

# ATELIER DE SENSIBILISATION

« LE PLAISIR DE MANGER... SANS CULPABILITÉ! »

GUIDE DE L'ANIMATEUR



UNE INITIATIVE DE

**équilibre**

image corporelle • santé • poids



JOURNÉE INTERNATIONALE  
**SANS DIÈTE**

# MOT AUX ANIMATEURS DE L'ATELIER

Le présent document décrit la préparation de l'atelier «Le plaisir de manger... sans culpabilité!» ainsi que son déroulement.

Nous vous invitons à animer cette activité dans le cadre de la campagne de la Journée internationale sans diète (JISD), le 6 mai, ou au cours du mois de mai. Cette campagne aborde l'inefficacité des régimes amaigrissants, les pièges de la privation et invite la population à miser sur l'équilibre et le plaisir de bien manger. Notez que vous pouvez également réutiliser cette activité à tout autre moment au cours de l'année.

Le présent document ainsi que les autres documents liés à la JISD ont été rédigés au féminin puisque les femmes constituent le principal public de la campagne de cette année. L'atelier peut toutefois être proposé à des groupes mixtes en y apportant certains ajustements. Vous trouverez également des documents complémentaires à remettre aux participantes ainsi que des références et des ressources suggérées sur le site Web d'ÉquiLibre : [equilibre.ca/sansdiete](http://equilibre.ca/sansdiete).

Merci de contribuer à faire connaître la JISD et de susciter des réflexions sur le plaisir de manger sans culpabilité. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à utiliser ce tout nouvel outil d'intervention!

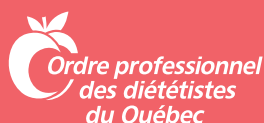
L'équipe d'ÉquiLibre

Cette initiative est  
rendue possible grâce  
au soutien et à  
l'appui financier de



Québec 

En  
partenariat  
avec



# L'ATELIER DE SENSIBILISATION EN BREF

À l'ère de la quête du corps parfait et de l'obsession des kilos en trop, la restriction et le contrôle alimentaires font partie du quotidien d'une grande partie de la population. Au Québec, 73% des femmes désirent perdre du poids, et ce, qu'elles aient un excès de poids ou non<sup>1</sup>. De plus, la privation alimentaire que s'imposent souvent les personnes qui veulent maigrir est associée au développement d'une relation négative avec les aliments, pouvant conduire à un dérèglement des comportements alimentaires<sup>2</sup>. En outre, 53% des femmes ressentent de la culpabilité lorsqu'elles mangent et 31% croient que bien manger implique de se priver des aliments qu'elles aiment<sup>3</sup>. D'ailleurs, pour beaucoup de gens, le plaisir est implicitement associé à des aliments gras, salés et sucrés. Pour ces personnes, manger est un éternel combat intérieur : avoir la paix d'esprit en s'efforçant de choisir les aliments « permis » ou se faire plaisir en se permettant des aliments « interdits ». Si la première option paraît souvent rébarbative, la deuxième option se solde généralement par un sentiment de culpabilité d'avoir « triché ». Dans les deux cas, le plaisir n'est pas au rendez-vous.

Tant que la population croira que bien manger implique de se priver ou de se sentir coupable, il sera difficile de rendre la saine alimentation attrayante. Pourtant, bien manger n'implique pas de compter les calories ou de se priver des aliments qu'on aime. Il est possible d'avoir du plaisir à manger tous les aliments, et ce, peu importe leur valeur nutritive. Les aliments nutritifs peuvent eux aussi être une grande source de plaisir. Le plaisir est d'ailleurs un allié pour manger sainement. En effet, en apprenant à manger les aliments « interdits » sans culpabilité et en découvrant que les aliments « permis » peuvent eux aussi être une source de plaisir, on favorise le développement d'une relation positive avec la nourriture.

C'est dans cette optique que cet atelier a été développé afin d'aider les femmes à retrouver leur équilibre en misant sur le PLAISIR de manger plutôt que sur la privation et la culpabilité!

## OBJECTIF GÉNÉRAL DE L'ATELIER:

- Sensibiliser les participantes :
  - » À l'impact de la culpabilité sur leur alimentation;
  - » Au fait que tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée;
  - » À l'importance de manger avec plaisir en mettant à profit tous les sens pour retrouver une relation positive avec la nourriture.

1 Ipsos Reid (2008). Canadian Women's Attitudes Towards Weight, Sondage pour le compte des Producteurs laitiers du Canada.

2 Polivy, J. (1996). Psychological consequences of food restriction. *Journal of the American Dietetic Association*, 96, 589-592.

3 Elle Québec (2015). Sondage mené auprès de 2 300 femmes en novembre 2014, réalisé par le magazine Elle Québec en collaboration avec Équilibre. Numéro de mai 2015.



**DÉROULEMENT (60 MINUTES\*):**

- **Introduction** : 10 minutes
- **Activité 1** – Plaisir coupable ou pur plaisir? : 25 minutes
- **Activité 2** – Noir ou blanc? : 20 minutes
- **Activité optionnelle supplémentaire\*** – Une visualisation pleine de sens! : 20 minutes
- **Conclusion** : 5 minutes

\* **Si vous disposez de plus de temps et si vous en avez envie, vous pouvez prolonger l'atelier en faisant l'activité optionnelle avec les participantes. Vous devez disposer d'environ 1 h 30 afin de réaliser les 3 activités.**

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE:**

- Affiche de la JISD (en annexe);
- Activité 1 : Images imprimées en grand format pour présenter au groupe (en annexe);
- Activité 2 : Liste des aliments à classer (en annexe) – 1 copie/participante;
- Outil individuel « Un repas plein de sens! » à remettre aux participantes à la fin de l'atelier (en annexe) – 1 copie/participante.

**Vous pouvez télécharger gratuitement des affiches et outils de sensibilisation en vous rendant sur [equilibre.ca/sansdiete](http://equilibre.ca/sansdiete).**

**PRÉPARATION À L'ANIMATION DE L'ATELIER:**

- Imprimer et disposer l'affiche officielle de la JISD à l'avant de la salle;
- Imprimer les documents en annexe (affiche, images de l'activité 1, liste des aliments de l'activité 2, outil individuel);
- Prendre connaissance du présent guide de l'animateur qui vous aidera à bien vous préparer à l'animation de cet atelier de sensibilisation;
- Si vous souhaitez approfondir la thématique abordée dans le cadre de cet atelier, vous pouvez consulter les articles complémentaires suivants :
  - » [Plaisir alimentaire : on parle de quoi au juste?](#) par Simone Lemieux, nutritionniste et professeure à l'École de nutrition de l'Université Laval
  - » [5 conseils pour bien manger sans vous priver](#)<sup>4</sup> par Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste
  - » [Pas besoin de se priver pour bien manger](#), dépliant de sensibilisation de la JISD 2015
  - » [La crème glacée : pour en finir avec la culpabilité](#) par Catherine Moquin, nutritionniste
  - » [Savourer les aliments, pourquoi est-ce important?](#)<sup>4</sup> par Caroline Trudeau, nutritionniste
  - » [Si je n'étais pas si gourmande...](#) par Karine Gravel, nutritionniste et docteure en nutrition
  - » [Comportements alimentaires : le principe du « good enough diet »](#) par Hélène Laurendeau, nutritionniste

<sup>4</sup> Consultez les différents billets de blogue rédigés par des professionnels de la santé sur l'espace Web [monequilibre.ca](http://monequilibre.ca), une source d'information fiable et crédible sur la saine gestion du poids.



# INTRODUCTION À L'ATELIER

**OBJECTIF:** Présenter l'atelier aux participantes en expliquant ce qu'est la JISD et en décrivant la thématique ainsi que le déroulement de l'atelier.

**DURÉE:** 10 minutes

## DÉROULEMENT:

- Accueillir les participantes;
- Lorsque toutes les participantes seront arrivées, leur souhaiter la bienvenue ainsi qu'une bonne JISD. Si vous avez le temps, vous pouvez faire un tour de table pour permettre à chacune de se présenter et de dire ce qui l'a incitée à participer à l'activité.
- Présenter l'historique et les objectifs de la JISD, ainsi que la thématique de cette année à l'aide de l'encadré ci-dessous :

## Quelle est l'origine de la JISD ?

La JISD a été célébrée la première fois à Londres le 6 mai 1992 par la Britannique Mary Evans Young, qui souhaitait créer une journée pour :

- informer le public sur les dangers associés aux diètes amaigrissantes, à la chirurgie et à l'obsession liée à la minceur et sur la futilité de ces comportements;
- affirmer que la beauté, la santé et la forme physique résident dans différents formats;
- affirmer que chaque personne a le droit de manger normalement et d'apprécier l'activité physique;
- apporter un changement des perceptions qu'ont les gens envers les personnes en surplus de poids.

## Quelle est l'implication de l'organisme ÉquiLibre ?

Depuis 25 ans, ÉquiLibre aide les Québécois à améliorer leurs habitudes de vie et à gérer leur poids sainement. Depuis 2007, l'organisme déploie cette campagne afin de sensibiliser la population à l'inefficacité des régimes amaigrissants et aux dangers liés à l'obsession de la minceur.



## Quel est le thème de l'édition de cette année ?

Cette édition de la JISD se déroulera sous le thème « **Plaisirs non coupables!** ». Les activités proposées dans le cadre de cet atelier amèneront les participantes à réfléchir à la place qu'occupe la culpabilité dans l'alimentation afin de les aider à retrouver l'équilibre et à savourer les aliments qu'elles aiment sans culpabilité. Chacune des activités sera suivie d'une période de discussion en groupe.

- Amorcer la **réflexion des participantes sur le thème de l'atelier** en leur posant les questions suivantes :
  - » Aimez-vous manger?
  - » Avez-vous du plaisir quand vous mangez? Quels aliments avez-vous du plaisir à manger? Pourquoi?
  - » Vous arrive-t-il parfois de ressentir de la culpabilité quand vous mangez? Quels sont les aliments qui créent en vous de la culpabilité? Pourquoi?



# PLAISIR COUPABLE OU PUR PLAISIR?

**OBJECTIF:** Prendre conscience de l'impact de la culpabilité sur le plaisir de manger.

**DURÉE:** 25 minutes

## DÉROULEMENT:

- Présenter l'image de cette femme qui semble bien songeuse devant la tartelette.



- Susciter une **discussion de groupe** en posant les questions suivantes aux participantes :
  - » Que pense la femme selon vous? Quelles émotions ressent-elle?
  - » Vous reconnaissez-vous dans cette image?
  - » Cette femme est-elle à l'écoute de ses envies?
  - » Pourquoi la femme a-t-elle l'air hésitante à manger la tartelette?
  - » Comment se sentira-t-elle si elle la mange? Est-ce qu'elle aura du plaisir? Prendra-t-elle le temps de la déguster? Se sentira-t-elle coupable?
  - » Sera-t-elle capable de s'arrêter si elle n'a plus faim ou mangera-t-elle jusqu'à se sentir trop pleine?
  - » Et si elle ne mange pas la tartelette? Sera-t-elle satisfaite? Est-ce que l'envie persistera?

Voici **quelques pistes de réponses** qui peuvent vous aider à anticiper ce qui sera discuté.

- *La femme sur l'image semble hésiter à manger la tartelette. **On peut supposer qu'elle a envie de la manger, mais qu'elle pense aussi aux calories qu'elle contient, qu'elle se dit qu'elle ne devrait pas manger cet aliment sucré et gras.** Elle analyse peut-être même tous les autres aliments qu'elle a mangés ou qu'elle mangera dans la journée afin de voir si elle peut se « permettre » la tartelette. Elle pense peut-être aussi à la quantité d'activité physique qu'elle a fait ou qu'elle devra faire pour brûler les calories qu'elle vient de manger. **Elle est en train de vivre un combat intérieur entre ses envies et les « règles » alimentaires qu'elle s'est elle-même fixées.** Pourtant, ces règles ne sont pas nécessairement fondées sur des recommandations de santé. Elles peuvent provenir de mythes ou de modes alimentaires, de l'influence de ses parents, de son entourage, de diètes qu'elle a suivies, etc. Bref, la femme est consciente de ses envies, mais a de la difficulté à les combler parce qu'elle craint d'enfreindre ses propres « règles » et anticipe les répercussions sur son poids.*
- *Si la femme décide de manger la tartelette pour se faire plaisir, elle risque de la manger en se sentant coupable et de la manger rapidement pour que la culpabilité cesse. Probablement que si elle n'a plus faim, elle terminera quand même la tartelette puisque c'est « la dernière fois qu'elle s'en permettra avant longtemps ». Elle se dira probablement que tant qu'à avoir « triché », aussi bien aller jusqu'au bout. **Ainsi, cette femme qui avait l'intention de se faire plaisir finira par se sentir coupable.***
- *Si la femme ne mange pas la tartelette, elle risque de continuer d'y penser, d'essayer de manger d'autres aliments qu'elle juge « moins engraisants » afin de combler son envie de sucré, mais qui ne la satisferont pas autant que la tartelette l'aurait fait. Si elle réussit à résister à la tentation ce jour-là, une situation semblable risque de survenir à un autre moment et, inévitablement, elle finira par manger un aliment « interdit », probablement à un moment où elle n'aura pas faim, et se sentira coupable. **Le fait de se priver des aliments qu'elle aime l'amènera probablement aussi à en consommer davantage et le cycle de privation recommencera par la suite.***





- Probablement que plusieurs participantes ont déjà vécu ce fameux **cycle de la privation**. Afin de les amener à réfléchir, posez-leur les questions suivantes :
  - » Vous est-il déjà arrivé d'avoir envie de chocolat et de tenter de résister à cette envie en mangeant d'abord un fruit, puis un yogourt faible en gras, puis un muffin maison santé pour finalement manger non pas un morceau mais bien toute la tablette de chocolat? Comment vous êtes-vous sentie?
- Présenter maintenant l'image de la fillette qui semble vivre un pur plaisir en savourant sa tartelette.



- Susciter une **discussion de groupe** en posant les questions suivantes aux participantes :
  - » Que pense la fillette selon vous? Quelles émotions ressent-elle?
  - » Est-elle à l'écoute de ses envies?
  - » Vous reconnaissez-vous dans cette image? Avez-vous déjà été comme la fillette? Pourquoi ce pur plaisir s'est-il transformé en culpabilité?
  - » Est-ce possible d'être un adulte et d'éprouver du plaisir à manger comme la fillette sur l'image? Comment faire pour y parvenir?
  - » Pourquoi la fillette a-t-elle l'air si contente de manger la tartelette?
  - » Comment va-t-elle se sentir si elle la mange? Aura-t-elle du plaisir? Va-t-elle la déguster? Se sentira-t-elle coupable?
  - » Sera-t-elle capable de s'arrêter si elle n'a plus faim ou mangera-t-elle jusqu'à se sentir trop pleine?

Voici **quelques pistes de réponses** qui peuvent vous aider à anticiper ce qui sera discuté.

- *La fillette semble vraiment contente de manger la tartelette. Elle y prend plaisir à 100 %. La fillette n'est pas en train de penser aux calories que la tartelette contient ou à l'impact que cet aliment aura sur son poids. Elle savoure pleinement un aliment dont elle a envie en profitant du plaisir au maximum. Elle n'éprouve clairement aucune culpabilité. Si elle n'a plus faim, elle laissera probablement la tartelette de côté et retournera jouer. Elle sera satisfaite et n'y pensera plus.*
- **Comme les enfants ne s'imposent pas de « règles » alimentaires, ils sont plus à l'écoute de leurs préférences et sont plus en mesure de savoir quand ils ont faim et quand ils n'ont plus faim.** *C'est important de préserver cela chez les enfants pour les aider à développer une relation positive avec la nourriture qui perdurera à l'âge adulte.*
- **Malheureusement, en vieillissant, les femmes en viennent souvent à être influencées par la société actuelle qui est très axée sur l'apparence et la valorisation de la minceur.** *Plusieurs d'entre elles s'imposent ainsi des diètes ou des règles alimentaires qui peuvent les amener à avoir de la difficulté à écouter leurs envies et à s'interdire des aliments qu'elles aiment pour ne pas prendre de poids. Mais qui peut se priver toute sa vie? Inévitablement, les règles seront transgressées malgré les meilleures intentions (comme dans l'exemple dont nous avons discuté plus tôt où on résiste à l'envie d'un morceau de chocolat en mangeant une pomme, un yogourt faible en gras pour, finalement, céder à la tentation et manger toute la tablette avec la culpabilité en prime).*

- Rassurez les participantes en leur expliquant que pour celles qui ont perdu cette faculté en vieillissant, **la bonne nouvelle est qu'il est tout à fait possible de réapprendre à apprécier ses aliments préférés sans se culpabiliser et sans avoir une alimentation déséquilibrée.** Présenter aux participantes les images de femmes adultes qui ont du plaisir à manger afin de leur montrer qu'il est possible de conserver/retrouver une attitude positive face à la nourriture, même à l'âge adulte, en étant attentives à ses envies et à ses sens. L'atelier d'aujourd'hui leur permettra justement d'amorcer une réflexion et celles qui le souhaitent peuvent également consulter des nutritionnistes qui pourront les accompagner dans leur cheminement.



Pour conclure, rappeler aux participantes les **messages clés** transmis dans cette activité :

- *Les enfants sont généralement plus à l'écoute de leurs envies que les adultes et ont intériorisé moins de règles, de contraintes par rapport à l'alimentation. Par le fait même, ils ressentent également mieux les signaux que leur corps leur envoie afin de savoir quand ils ont faim et quand ils ont assez mangé. Vous êtes en mesure de retrouver ces capacités, mais il est normal que ce ne soit pas toujours évident au début. Il faut vous laisser le temps de réapprivoiser graduellement les signes que le corps vous envoie.*
- *La crainte d'enfreindre des « règles » ou de manger un aliment que vous jugez « engraisant » nuit à votre plaisir en plus de vous amener à vous sentir coupable.*
- *En mangeant les aliments dont vous avez envie et en prenant le temps de les savourer sans culpabilité, vous apprendrez à les apprivoiser et vous serez satisfaite par de plus petites quantités.*

# NOIR OU BLANC?

**OBJECTIF:** Réaliser que tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée.

**DURÉE:** 15 minutes

## DÉROULEMENT:

- Demander aux participantes de se rassembler en groupe de trois ou de quatre.
- Distribuer une photocopie de la liste d'aliments en annexe à chaque participante.
- Demander aux participantes de **regarder les aliments de la liste et de les regrouper selon les catégories qui leur viennent en tête**. Elles devront nommer chaque catégorie et expliquer pourquoi elles y ont classé les aliments. Les participantes peuvent aussi découper les aliments sur la liste et les classer sans avoir à les retranscrire.
- **Faire un retour en grand groupe** en demandant à un représentant de chaque équipe de dévoiler les catégories et ce qui a justifié le classement des aliments. Certaines équipes classeront probablement les aliments dans des catégories comme les « bons/ permis/santé » et les « mauvais/engraissants/interdits ». D'autres catégories qui n'ont pas de lien avec la valeur nutritive seront peut-être proposées également. Les différentes réponses des participantes vous permettront de parler des conséquences de catégoriser les aliments comme étant «bons» ou «mauvais» (voir messages clés).
- Proposer aux femmes de **classer les aliments dans deux nouvelles catégories : les aliments qu'elles aiment et ceux qu'elles n'aiment pas ou aiment moins**. Spécifier de classer selon leurs goûts, mais sans se soucier de la valeur nutritive des aliments ou de ce qu'elles mangent habituellement. Demander ensuite d'identifier, parmi les aliments qu'elles aiment, des aliments dont elles se privent ou qu'elles se sentent coupables de manger.
- Amener les participantes à réaliser que **parmi les aliments qu'elles aiment, il y en a qu'elles s'empêchent de manger** (ce sont probablement les aliments qu'elles jugent plus «engraissants», gras ou sucrés qui subissent ce traitement).
  - » Y a-t-il des aliments que vous vous empêchez de manger? Quels sont ces aliments? Qu'est-ce que vous aimez?
  - » Vous sentez-vous coupable lorsque vous mangez ces aliments? Avez-vous de la difficulté à vous arrêter lorsque vous vous en permettez? Pourquoi?
- Faire observer aux participantes qu'il y a probablement des **aliments qu'elles aiment qui sont nutritifs**.
  - » Y a-t-il des aliments que vous aimez et que vous mangez sans vous priver? Quels sont ces aliments? Qu'est-ce que vous aimez?
  - » Vous sentez-vous coupable lorsque vous mangez ces aliments? Avez-vous de la difficulté à vous arrêter lorsque vous vous en permettez? Pourquoi?



Pour conclure, rappeler aux participantes les **messages clés** transmis dans cette activité :

- *Évitez de classer les aliments comme étant « bons » ou « mauvais » pour la santé ou pour la ligne. En apprenant à manger les aliments « interdits » sans culpabilité et en découvrant que les aliments « permis » peuvent eux aussi être une source de plaisir, vous aurez plus de plaisir à les savourer, et ce, peu importe leur valeur nutritive.*
- *Il n'y a pas un seul aliment qui, à lui seul, peut fournir au corps tous les nutriments dont il a besoin pour assurer sa santé. À l'inverse, il n'y a pas un aliment, à lui seul, qui a le pouvoir de faire engraisser ou maigrir. Tout est une question de variété et de quantité.*
- *Apprenez à voir les aliments plus globalement : ils ne sont pas que des calories dont il faut se priver. Bien manger permet de répondre à plusieurs besoins différents. Les aliments servent non seulement à nourrir votre corps, à le garder en santé, mais également à vous faire plaisir, à découvrir de nouvelles saveurs, à passer de bons moments autour d'un repas en bonne compagnie, etc.*
- *La privation n'est pas la solution pour mieux manger ou contrôler votre poids. Au contraire, la privation mène souvent à l'excès en plus de faire vivre de la frustration et de la culpabilité.*

# UNE VISUALISATION PLEINE DE SENS!

**OBJECTIF:** Apprendre à manger en utilisant tous ses sens pour maximiser le plaisir et favoriser l'écoute des signaux de faim et de satiété.

**DURÉE:** 15 minutes

## DÉROULEMENT:

- Tamiser les lumières de la salle si possible. Demander aux participantes de s'asseoir face au mur afin qu'elles se concentrent et qu'elles ne soient pas dérangées. Proposer également de fermer les yeux.
- Demander aux femmes de prendre quelques respirations profondes pour bien se relaxer et profiter de l'exercice de visualisation.
- Demander aux femmes de choisir un repas dont elles ont envie, mais qu'elles ne se permettent pas de manger.
- Lisez le texte ci-dessous **lentement pour laisser le temps aux femmes de bien visualiser** chaque étape :
  - » Pensez à ce repas que vous aimeriez manger. Vous n'êtes pas pressée, vous avez tout votre temps pour le déguster.
  - » Avez-vous faim? Sentez-vous des gargouillements dans votre ventre? Avez-vous moins d'énergie? Êtes-vous plus irritable? Quels signes vous envoie votre corps quand vous avez faim? Avez-vous hâte de manger?
  - » Imaginez la scène. Où seriez-vous pour manger ce repas? Seriez-vous seule, avec d'autres personnes? Y aurait-il une nappe sur la table, un verre de vin, des chandelles? Y a-t-il de la musique d'ambiance?
  - » Imaginez l'assiette. Est-elle colorée, sobre? Le repas ou l'aliment contraste-t-il avec la vaisselle? La disposition des aliments dans l'assiette est-elle attirante?
  - » Imaginez l'odeur. Est-ce un parfum prononcé, discret, réconfortant? Est-ce que l'odeur vous fait saliver?
  - » Prenez votre ustensile ou votre main pour prendre l'aliment. Quelle main utilisez-vous?
  - » Imaginez-vous mettre la première bouchée dans votre bouche. Qu'est-ce que ça goûte? Est-ce chaud? Froid? Croquant? Mou? Onctueux? Imaginez que vous mastiquez la bouchée afin d'en extraire toutes les saveurs. Que ressentez-vous?
  - » Vous savourez lentement une deuxième bouchée.
  - » Mangez-vous les aliments qui composent votre mets séparément? Avez-vous soif?

- » Vous arrivez à la moitié du repas. Vous réalisez que votre faim s'est calmée et que les bouchées sont un peu moins savoureuses qu'au début. Que faites-vous? Êtes-vous déçue que le repas tire bientôt à sa fin? Terminerez-vous votre assiette ou serez-vous capable de laisser quelques bouchées si vous n'avez plus faim?
  - » Vous prenez encore quelques bouchées jusqu'à ce que vous sentiez que vous n'avez plus faim. Quels sont les signes que vous ressentez quand vous n'avez plus faim? Mangez-vous jusqu'à vous sentir trop pleine ou vous sentez-vous juste bien et satisfaite?
  - » Ça y est, vous terminez votre repas et vous vous levez de table pour profiter de cette sensation de satisfaction!
  - » Et, pour ajouter au plaisir, congé de vaisselle ce soir!
- Susciter une **discussion de groupe** en posant les questions suivantes aux participantes :
    - » Comment avez-vous vécu cette visualisation?
    - » Y a-t-il des pensées, des émotions qui vous venaient en tête au cours de la visualisation?
    - » Est-ce que cette façon de manger est différente de vos habitudes?
    - » Portez-vous généralement attention à vos sens quand vous mangez?
    - » Avez-vous l'impression que cette façon de manger pourrait vous aider à être plus satisfaite des aliments que vous consommez?
    - » Croyez-vous que vous pourriez faire la même chose dans la réalité?
    - » Selon vous, dans quelle mesure le plaisir de manger est-il important dans le cadre d'une saine alimentation? Quel bénéfice peut-il vous apporter?

Voici **quelques pistes de réponses** qui peuvent vous aider à anticiper ce qui sera discuté.

- Cette visualisation amène les femmes, qu'elles se privent de certains aliments ou non, à réfléchir à leur façon de manger. Les femmes qui se privent de manger les aliments qu'elles aiment se sentiront peut-être soulagées à l'idée de se permettre ces aliments. Le fait d'avoir été guidées et d'avoir visualisé la scène peut aussi être **rassurant** pour elles et les aider à manger les aliments qu'elles aiment en portant davantage attention aux sens dans la réalité. Pour d'autres, l'idée de s'imaginer manger un aliment interdit peut être **angoissante**. Certaines femmes peuvent craindre de trop manger ou de ne pas pouvoir s'arrêter si elles mangent un aliment « interdit » dans la réalité. Elles peuvent aussi réaliser l'impact que la privation a sur elles. N'hésitez pas à les référer à des nutritionnistes si vous sentez qu'une personne vit difficilement cette activité.
- Pour les femmes qui ne se privent pas, la visualisation peut également être intéressante et leur permettre d'apprendre à avoir une **alimentation plus satisfaisante** en portant attention à tous les sens.
- Manger en portant attention aux sens aide à rendre le repas plus satisfaisant et peut éventuellement aider à manger en étant **plus à l'écoute des signaux de faim et de satiété** (ce qui, pour plusieurs personnes, amène souvent à manger moins).
- De plus, savourer les aliments et prendre plaisir à manger peut même amener à vouloir accorder plus d'importance à l'alimentation en général. Le plaisir de manger peut donc inciter à cuisiner davantage, à essayer de nouveaux aliments ou nouvelles recettes, à choisir des aliments qui seront bons au goût mais aussi nutritifs et sains pour le corps, etc. **Le plaisir de manger peut non seulement aider à développer une relation plus saine avec la nourriture, mais aide également à mieux manger.**



Pour conclure, rappeler aux participantes les **messages clés** transmis dans cette activité :

- *En prenant le temps de vous attarder à tous les sens impliqués lorsque vous mangez, votre repas sera plus satisfaisant.*
- *En dégustant et en savourant chaque bouchée, vous serez sûrement satisfaite par de plus petites quantités, et il sera plus facile de savoir quand vous arrêter. En effet, le fait de savoir que l'aliment que vous mangez sera à nouveau disponible si vous en avez envie vous aidera à consommer des quantités qui répondront aux réels besoins en énergie de votre corps.*
- *En étant attentive à vos signaux de faim et de satiété, vous apprendrez à manger quand vous avez faim et à cesser de manger avant de vous sentir trop pleine. Il se peut que vous ayez perdu contact avec ces signaux et vous devez vous laisser le temps de les retrouver graduellement.*
- *Mangez vos aliments préférés de cette façon et découvrez aussi le plaisir que peuvent vous procurer des aliments que vous ne connaissez pas. Profitez-en pour essayer une nouvelle recette! Le plaisir de manger et la satisfaction qui s'en dégage sont d'excellentes stratégies pour développer et maintenir de saines habitudes alimentaires sans culpabilité.*



## CONCLUSION

- **Remettez l'outil individuel «Un repas plein de sens!»** aux participantes et invitez-les à faire cette activité à la maison afin de compléter l'atelier. L'activité les guidera afin de les aider à déguster leurs aliments préférés en étant attentives aux saveurs, aux textures, aux signaux de faim et de satiété que leur corps leur envoie. Vous pouvez imprimer cette activité en annexe et la remettre aux participantes. L'activité est également disponible au [www.equilibre.ca/sansdiete](http://www.equilibre.ca/sansdiete).
- Inviter les participantes à se rendre au [www.equilibre.ca/sansdiete](http://www.equilibre.ca/sansdiete) pour en savoir plus sur le thème de la JISD et découvrir d'autres outils.
- Inviter les participantes à consulter l'espace Web [www.monequilibre.ca](http://www.monequilibre.ca) pour avoir accès à de l'information juste et crédible sur la saine gestion du poids.
- Suggérer aux participantes qui souhaitent travailler sur la relation avec la nourriture de consulter une nutritionniste. Vous pouvez les référer aux professionnels de la santé formés à l'approche d'intervention prônée par ÉquiLibre au [www.equilibre.ca/repertoire](http://www.equilibre.ca/repertoire). Vous pouvez également les référer au site Web de l'Ordre professionnel des diététistes/nutritionnistes du Québec [www.opdq.org](http://www.opdq.org).
- Remercier les participantes de leur participation à la JISD et les inviter à en parler à leur entourage.

---

### Vos commentaires sur cet atelier sont précieux.

Si vous avez des commentaires au sujet de cet atelier, veuillez nous en faire part par courriel ([info@equilibre.ca](mailto:info@equilibre.ca)) ou par télécopieur (514-270-1974).

Merci beaucoup d'avoir pris le temps de célébrer la JISD cette année!

AFFICHE DE LA JISD :

*Plaisirs*  
**NON COUPABLES !**

*Je mange*  
**À MA FAIM**

**JE NE COMPTE PLUS**  
*les calories*

*Je mange*  
**CE QUE J'AIME**

**RETROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE !**  
[equilibre.ca/sansdiete](http://equilibre.ca/sansdiete)

**6 MAI** |  **JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE**

Une initiative de **équilibre 25**  
image corporelle • santé • poids

Rendue possible grâce au soutien  
et à l'appui financier de  **Québec**  En partenariat avec **imago** 



**ACTIVITÉ 1 :**

Plaisir coupable ou pur plaisir  
FEMME



**ACTIVITÉ 1 :**

Plaisir coupable ou pur plaisir  
FILLETTE



**ACTIVITÉ 1 :**

Plaisir coupable ou pur plaisir  
PLAISIR DE MANGER









# Un repas PLEIN DE SENS!

Aliments permis, interdits, portions, calories... Quand les règles et la culpabilité l'emportent sur le plaisir, manger peut devenir un vrai casse-tête.

Cette activité vous aidera à déguster vos aliments préférés en vous concentrant sur le plaisir des sens!

## Consignes :

- Faites cet exercice seule, dans un endroit tranquille, sans distractions;
- Choisissez un repas que vous avez envie de manger et attendez d'avoir faim;
- Répondez aux questions avec curiosité et sans porter de jugement.

## 1 AVEZ-VOUS UNE VRAIE FAIM OU UNE FAUSSE FAIM ?

### VRAIE FAIM

- Gargouillements
- Creux dans l'estomac
- Baisse d'énergie
- \_\_\_\_\_

### FAUSSE FAIM\*

- Ennui
- Habitude
- Frustration
- \_\_\_\_\_

\*Si vous avez une fausse faim, attendez que les signes de vraie faim se manifestent avant de faire l'expérience.

MANGER QUAND VOUS AVEZ UNE VRAIE FAIM EST BEAUCOUP PLUS SATISFAISANT ET VOUS AIDERA À MIEUX RESSENTIR QUAND VOUS N'AUREZ PLUS FAIM.

## 2 AVEZ-VOUS ENVIE DE MANGER CE QUI EST DEVANT VOUS ?

- Oui
- Non\*

\*Si vous n'avez pas envie de manger ce qui est devant vous, refaites l'expérience plus tard avec des aliments dont vous avez envie.

RESPECTER ET ÉCOUTER VOS ENVIES ET VOS PRÉFÉRENCES PEUT VOUS AIDER À RETROUVER LA SATISFACTION ET MÊME À AVOIR UNE ALIMENTATION PLUS ÉQUILIBRÉE.

## 4 IMAGINEZ VOTRE PREMIÈRE BOUCHÉE. AVEZ-VOUS HÂTE DE GOÛTER ? EST-CE QUE VOUS SALIVEZ ?

C'EST POSITIF D'AVOIR HÂTE DE MANGER! IL EST POSSIBLE QUE VOUS AYEZ PEUR DE NE PAS POUVOIR VOUS ARRÊTER PARCE QUE C'EST TROP BON OU QUE VOUS VOUS SENTIEZ COUPABLE DE MANGER CERTAINS ALIMENTS. NE VOUS JUGEZ PAS.

CONCENTREZ-VOUS SUR LE MOMENT PRÉSENT ET SUR VOS SENS.

## 3 PRENEZ UNE GRANDE RESPIRATION ET CONCENTREZ-VOUS SUR CE QUE VOUS VOYEZ ET SENTEZ.

### VUE

- Appétissant
- Coloré
- Lisse
- Texturé
- \_\_\_\_\_

### ODEUR

- Discrète
- Prononcée
- Familiale
- Réconfortante
- Qui fait saliver
- \_\_\_\_\_

## 5 PRENEZ UNE BOUCHÉE. CONCENTREZ-VOUS SUR VOS SENS.

### SAVEURS

- Sucré
- Salé
- Acide
- Amer
- \_\_\_\_\_

### TEMPÉRATURES

- Chaud
- Froid
- Tiède
- \_\_\_\_\_

### TEXTURES

- Croquant
- Mou
- Sec
- Crémeux
- \_\_\_\_\_

### SONS

- Pétillant
- Croquant
- Croustillant
- \_\_\_\_\_

### AUTRES SENSATIONS

- Épicé
- Piquant
- Rafraîchissant
- \_\_\_\_\_

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.

## 6 CONTINUEZ DE SAVOURER CHAQUE BOUCHÉE EN PORTANT ATTENTION AUX ÉLÉMENTS SUIVANTS :

- Je mastique lentement les aliments.
- Je porte attention aux saveurs et aux textures.
- Je dépose mes ustensiles.
- Je mise sur le plaisir plutôt que la culpabilité.
- \_\_\_\_\_

PRENEZ LE TEMPS DE **SAVOURER LENTEMENT** LES ALIMENTS **SANS VOUS SENTIR COUPABLE.**

VOUS SEREZ ÉVENTUELLEMENT SATISFAITE PAR DE PLUS PETITES QUANTITÉS ET IL SERA PLUS FACILE DE SAVOIR QUAND VOUS ARRÊTER.

## 7 PRENEZ UNE PAUSE À LA MOITIÉ DU REPAS ET ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE FAIM.

- J'ai encore faim.
- J'ai encore envie de manger.
- J'ai moins faim.
- Les bouchées sont moins savoureuses.
- Je n'ai plus envie de manger.
- Je pense que j'ai assez mangé.
- \_\_\_\_\_

*Si vous n'avez plus faim, cessez de manger.*

APPRENEZ À **VOUS FIER AUX SENSATIONS QUE VOTRE CORPS VOUS ENVOIE** PLUTÔT QUE DE VOUS FORCER À TERMINER VOTRE ASSIETTE PAR HABITUDE.

## 8 SI VOUS AVEZ ENCORE FAIM, CONTINUEZ DE DÉGUSTER VOTRE PLAT EN PORTANT ATTENTION AUX ÉLÉMENTS SUIVANTS :

- Je me concentre sur le plaisir et je savoure ces dernières bouchées.
- Je me rappelle que j'aurai l'occasion de manger cet aliment plus tard.
- Je mise sur le plaisir plutôt que la culpabilité.
- Je me prépare à arrêter de manger quand je sentirai que je n'ai plus faim.
- \_\_\_\_\_

S'IL EST DIFFICILE D'ARRÊTER, RAPPELEZ-VOUS QUE **CE N'EST PAS LA DERNIÈRE FOIS QUE VOUS MANGEZ CES ALIMENTS!** PENSEZ AUSSI AUX AVANTAGES D'ARRÊTER DE MANGER...

VOUS NE VOUS SENTIREZ PAS INCONFORTABLE ET VOUS SEREZ SIMPLEMENT SATISFAITE!

## 10 FERMEZ LES YEUX. ÊTES-VOUS SATISFAITE ?

- Oui
- Non

**EN VOUS CONCENTRANT SUR VOS SENS** PLUTÔT QUE SUR LA CULPABILITÉ, VOUS RETROUVerez **L'ÉQUILIBRE ET LE PLAISIR DE MANGER** TOUS LES ALIMENTS... PEU IMPORTE LEUR VALEUR NUTRITIVE! REFAITES CET EXERCICE AVEC DIFFÉRENTS REPAS ET PRENEZ PLAISIR À DÉCOUVRIR DE NOUVELLES SAVEURS! C'EST AUSSI ÇA BIEN MANGER!

SI VOUS N'ÊTES PAS SATISFAITE, TENTEZ D'IDENTIFIER POURQUOI ET PRENEZ LE TEMPS DE VOUS EXERCER. LA SATISFACTION DEVRAIT VENIR GRADUELLEMENT.

## 9 VERS LA FIN DU REPAS, OBSERVEZ CE QUI SE PASSE DANS VOTRE CORPS.

- J'ai encore faim.
- Je me sens bien.
- J'ai trop mangé.
- \_\_\_\_\_

**VOUS CROYEZ AVOIR ENCORE FAIM ?** LAISSEZ UN PEU DE TEMPS PASSER POUR VOIR SI LA FAIM PERSISTE OU SI, FINALEMENT, VOUS AVEZ ASSEZ MANGÉ.

**VOUS AVEZ TROP MANGÉ ?** INUTILE DE VOUS CULPABILISER. VOUS APPRENEZ À MIEUX CONNAÎTRE QUELLE EST VOTRE LIMITE ET VOUS POURREZ TENTER DE VOUS ARRÊTER PLUS TÔT LA PROCHAINE FOIS.

RÉAPPRENDRE À BIEN RESENTIR QUAND MANGER ET QUAND S'ARRÊTER DEMANDE DU TEMPS ET VIENDRA GRADUELLEMENT.

Une initiative de

**équilibre** · 25<sup>e</sup>

image corporelle • santé • poids

Pour de l'information crédible et fiable sur la saine gestion du poids, visitez [monequilibre.ca](http://monequilibre.ca)

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



Québec

En partenariat avec

imago

