

### Atelier Parlons Bouffe du 31 mai 2024

## Écouter son corps malgré les barrières socioéconomiques : les approches alimentaires conscientes peuvent-elles être bénéfiques pour les individus vivant en situation de précarité ?

Présenté par Élise Carbonneau, École de nutrition, FSAA, Centre NUTRISS, INAF, Université Laval.

Cet atelier visait à explorer et à comprendre trois grandes approches alimentaires conscientes et positives : l'alimentation intuitive, le concept du mangeur compétent et l'alimentation en pleine conscience. Lors de cet atelier, professeure Carbonneau a introduit les principes fondamentaux, les similarités, les limites ainsi que le potentiel d'amélioration de la relation avec la nourriture et le corps en particulier de ces approches alimentaires pour les populations en situation de précarité économique. Elle a également abordé les défis et les opportunités associés à l'adoption de ces approches dans des contextes de précarité.

### Alimentation intuitive

L'alimentation intuitive repose sur dix principes clés, notamment le rejet de la culture des diètes, le respect des signaux de faim et de satiété et l'importance du plaisir de manger. Cette approche encourage une écoute attentive des signaux corporels pour réguler l'alimentation de manière naturelle et satisfaisante.

### Concept du mangeur compétent

Le concept de mangeur compétent se fonde quant à lui sur quatre grands principes : des attitudes positives envers la nourriture, la régulation basée sur les signaux de faim et de satiété, le plaisir alimentaire ainsi qu'une diversité alimentaire. Les mangeurs compétents sont décrits comme ayant une relation saine et sereine avec la nourriture basée sur la confiance et le plaisir.

### Alimentation en pleine conscience

L'alimentation en pleine conscience, ou *mindful eating*, est une composante de la pleine conscience générale, appliquée à l'acte de manger. Elle implique une attention sans jugement aux sensations physiques et émotionnelles associées à l'alimentation, ainsi qu'à la méditation pour mieux percevoir les signaux de faim et de satiété. Les principes incluent de manger lentement, sans distraction et de savourer chaque bouchée.

### Similitudes et cadre théorique unifié

Ces approches partagent plusieurs similitudes, notamment l'importance de la régulation interne basée sur les signaux corporels, le plaisir alimentaire et une attitude positive envers la nourriture. Un groupe de chercheurs aux Pays-Bas propose un cadre théorique unifié pour ces approches, centré sur la sensibilité aux signaux internes, l'auto-efficacité à les utiliser, la confiance interne, un environnement alimentaire permissif et le plaisir alimentaire.

### Limites, défis et potentiel sur les populations en précarité économique

La plupart des études réalisées sur ces approches à ce jour sont de nature observationnelle, avec peu d'interventions en contexte réel. Les recherches sont souvent limitées à des populations avec un statut socio-économique élevé, laissant un manque de données sur leur applicabilité auprès des populations défavorisées. Les principaux défis incluent le manque de soutien social, les contraintes de temps et l'exposition au stress financier, qui peuvent influencer négativement les habitudes alimentaires. Enfin, certaines critiques suggèrent que l'alimentation intuitive est un privilège réservé aux personnes avec une sécurité alimentaire. Cependant,

en adaptant quelques principes, il pourrait être possible d'améliorer la relation avec la nourriture pour les personnes en précarité. Des principes comme le rejet de la culture des diètes, la découverte des préférences personnelles en matière d'aliments et la promotion d'une ambiance agréable pendant les repas peuvent être appliqués indépendamment du statut socio-économique.

En conclusion, les approches alimentaires conscientes et positives offrent un potentiel significatif pour améliorer la relation avec la nourriture et le corps. Bien que certains principes puissent sembler inaccessibles en situation de précarité économique, d'autres aspects pourraient être bénéfiques et réalisables. En se concentrant sur le « comment manger » plutôt que sur le « quoi manger », ces approches pourraient aider à réduire le stress alimentaire et à promouvoir une relation plus saine avec la nourriture. Il est crucial d'adapter ces approches pour qu'elles soient applicables aux réalités économiques des populations cibles, en fournissant éducation et soutien adaptés.