

Une alimentation positive

Lea Sprügel et Jasmin Peschke

Se sentir en bonne santé n'est pas seulement une question d'état physique, mais aussi de bien-être mental et de vivacité d'esprit. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé est définie comme « [...] « un état de bien-être physique, mental et social intégral, et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité » [1]. Cependant, étant donné que personne ne peut prétendre être complètement libre de toute déficience, tous les individus seraient considérés comme malades sur la base de cette définition. Elle ne tient pas non plus compte de la résilience de l'être humain, de sa force et de sa capacité à surmonter une maladie ou à faire face à des déficiences. Il convient donc de passer de la pathogénèse, c'est-à-dire de la question de savoir ce qui rend malade, à la salutogénèse, c'est-à-dire à la question de savoir comment naît la santé. Se basant sur un concept de santé salutogénique, Machteld Huber a obtenu son doctorat en 2014 avec une thèse dans laquelle elle a publié son concept de "santé positive" [2]. Il a déjà été adopté aux Pays-Bas par l'association des services de santé néerlandais (GGD Nederland) [3]. La façon dont une personne vit son état de santé personnel est évaluée dans six dimensions de la vie (fonctions corporelles), bien-être mental, donner du sens (dimension spirituelle-existentielle), qualité de vie, être présent (participation sociale et sociétale) et vie quotidienne (fonctionnement au quotidien) dans un diagramme en toile d'araignée. Celui-ci est représenté sous forme d'hexagone (voir illustration 1 ci-dessous). Chaque dimension de vie est évaluée sur une échelle de 0 à 10 et en reliant les points, on obtient une surface de santé personnelle.

Maladie et santé ne sont plus des pôles opposés. Pour agrandir la surface de santé, il est possible de travailler sur différents domaines de la vie. Ceci ouvre de nombreuses possibilités pour devenir acteur de sa propre santé. En même temps, l'initiative personnelle de la personne sera renforcée, ce qui favorisera l'acceptation de la maladie et le processus de guérison. Cela signifie qu'avec les circonstances dont il dispose, l'individu peut façonner activement sa santé, son bien-être et donc sa vie.

Le fait de porter son regard sur la résilience et sur le positif prend également de plus en plus d'importance dans le domaine de l'alimentation. Jusqu'à présent, on se focalise surtout sur la « mauvaise alimentation » - trop riche, trop grasse, trop salée - et les maladies qui en découlent : On ne mange pas assez de fruits et de légumes, par contre la consommation de sucreries et de produits finis est trop élevée dans la population. Avec toutes les interdictions et les restrictions, on a plutôt l'impression de faire beaucoup de choses de travers et c'est une image de l'homme axée sur les déficits qui prédomine. Un grand nombre de personnes se laissent fortement influencer par les plans alimentaires, les applications de calories ou les médias et perdent de plus en plus le sens d'eux-mêmes, de leurs besoins réels et de leur propre sensation de faim/satiété. Les régimes échouent car les directives et les recettes sont suivies pendant un certain temps. On suit une autorité qui a une expertise alimentaire ou qui la proclame au lieu de faire confiance à son propre discernement et de le renforcer.

En s'appuyant sur la psychologie positive, de nouvelles approches sont développées pour une alimentation saine et positive, comme par exemple le comportement alimentaire basé sur la vigilance ou l'intuition [4]. Ainsi, chacun crée activement sa propre alimentation saine ; il devient son propre expert en alimentation en tenant compte de ses besoins et de ses conditions de vie. Les expériences positives comme le plaisir et le bien-être de cuisiner et de manger sont mises en avant. Cuisiner est vécu comme un processus de créativité et de sentiment d'efficacité personnelle, qui procure du plaisir, et les aliments sont transformés de manière valorisante. Le regard ne se porte plus sur ce qui est « malsain » dans l'alimentation, mais sur ce qui renforce la santé et le

bien-être des personnes. Avec cette attitude, l'approche salutogénétique peut être aussi ancrée dans l'alimentation quotidienne.

Pour se nourrir plus sainement, il faut être conscient de ses propres sensations et signaux corporels. Cela implique d'être en contact avec soi-même, ce qui peut être compris comme une « mise en relation » avec soi-même. Ici, l'initiative personnelle de la personne est nécessaire. Encourager la capacité et la force de chacun à développer un comportement alimentaire sain est un contenu important du travail de thérapie nutritionnelle.

Afin de pouvoir changer durablement son comportement, il est important d'établir consciemment des comportements qui ont une connotation positive et qui sont vécus comme tels. C'est un point essentiel de la théorie Broaden-and-Build de la psychologie positive : les émotions positives liées à une activité (par exemple cuisiner ou manger) élargissent les modèles de pensée et d'action (Broaden) et contribuent ainsi à la construction de ressources (Build) [4]. La difficulté ici est que les sensations négatives comme la colère ou le stress sont généralement perçues très rapidement et clairement, tandis que les sensations positives comme la joie ou la satiété sont généralement plus diffuses et passent inaperçues plus longtemps. Il convient de prendre conscience de ces sensations positives le plus souvent possible. Le fait de vivre les repas comme des moments de plaisir partagés avec les autres a eu un effet positif sur la santé, comme l'a montré une étude [5]. L'étude a porté sur le « modèle alimentaire français », qui se caractérise notamment par des repas structurés et de la convivialité (plus d'informations : <https://www.sektion-landwirtschaft.org/ernaehrung/ea/esskultur>). Le fait de se réjouir consciemment d'un repas en famille peut par exemple être une motivation pour préparer d'autres repas et contribuer ainsi à établir un rythme alimentaire, lequel a ensuite un effet positif sur la vie de famille. En savourant consciemment, les émotions positives ne sont pas seulement perçues, mais aussi renforcées. Cela contribue à un comportement alimentaire plus sain et plus intuitif.

C'est dans ce contexte que la nutritionniste Maike Ehrlichmann a développé sa « METHODE DE MANGER HONNÊTEMENT » : « Mange donc ce dont tu as besoin ». [6, 7] La condition préalable à une alimentation intuitive réussie est un organisme qui sait ce dont il a besoin, c'est-à-dire qui a une régulation intacte de la faim, de la satiété et de l'appétit. Cependant, cette régulation est sujette à des perturbations : stress, sucres trop concentrés ou additifs comme les exhausteurs de goût et les arômes artificiels qui déforment les signaux que notre organisme envoie à notre cerveau. Mais plutôt que d'interdire tous les aliments contenant ces ingrédients dans le cadre d'un régime, il est possible de s'entraîner à percevoir à nouveau ces signaux de manière juste. Outre la méthode de la « nourriture intuitive », il existe la « nourriture attentive », c'est-à-dire que toutes les perceptions sensorielles, les pensées et les sentiments qui se présentent autour de la nourriture sont vécus - sans juger ni comparer [8]. Une manière facilement accessible de s'entraîner à cela est par exemple de se poser trois questions lors d'un repas et d'y répondre avant, pendant et après le repas :

- Avant de manger : Qu'est-ce que j'ai dans mon assiette ?
- Pendant le repas : Quel est le goût de ce que je mange ?
- Après le repas : Comment est-ce que je digère et supporte ce que j'ai mangé ? [9]

Déjà après quelques répétitions sur plusieurs jours, cette petite réflexion permet de percevoir de plus en plus clairement et facilement l'effet entre la nourriture, son propre corps et son bien-être. Ainsi, le plaisir et la joie de manger peuvent apparaître et une relation honnête avec les aliments peut se développer. En principe, un comportement alimentaire sain est réalisable pour chacun.

Dans l'esprit d'une alimentation positive, il s'agit de retrouver le plaisir de sa propre alimentation, de l'organiser consciemment avec les ressources dont chacun dispose et de renforcer ainsi le bien-être individuel.

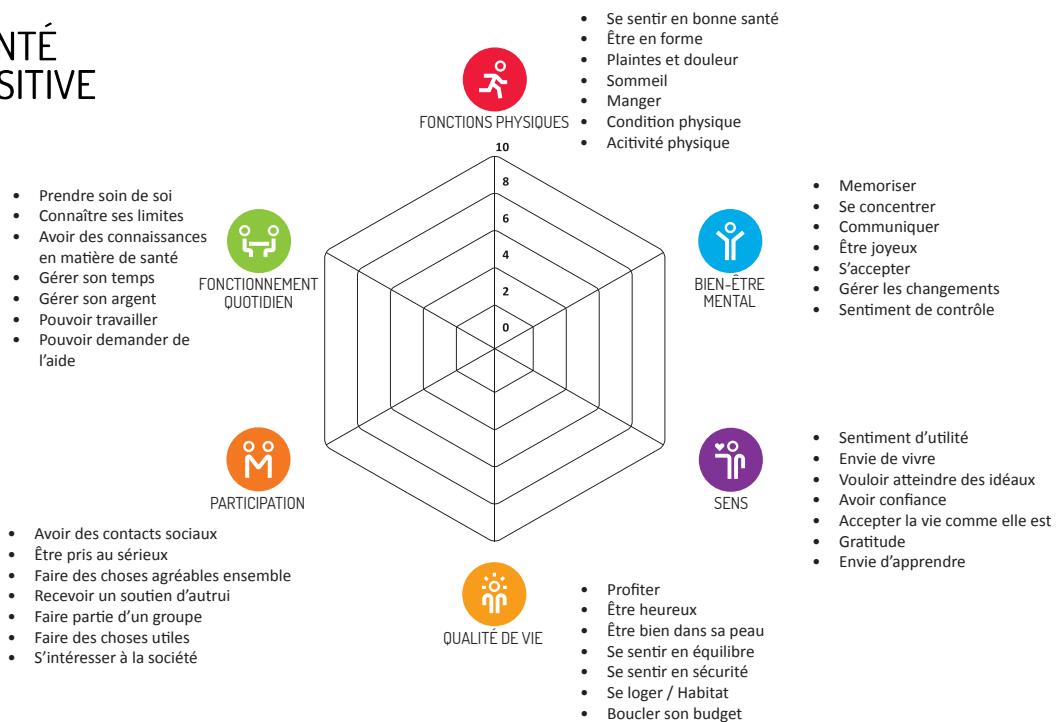


Illustration 1 selon Machteld Huber [2]

Bibliographie

- [1] World Health Organization (1948). *Health and Well-Being*. Eingesehen am 16.03.2023 <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- [2] Huber, M. (2014). *Towards a new, dynamic concept of health. Its operationalisation and use in public health and healthcare in evaluating health effects of food*, Diss. Universität Maastricht. Eingesehen am 17.03.2023 <https://iph.nl/towards-a-new-dynamic-concept-of-health-huber-m-2014/>
- [3] Huber, M. *Die neue Sicht auf Gesundheit fordert persönliche Gesundheitskräfte heraus*. In: Peschke, J. (2021). *Vom Acker auf den Teller – was Lebensmittel wirklich gesund macht*. 1. Auflage, Aarau und München, AT Verlag, 173–178
- [4] Depa, J. (2020). *Positive Ernährung. Denk- und Herangehensweisen aus der Positiven Psychologie*. *Ernährungs Umschau* 67 (9), 550–557
- [5] Ducrot P. and al. *Adherence to the French Eating Model is inversely associated with overweight and obesity: results from a large sample of French adults*. *British Journal of Nutrition* (2018), 120, 231–239

- [6] Ehrlichmann, M. *Selbstbestimmt essen – Nahrungsauswahl in voller Verantwortung*. In: Peschke, J. (2021). *Vom Acker auf den Teller – was Lebensmittel wirklich gesund macht*. 1. Auflage, Aarau und München, AT Verlag, 187–192
- [7] Ehrlichmann, M. *Ehrlich Essen*. Eingesehen am 16.02.2023
<https://www.ehrlichessenmethode.de/>
- [8] Bays, J. C. (2009). *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food*. Shambhala, F First Edition Used.
- [9] Peschke, J. (2021). *Vom Acker auf den Teller – was Lebensmittel wirklich gesund macht*. 1. Auflage, Aarau und München, AT Verlag, 192