

RÉAPPRENDRE À MANGER

L'ère des « repas tableau de bord », des grignotines transportables, des repas pris devant l'écran et des repas sautés affecte de plus en plus la santé et la qualité de vie. En effet, au Québec, entre 2004 et 2015, le surpoids chez les adultes a progressé, passant de 56 % à 60 %.

Notre mode de vie marqué par la rapidité cause aussi une hausse des dépressions; des études révèlent que le stress lié à nos vies pressées fera passer la dépression au deuxième rang des principales causes d'incapacité à l'échelle mondiale, d'ici 2020, juste derrière les maladies cardiaques. Les coûts liés à une telle situation? Au Canada, les problèmes de santé mentale en milieu de travail coûtent aux entreprises près de 14 % de leurs profits annuels nets. En 2015, les coûts de l'obésité pour le Québec s'élevaient à 1,5 milliard par année en soins de santé.

Il est possible d'agir sur les 2 tableaux (stress et surpoids) en mangeant en pleine conscience.

Préparer votre corps à la prise d'aliments peut influencer tant votre santé mentale que physique. La pleine conscience alimentaire est un moment pour se connecter à vos besoins, pour être à l'écoute de vos signaux de faim et de satiété, pour être reconnaissant pour les aliments que vous consommez ainsi qu'envers les gens qui les ont préparés. C'est prendre le temps de se poser la question « Pourquoi je mange? De quoi ai-je faim? ». C'est satisfaire ses 9 sortes de faim, c'est se soucier de la provenance et de la qualité de ce qui se trouve dans votre assiette, de l'effet des aliments sur votre qualité de vie.

Se nourrir en pleine conscience c'est faire une pause avant de débiter le repas, s'offrir une transition pour prendre quelques grandes respirations pour préparer vos sens à l'expérience de se nourrir, sans jugement, ni critique, juste dans l'observation de ce qui est là présentement. Offrez-vous ce moment et observez ce qui se passe à l'intérieur de vous avant de prendre une bouchée. Votre corps et votre esprit vous en seront reconnaissants.

Dans le prochain article vous en apprendrez plus sur les types de faim et l'impact qu'ils ont sur le contenu de votre assiette.



PLAISIR DE MANGER

« La pleine conscience consiste à diriger volontairement votre attention et toute votre conscience à ce qui se passe aussi bien à l'intérieur de vous, dans votre corps, votre cœur et votre esprit, qu'à l'extérieur de vous, dans votre environnement. C'est l'attention sans jugement ni critique. »

Jan Chozen Bay



CAROLINE FAUCHER

Coach santé bien-être

www.virageb612.ca

581-372-4416

Pour offrir la santé à vos employés!

VirageB612