

# Varier son alimentation

L'un des thèmes de croissance dans la prévention des troubles alimentaires et de poids



## Les compétences alimentaires

Lorsque l'on parle d'une alimentation variée, on pense souvent uniquement au contenu de notre assiette. Pourtant, une alimentation équilibrée ne dépend pas seulement de **ce que nous mangeons**, mais aussi de **la manière dont nous mangeons**.

Les compétences alimentaires reposent sur quatre habiletés essentielles : structuré, suffisante, saine, savoureuse. Ensemble, ces quatre dimensions constituent les quatre compétences alimentaires.

## L'importance de l'équilibre

Ces quatre compétences sont indissociables : elles sont toutes nécessaires pour développer une relation saine avec l'alimentation.

Une alimentation saine repose sur le plaisir de manger, l'écoute des signaux de faim et de satiété, la capacité à composer des repas équilibrés et l'audace de goûter de nouveaux aliments.

Cela crée un équilibre entre un contrôle insuffisant et un contrôle excessif.



Manger est un besoin naturel. Les aliments peuvent être bons, et il est important de prendre plaisir à manger et d'apprécier la quantité consommée, sans culpabilité.

**Savoureux**

Manger des aliments variés. Oser goûter de nouveaux produits et apprendre progressivement à apprécier de nouvelles saveurs.

**Saine**

Être à l'écoute de son corps pendant les repas : reconnaître les sensations de faim et de satiété pour manger selon ses besoins.

**Suffisant**

**Structuré**

Organiser ses repas : planifier les repas, les collations et prévoir ce que l'on va manger.



## Développer ses compétences alimentaires

Développer ses compétences alimentaires est un processus personnel. Il s'agit de trouver les habitudes qui vous conviennent le mieux.

Certaines personnes préfèrent planifier leurs repas à l'avance grâce à un menu de la semaine, tandis que d'autres apprécient préparer spontanément un repas varié et nourrissant avec ce qu'elles ont sous la main. Il n'existe pas une seule bonne manière de faire.

Découvrez les conseils ci-dessous et choisissez ceux qui vous correspondent le mieux.



### Savoureux : prendre plaisir à manger

- Prenez le temps de manger en pleine conscience et de savourer vos repas.
- Faites des repas un moment agréable : une jolie table, une ambiance conviviale, une bougie...
- Autorisez-vous de temps en temps des aliments qui vous font plaisir, même s'ils sont moins nutritifs. Les recherches montrent que s'interdire certains aliments augmente souvent le risque d'en consommer davantage par la suite.
- Rendez vos repas équilibrés aussi appétissants que possible en préparant les aliments d'une manière qui vous plaît.

### Sain : varier son alimentation

- Consommez chaque jour une diversité d'aliments. Tous les aliments ont leur place, mais certains sont à privilégier plus souvent que d'autres.
- Variez les modes de préparation : vapeur, grillé, mijoté, rôti...
- Osez les couleurs, les saveurs et les cuisines du monde.
- Laissez-vous inspirer : cuisinez avec des proches ou testez des paniers-repas pour découvrir de nouveaux ingrédients et apprendre à les préparer.
- Un menu hebdomadaire peut vous aider à assurer une alimentation suffisamment variée au fil de la semaine.

### Suffisant : écouter ses besoins

- Apprenez à faire confiance à vos sensations de faim et de satiété.
- Prenez vos repas dans un environnement propice : à table, sans distraction (télévision, smartphone...), afin de mieux percevoir les signaux de votre corps.
- Prenez le temps de manger en pleine conscience.
- Évitez de faire de la nourriture votre principal moyen de vous récompenser ou de vous réconforter. Essayez plutôt d'autres stratégies pour prendre soin de vous : prendre un bain, aller marcher, écouter de la musique ou pratiquer une activité qui vous fait du bien.

### Structuré : organiser ses repas

- Adoptez un rythme alimentaire régulier avec des repas nourrissants qui vous rassasient jusqu'au repas suivant.
- Planifiez vos repas et vos collations dans votre journée.
- Préparez un menu de la semaine afin de faciliter l'organisation, surtout pendant les périodes chargées.
- Adaptez vos recettes au temps dont vous disposez : privilégiez des repas simples lorsque votre emploi du temps est chargé.
- Anticipez : cuisinez en plus grande quantité lorsque vous avez du temps et congelez des portions pour les jours où vous êtes plus occupé.

