

**MARJOLAINE
CADIEUX**

Nutritionniste-diététiste

L'alimentation intuitive c'est quoi ?

Préface de Loonie

Sérieusement...
c'est quoi ?

Table des matières

8 PRÉFACE

10 INTRODUCTION « BEN OUI, J'EN AI BESOIN D'UNE »

20 CHAPITRE 1 L'ALIMENTATION INTUITIVE, C'EST QUOI ?

26 **Trois mauvaises définitions**

26 Ce n'est pas un *free-for-all*

27 Ce n'est pas une méthode de perte de poids

27 Ce n'est pas de l'alimentation pleine conscience

30 **De 10 principes...**

33 **... à 3 sphères**

38 **En équilibre (ou pas)**

43 **En bref**

44 CHAPITRE 2 ET TA RELATION AVEC LA NOURRITURE, ÇA VA ?

48 **Embrasser les nuances**

50 **Se situer sur le spectre
de la relation avec la nourriture**

57 **Changer ou ne pas changer,
telle est la question**

63 **En bref**

64 CHAPITRE 3

BYE BYE CULTURE DES DIÈTES

68 **La culture des diètes, c'est quoi ?**

73 **Traverser la tempête d'émotions**

80 **Adopter de nouveaux comportements**

87 **En bref**

88 CHAPITRE 4

« C'EST PAS UNE DIÈTE, C'EST UN STYLE DE VIE ! »

93 **Les « évidentes »**

93 Les cures de jus

94 Le « rebranding » de diètes populaires

94 Suppléments, shakes et substituts de repas

96 **Les « j'suis-pas-sûr-si-c'est-une-diète-ou-une-bonne-idée-c'est-pas-super-clair-SOS »**

96 Les applications

98 Les plans alimentaires

99 Les horaires de repas et le jeûne

100 La théorie des petits changements

101 Vingt et un jours pour changer
une habitude et les défis

102 Le métabolisme, le groupe sanguin
et la morphologie

103 La méditation et l'hypnose

105 **En bref**

106 CHAPITRE 5 **LA TÊTE**

111 **Prendre conscience de ce que ta tête contient****111** Tes connaissances nutritionnelles**115** Des recommandations nutritionnelles**117** Tes règles alimentaires**119** Tes expériences, ton vécu,
la connaissance de ton corps, ta logique**122** **Intégrer ta tête dans tes décisions alimentaires****127** **En bref**

128 CHAPITRE 6 **L'INTUITION**

131 **Respecter ses envies alimentaires****133** Ignorer ses envies volontairement**135** Ignorer ses envies involontairement**140** **Manger ses émotions****142** L'œuf ou la poule**144** Quand une émotion provoque une prise
alimentaire... et des inconforts**145** Quand manger provoque une émotion**149** **En bref**

150 CHAPITRE 7 **LES SIGNAUX CORPORELS**

155 **Reconnaître ta faim****156** La faim physique**158** La faim pratique**160** La faim émotive**163** **Considérer son rassasiement****164** Manger un peu, beaucoup, énormément**169** **En bref**

NOTE IMPORTANTE Ce livre se veut un outil éducatif. Les propos contenus dans cet ouvrage concernent donc la population générale et ne tiennent pas compte de la situation particulière et personnelle du lectorat.

En cas de doute sur votre situation, renseignez-vous auprès de votre médecin ou d'un·e professionnel·le de la santé dans les plus brefs délais. L'autrice et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables de toute réclamation découlant d'un usage inapproprié des conseils partagés dans ce livre.

170 CHAPITRE 8 **DANS LA VRAIE DE VRAIE VIE**

174 **Faire un choix alimentaire, étape par étape**

178 **Pourquoi manger (intuitivement),
c'est si complexe ?**

182 La variété

182 Les valeurs

183 Les préférences

183 Le statut socio-économique

184 Le temps

184 Les compétences culinaires et
les fonctions exécutives

185 La culture

185 La famille et le couple

185 La situation géographique

186 L'importance qu'on accorde à l'alimentation

186 La maladie

189 **En bref**

190 CHAPITRE 9 **ATTENDS!**

LE POIDS, LE CORPS ET LE SPORT DANS TOUT ÇA ?

196 **Le désir de perte de poids**

203 **Le privilège de la minceur**

203 Le mobilier (urbain ou non)

204 Les vêtements

204 L'opinion publique

204 Les loisirs et le sport

205 Les transports

205 Les soins de santé

207 **Le *body positivity***

209 **Le sport**

213 **En bref**

216 **MOT DE LA FIN**

218 **RESSOURCES ET RÉFÉRENCES**

220 **BIBLIOGRAPHIE**

222 **REMERCIEMENTS**

L'alimentation

intuitive,

On entre tout de suite dans le vif du sujet, *let's go*. Quand tu auras fini la lecture de ce chapitre, tu devrais être capable d'expliquer l'alimentation intuitive à ta petite cousine au prochain party de Noël. En plus, je te fournis un dessin. Tu vas donc pouvoir flasher tes talents d'artiste à toute ta famille et reproduire mon beau croquis. Ça fait plaisir.

c'est quoi ?



L'alimentation intuitive, c'est dans le vent. On en parle davantage, on est curieux, on veut comprendre et apprendre. Tu pourrais penser que tout ça n'est qu'une mode, une tendance alimentaire passagère. Bien qu'on entende parler de l'alimentation intuitive et de l'anti-diète depuis peu, ce n'est pas un phénomène nouveau. Cette approche a été développée par deux diététistes américaines dans les années 1990 (j'y reviens plus loin). Trente ans plus tard, on s'y intéresse et on l'étudie encore, c'est toujours pertinent — pas tellement passager, selon moi.

Cela dit, c'est probablement la première fois que l'alimentation intuitive est aussi présente dans le discours ambiant. Au moment d'écrire ces lignes, le mot-clé *#intuitiveeating* a plus de 2 millions de mentions sur Instagram. Sur TikTok, l'ensemble du contenu créé avec ce même mot-clé a été vu plus de 1,4 milliard de fois. Dans un contexte comme celui-là, c'est normal que plusieurs personnes s'approprient le concept et essaient de tirer leur épingle du jeu. Beaucoup de contenu est donc présenté sur le sujet : balados, livres, publications de médias sociaux, articles, blogues, plans alimentaires, programmes d'éducation, retraites, conférences, etc. Ces informations sur l'alimentation intuitive peuvent être bonnes... ou pas.

QUELQUES PISTES POUR ÉVALUER LA QUALITÉ D'UN CONTENU

Peux-tu te fier à cette personne qui te parle d'alimentation intuitive ? Voici les questions à te poser. Cette liste ne permet malheureusement pas de te protéger totalement des gens qui proposent un contenu douteux, mais elle peut aiguïser ton sens critique.

QUELLE EST SA FORMATION ? EST-ELLE RECONNUE ?

Des études universitaires seraient, à mon humble avis, pas mal plus pertinentes qu'un diplôme obtenu à la suite d'une formation de 40 heures.

EST-ELLE MEMBRE D'UN ORDRE PROFESSIONNEL ?

Comme je l'ai mentionné précédemment, les diététistes-nutritionnistes doivent être membres de l'ODNQ afin d'avoir le droit d'exercer et de porter leur titre. L'intégration de l'alimentation intuitive à leur pratique est laissée à leur discrétion. Tu peux toutefois trouver un·e professionnel·le qui favorise cette approche.

À QUOI RESSEMBLE SON EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE AVEC L'ALIMENTATION INTUITIVE ?

Sans nécessairement être l'indicateur le plus précis, observer si la personne s'intéresse à l'alimentation intuitive depuis deux semaines ou deux ans peut te donner une idée de sa maîtrise du sujet.

ESSAIE-T-ELLE DE VENDRE UNE DIÈTE ?

Elle pourrait, par exemple, donner comme argument marketing que son produit ou son service est *intuitif* et utiliser des mots-clés bien pensés. Pourtant, après avoir acheté le produit, tu t'aperçois qu'il est question de calories, de perte de poids, de restrictions... (Tu verras, au fil de ta lecture, y a rien d'intuitif là-dedans.)

QU'A-T-ELLE À GAGNER À CRÉER CE CONTENU ?

Ça peut être pour le plaisir, pour éduquer, par engagement social, mais s'il y a de l'argent à faire, ça mérite qu'on se pose un peu plus de questions. Certaines personnes pourraient avoir une très belle mission d'éducation, mais quand même ne pas posséder la formation nécessaire et ne pas être suffisamment fiables pour partager le sujet en s'assurant de la véracité des informations et en y apportant des nuances.

Trois mauvaises définitions

Dans tout ce brouhaha, plusieurs mythes circulent à propos de l'alimentation intuitive. Voici d'abord ce que ce n'est PAS.

CE N'EST PAS UN *FREE-FOR-ALL*

Quand on parle de l'alimentation intuitive, on s'arrête souvent au fait que c'est intuitif. Selon le dictionnaire Larousse, l'intuition est la « connaissance directe, immédiate de la vérité, sans recours au raisonnement, à l'expérience ». Ainsi, si on se fie uniquement à l'agencement des mots, on pourrait penser que l'alimentation intuitive, c'est manger sans se fier à son raisonnement ou à sa tête. Plusieurs pensent d'ailleurs que c'est manger n'importe quoi, n'importe quand, n'importe où. J'aime dire qu'il s'agit plutôt d'une description d'alimentation *impulsive* et non intuitive. Cette impression provient surtout des témoignages de personnes qui commencent à manger intuitivement : elles semblent se nourrir de beaucoup de sucreries, de grignotines salées, d'aliments gras et sucrés, bref, des aliments « interdits » et « mauvais ». J'y reviendrai plus loin dans ce chapitre, mais bien qu'il soit normal, pendant un certain temps, d'avoir une alimentation plus « chaotique », ce n'est ultimement pas ça, l'alimentation intuitive. Ce n'est pas parce qu'on a envie d'un beigne à trois heures du matin et qu'on le mange qu'on est un mangeur intuitif.

CE N'EST PAS UNE MÉTHODE DE PERTE DE POIDS

On peut entamer un processus pour améliorer sa relation avec la nourriture — s'initier à l'alimentation intuitive dans ce cas-ci — tout en maintenant un certain désir de perte de poids ou de minceur. Se détacher de ce souhait est un travail difficile, ça ne se fait pas en criant « anti-diète » (plus d'infos là-dessus aux chapitres 3 et 9). Il faut toutefois comprendre que les actions qui seront mises de l'avant dans l'alimentation intuitive n'ont *pas* comme objectif la minceur. Elles visent plutôt le bien-être, le respect du corps, etc. Cela dit, est-ce possible de perdre du poids en mangeant intuitivement ? Oui. Tout comme il peut augmenter ou rester le même. On ne sait pas où le poids va se situer à la suite de ces changements. Alors, si on te propose un accompagnement en alimentation intuitive qui garantit une perte de poids : SAUVE-TOI. Ce sont des charlatans qui vont te donner un programme... de perte de poids.

CE N'EST PAS DE L'ALIMENTATION PLEINE CONSCIENCE

L'alimentation intuitive étant une approche assez singulière, il est rare qu'on la confonde avec un autre concept. Par contre, il arrive qu'on la prenne pour de l'alimentation pleine conscience qui invite à se concentrer sur le moment présent pendant le repas. C'est une activité méditative. Celle-ci permet de se connecter à ses sens, à ses signaux corporels, à ses pensées, à ses émotions, etc. C'est un outil qui peut être utilisé dans le cadre de l'alimentation intuitive, mais ce n'est pas un synonyme !

Alors, c'est quoi, l'alimentation intuitive ?

En gros, c'est une approche qui vise à améliorer sa relation avec l'alimentation et avec son corps en développant la reconnaissance de ses sensations corporelles et de ses propres besoins.

Ça ressemble plus à un guide pour se poser de bonnes questions qu'à un modèle avec des réponses toutes faites. On se fie à soi pour prendre des décisions plutôt qu'à des règles ou à des signaux externes.

De 10 principes...

La base de l'alimentation intuitive, ce sont les 10 principes créés par Evelyn Tribole et Elyse Resch. Celles-ci ont commencé à parler d'alimentation intuitive en 1995 en lançant un livre intitulé *Intuitive Eating, A Revolutionary Program That Works*. La façon d'aborder l'alimentation intuitive a évolué au fil des années et les deux femmes ont sorti plusieurs versions du livre, la dernière (la quatrième) datant de 2020. Au Québec, ces principes ont été traduits et adaptés par Karine Gravel, nutritionniste-diététiste et docteure en nutrition, dans le cadre de sa thèse de doctorat.

LES 10 PRINCIPES DE L'ALIMENTATION INTUITIVE

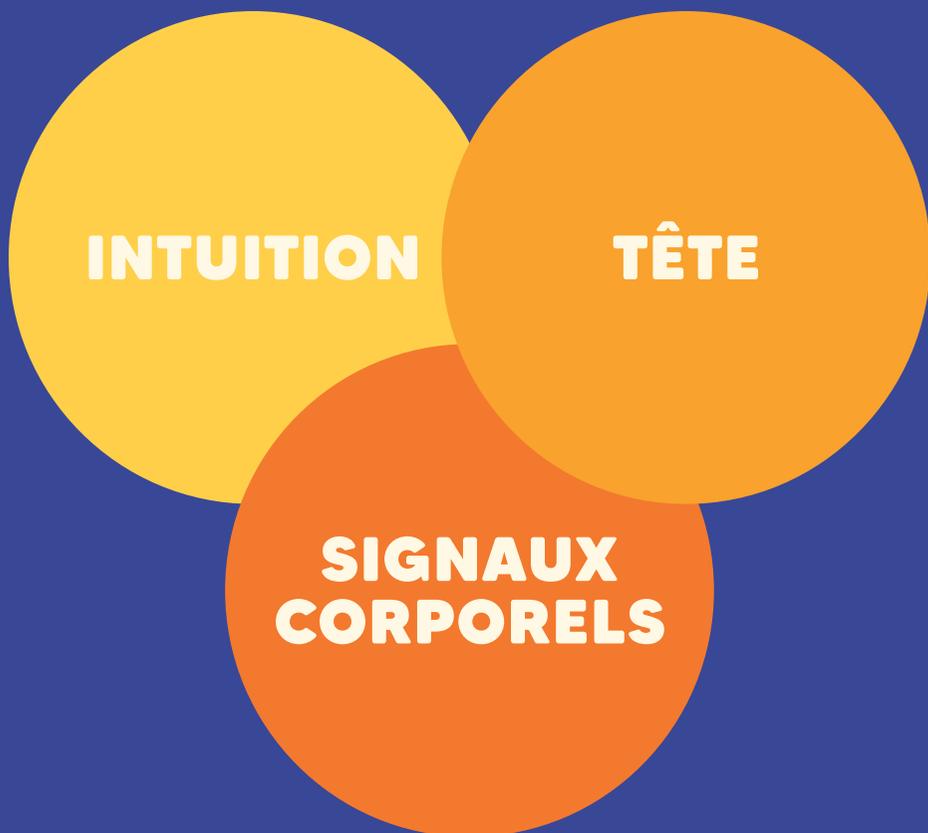
1. Rejeter la culture des diètes.
2. Honorer sa faim.
3. Faire la paix avec les aliments.
4. Cesser de catégoriser les aliments.
5. Découvrir le plaisir de manger.
6. Considérer sa sensation de rassasiement.
7. Vivre ses émotions avec bienveillance.
8. Respecter son corps.
9. Ressentir les bienfaits du mouvement.
10. Honorer sa santé et ses papilles gustatives.

La façon classique d'aborder l'alimentation intuitive est généralement de décortiquer chaque principe. C'est d'ailleurs ainsi que le livre *Intuitive Eating* est construit. On y détaille, chapitre après chapitre, les fameux 10 principes. C'est super étoffé, bien expliqué... mais quand même assez lourd.

Comme diététiste-nutritionniste, c'est de cette façon que j'ai été exposée à l'alimentation intuitive, par le biais de lectures ou de formations. Cette manière théorique de comprendre les concepts a sa place, mais pour la population générale, je trouve que c'est un peu complexe, froid, en vase clos... et effrayant. Lorsque j'ai commencé en pratique privée, j'expliquais l'alimentation intuitive à ma clientèle exactement comme ça. J'ai réalisé que quelque chose clochait après que plusieurs personnes m'ont posé cette question : « Mes amis et ma famille essaient de comprendre ce qu'on fait ensemble, mais je ne suis pas vraiment capable de leur expliquer. Pourrais-tu m'aider ? »

En répondant à cette demande, puis en puisant dans mes années d'expérience en clinique privée et en échangeant avec d'autres nutritionnistes, j'ai développé une façon plus visuelle d'aborder l'alimentation intuitive. Elle n'est pas meilleure que les explications principe par principe, elle est juste différente et c'est celle que j'aime utiliser. Ce qui la rend intéressante, c'est qu'elle fait interagir les principes de l'alimentation intuitive entre eux. C'est aussi plus facile de comprendre concrètement sur quel aspect on travaille ou sur lequel on souhaite se concentrer.

LES TROIS SPHÈRES DE L'ALIMENTATION INTUITIVE



... à 3 sphères

Tu te souviens quand je mentionnais précédemment que l'alimentation intuitive n'était pas un *free-for-all*? Eh bien, on en a la représentation ici! Il n'y a pas que l'intuition dans cette approche: d'autres éléments doivent être considérés, par exemple la tête et les signaux corporels. Les sphères peuvent également prendre plus ou moins de place selon certaines situations de la vie. Elles ne sont pas nécessairement toujours à l'état d'équilibre. Je te montrerai ça dans quelques pages.

Au lieu d'être vus individuellement, la majorité des 10 principes sont intégrés dans chacune des trois sphères, mais de façon « dissimulée ». Ce modèle s'appuie donc sur la théorie, mais met l'accent sur la mise en pratique: comment on arrive, dans la vraie vie, à faire des choix alimentaires et à manger intuitivement?

Les prochains chapitres vont te permettre de te plonger en détail dans chacune des sphères nommées précédemment. Certains des 10 principes auront quand même un traitement un peu spécial. Le rejet de la culture des diètes (c'est le *numero uno* après tout) mérite qu'on s'y attarde si on veut mieux comprendre la suite. Ce sujet sera abordé dans les chapitres 2 à 4. Je garde ce qui touche majoritairement au corps et au mouvement pour la fin, au chapitre 9.