSE FAIM :** Heurte de la collation, ennui, fatigue, peine... votre corps n'a pas besoin de nourriture, mais vous avez le goût de manger un aliment bien précis, souvent parmi la liste de vos interdits. Essayez d'identifier le besoin qui se cache derrière cette fausse faim (se divertir, se reposer, exprimer une émotion) et trouvez une façon d'y répondre.

## ÉCOUTEZ VOS SIGNAUX DE SATIÉTÉ.

Pour savoir quand arrêter de manger, fiez-vous aux signaux de satiété que votre corps vous envoie (sensation d'être assez remplie sans être trop pleine, moins de plaisir à manger, etc.).

### Oui mais...

« J'AI DE LA DIFFICULTÉ À SAVOIR QUAND ARRÊTER DE MANGER! »

#### N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR UNE FAIM EXCESSIVE POUR MANGER.

Si vous êtes affamée, vous risquez de manger vite sans prendre le temps de savourer, et il sera plus difficile de ressentir votre satiété.

**MANGEZ LENTEMENT** et prenez de petites pauses durant le repas pour évaluer si vous avez encore faim ou si vous êtes rassasiée.

**PRENEZ LE TEMPS DE MASTIQUER** les aliments pour prendre conscience des saveurs et des textures, plutôt que d'avaler tout rond.

**APPRENEZ À VOUS FIER AUX SENSATIONS** que votre corps vous envoie plutôt que de vous forcer à terminer votre assiette par habitude.

## N'AVEZ PAS D'INTERDIT.

Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. En vous privant de certains aliments, ils ne deviennent que plus attirants.

### Oui mais...

« SI JE ME PERMETS CES ALIMENTS, J'AI PEUR DE TROP EN MANGER! »

#### APPRENEZ À APPRIVOISER

**CES ALIMENTS** en les réintégrant dans votre alimentation. Avec le temps, l'envie irrésistible et l'excès devraient s'atténuer pour laisser la place au plaisir et à l'équilibre.

**PRENEZ LE TEMPS DE SAVOURER** les aliments que vous aimez avec plaisir. Vous serez sûrement satisfaite par de plus petites quantités, et il sera plus facile de savoir quand vous arrêter.

**ÉVITEZ DE CLASSER LES ALIMENTS** comme étant «bons» ou «mauvais» pour la santé. Les «bons» aliments deviendront plus attrayants et les «mauvais», moins culpabilisants. Vous aurez donc plus de plaisir à les savourer et ce, peu importe leur valeur nutritive.

## SAVOUREZ SANS CULPABILITÉ.

Dégustez avec plaisir tous les aliments sans culpabilité! Suivre vos préférences peut vous aider à retrouver la satisfaction et l'équilibre.

### Oui mais...

« EN SUIVANT MES PRÉFÉRENCES, J'AI PEUR QUE MON ALIMENTATION NE SOIT PAS ÉQUILIBRÉE! »

**LA QUALITÉ GLOBALE DE VOTRE ALIMENTATION** n'est pas définie par un seul aliment ou un seul repas (ex.: «j'ai mangé des chips, ma journée est gâchée!»).

**MANGEZ EN ÉTANT ATTENTIVE** aux couleurs, aux textures, aux bruits des aliments sous la dent, aux saveurs. Le plaisir des sens rendra votre repas encore plus satisfaisant.

**PRENEZ LE TEMPS D'ÉLARGIR VOS PRÉFÉRENCES** en expérimentant de nouvelles saveurs, en assaisonnant vos plats différemment, etc. Soyez créative, vous pourriez bien redécouvrir des aliments que vous croyiez ne pas aimer!

\* Les statistiques proviennent d'un sondage réalisé par le magazine *Elle Québec* en collaboration avec ÉquiLibre auprès de 2 300 lectrices en novembre 2014.