

manger. Je veux parler en premier lieu des influences dont il a été question plus haut. Ainsi, savoir que la taille des portions proposées dans le commerce nous incite à manger plus sans que nous en ayons besoin permet d'opter pour des portions plus modestes. Avoir conscience du fait que la simple vue d'un fast-food diminue notre perception des saveurs (comme cela a été établi en 2013 par une équipe de chercheurs canadiens) et que donc, pour cette raison, nous avons tendance à compenser la qualité par la quantité, tout cela doit faire partie aujourd'hui de notre éducation à l'alimentation.

Quel est le rôle de nos émotions dans l'alimentation ?

Christophe André : Ce rôle est aussi important que celui des influences externes. Notamment, nous mangeons bien souvent non pas pour nous nourrir mais pour des raisons affectives ou personnelles. La plus courante est l'ennui ou la lassitude : l'envie de manger nous prend « au creux de la vague », parce que l'on est fatigué de travailler, que l'on cherche à se distraire ou à se faire plaisir. Il ne s'agit pas de faim ni de besoin, mais de moments où l'aliment régule l'affect. Ce besoin de régulation devient particulièrement puissant en situation de stress. Combien de patients viennent consulter en disant que manger les apaise... Malheureusement, les raisons du stress aujourd'hui sont souvent liées à l'accélération des rythmes de travail. Ironie du sort, la vitesse est en soi un ennemi de la satiété, puisqu'on sait que celle-ci a besoin d'un minimum de temps pour prendre forme dans notre cerveau !

Comment défaire l'association stress-alimentation ?

Christophe André : Par la conscience. Les patients soumis à cet engrenage décrivent toujours un même enchaînement d'émotions et d'actions : un malaise intérieur suivi d'une impulsion à aller manger ou boire. C'est un phénomène de compensation : une situation initiale de détresse fait place à une solution toute faite. Le patient en retire un sentiment de contrôle qui atténue son impression d'impuissance face à sa propre détresse psychique. L'enjeu, pour lui, est alors de prendre conscience de ce mécanisme. Puis, avec l'aide de son thérapeute, d'examiner quelle peut être la meilleure façon d'interrompre la réponse automatisée aux moments de détresse intérieure. Des gestes simples suffisent parfois : respirer, s'arrêter, se demander ce qui s'est passé,

savoir ce que l'on a envie de faire maintenant, se demander si cela va résoudre les problèmes. La conscience, dans ce contexte, est le début de la solution : à chaque fois que la personne intercale un espace de conscience au sein de la séquence automatique qui s'accomplit, elle diffère l'accomplissement de l'impulsion et, peu à peu, entrave ses automatismes. Développer sa conscience de ses émotions et de ses sensations peut se faire par la méditation de pleine conscience, éventuellement associée à une approche de

tournant son attention sur ce qu'on est en train de faire, on découvre des richesses auxquelles on était aveugle auparavant.

Qu'est-ce qui nous empêche de voir les « richesses simples » de l'assiette ?

Christophe André : Le manque de temps, tout d'abord. Mais aussi l'importance accordée à l'aspect matériel de nos actions et à leur rentabilité. Les psychologues commencent à identifier les effets du matérialisme sur l'alimentation. Par exemple, en demandant à des personnes

Nous mangeons souvent, non pas pour nous nourrir, mais pour des raisons affectives ou personnelles

thérapie comportementale et cognitive visant à remplacer les pensées ou les gestes inappropriés par de nouveaux, plus constructifs.

En quoi consiste l'acte de « manger en pleine conscience » ?

Christophe André : Un bon exemple est l'exercice du grain de raisin. Ayant réuni une douzaine de participants, le thérapeute fait passer parmi eux un sachet de raisins secs en leur demandant d'en prendre un – mais sans le manger. Il s'agit donc, dans un premier temps, de résister à la tentation de l'avalier. Puis se déroule une série d'instructions : « Regardez ce grain de raisin » ; « Reniflez-le » ; « Mettez-le dans votre bouche » ; « Passez la langue dessus, essayez de sentir la saveur » ; « Donnez un premier coup de dent, sans mâcher et sans avaler, sentez le goût du raisin » ; « Donnez un deuxième coup de dent, mâchez, avalez : que reste-t-il comme impression dans votre bouche ? » Au total, les patients passent environ un quart d'heure avec ce grain de raisin. Ils se rendent compte de tout ce qu'ils éprouvent en mangeant un si petit morceau de nourriture. Leur conscience de leurs sensations et de leurs impressions est décuplée. Alors qu'ils reconnaissent avaler ces raisins par poignées à l'apéritif sans y faire attention. Mais à la suite de cet exercice, ils s'aperçoivent que lorsqu'on prend conscience du fait de manger, quand on ralentit en

de penser à de l'argent, ils constatent qu'elles prennent ensuite moins le temps de déguster et de savourer des chocolats. L'argent crée l'impatience alimentaire... Ainsi, bien manger – telle n'est pas la moindre leçon de ces observations – suppose peut-être de bien vivre et de savoir où placer ses priorités.

Peut-on manger en pleine conscience quotidiennement ?

Christophe André : Évidemment, les contraintes de la vie professionnelle et familiale rendent difficile une approche aussi ralentie des repas. Disons qu'une bonne solution est de le faire de temps en temps. Concrètement, les patients débute par un programme de huit semaines puis doivent prendre un repas en pleine conscience une fois par semaine. Ils ne doivent pas lire en mangeant, ni téléphoner : simplement regarder les aliments, les sentir, en percevoir le goût, la texture, tout en se demandant s'ils mangent juste pour finir leur assiette, ou parce qu'ils ne savent pas quoi faire d'autre. Le but, pour le patient, est de savoir détecter son propre niveau de satiété, afin de savoir s'arrêter au bon moment. Les méditants, plusieurs études l'ont montré, détectent mieux que les autres personnes ce niveau de satiété. C'est sans doute ce qui fait que la méditation de pleine conscience est efficace pour lutter contre l'obésité. En améliorant notre conscience du corps, elle

MANGER SANS FAIM

Notre « instinct » ne suffit plus aujourd'hui pour nous indiquer quoi manger, ni en quelle quantité. Cet instinct est dérégulé par des signaux dont notre environnement social est saturé : publicités, logos et marques de produits qui, ancrés dans notre mémoire et nos représentations mentales, font naître à tout moment l'envie de manger (d'autant qu'il est aisé d'assouvir immédiatement ces besoins si l'envie nous en prend). L'extrême visibilité de la nourriture, mise en avant sous tous ses formats, emballages, vitrines, devantures de magasins, aux caisses de supermarchés ou à la télévision, est aussi un facteur déclencheur : des expériences ont montré que des bonbons placés dans des bocaux transparents sont mangés 46 % plus vite que dans des bocaux opaques...

Par ailleurs, trente années de recherches ont montré que des portions plus larges conduisent à ingérer davantage de nourriture, même lorsque celle-ci est de

mauvaise qualité et peu savoureuse. Or, la taille des portions alimentaires est une des caractéristiques de nos sociétés qui ont constamment augmenté depuis le Moyen Âge. En 2010, une étude a montré que la taille des portions dans les représentations du dernier repas du Christ a pratiquement doublé entre le ^{xii}e et le ^{xviii}e siècle, avant même la révolution industrielle qui a elle-même augmenté la production alimentaire.

Tout au long de la journée, notre appétit est mis en branle par des horaires, des habitudes et aussi... par les autres. Des expériences ont ainsi révélé que des étudiants mangent d'autant plus qu'ils voient d'autres étudiants faire de même. Le plus étonnant est qu'ils attribuent leur appétence à la faim, signe que cette sensation est malléable et influençable par l'environnement. Pour revenir à une satiété plus conforme à nos besoins, prendre conscience de ces influences est crucial.

➤ nous affranchit du déterminisme de nos humeurs et des incitations alimentaires délivrées sans interruption par notre environnement.

Les changements obtenus dans les premières semaines se maintiennent-ils par la suite ?

Christophe André : Au cours des premières séances de pleine conscience, cette nouvelle façon de manger procède d'une démarche volontaire qui demande des efforts de concentration et de contrôle de soi. Mais peu à peu, elle devient pour ainsi dire naturelle. Nous avons des retours de suivi de certains patients, qui reviennent deux fois par mois pour faire le point. Chez une partie d'entre eux – un tiers, environ – le rapport à la nourriture a été modifié de façon profonde, sans qu'ils aient dû se faire violence. Au cours d'un repas en famille, ou d'un déjeuner d'affaires, alors qu'ils pourraient se laisser aller à enchaîner les coups de fourchette, ils éprouvent de temps à autre le besoin de s'arrêter de manger, de ressentir ce qui se passe en eux. Ils constatent aussi qu'à l'occasion de moments de stress ou de fatigue, leur ancien rapport à la nourriture refait

surface, enclenchant une alimentation plus compulsive. C'est alors le moment de produire un autre acte de conscience : se rendre compte que l'on mange en réaction à des tensions intérieures...

Bon nombre d'entre nous mangent parfois devant un écran. Quel est l'impact de cette habitude ?

Christophe André : Les images capturent notre attention, laquelle ne peut plus alors être dirigée vers l'acte de manger. Vous pouvez croire partager votre attention entre ces deux actions, mais ce n'est pas le cas. Nous ne pouvons pas focaliser notre attention sur deux choses à la fois. Cet effet est particulièrement préoccupant parce que 20% du temps passé par les Français à manger l'est devant la télévision, selon un rapport de l'Insee en 2010. Pendant toutes ces heures passées à regarder défiler des images ou des sons, nous sommes dans un état d'absence relative où ce qui entre dans notre estomac est pour ainsi dire « perdu » pour notre conscience. Le résultat est très net : en 2013, une étude britannique montrait que nous ingérons 25 % de nourriture en plus lorsque nous prenons un repas devant le petit écran.

La télévision n'est pas le seul facteur de distraction qui fait obstacle aux moments de pleine conscience. Le même effet se produit lorsque nous mangeons devant notre smartphone pendant la pause de midi, ce qui est le cas de nombreux salariés aujourd'hui. Il s'agit le plus souvent de se distraire en mangeant, or la conscience peut difficilement se développer dans la distraction.

Pourquoi est-ce si difficile d'être concentré sur ce que l'on fait ?

Christophe André : Ce problème ne se pose pas seulement pour notre rapport à l'alimentation. J'entendais récemment des parents me dire que lorsqu'ils lisaient des histoires à leurs enfants le soir, ils avaient déjà hâte que ce soit terminé, qu'ils étaient préoccupés par ce qui leur restait à faire, que ce soit le programme télé du soir ou un fil d'info à suivre. Je pense aussi aux promeneurs du dimanche que l'on voit parfois avec leurs téléphones portables dans la forêt, entourés de leurs proches, mais sans être véritablement à ce qu'ils font, détournés de l'instant par un fil invisible qui les relie à autre chose, ailleurs, sans véritable attention à ce qui se passe ici et maintenant. Beaucoup de nos activités sont polluées par ces valeurs de vitesse, de réactivité, d'accélération, de rentabilisation du temps. Il y a vingt ans, un journaliste a créé un terme pour désigner cette surenchère informationnelle. Il parle d'« infobésité ». ■

PROPOS RECUEILLIS
PAR SÉBASTIEN BOHLER

BIBLIOGRAPHIE

J. QUOIDBACH ET AL., *Money Giveth, Money Taketh Away: The Dual Effect of Wealth on Happiness*, *Psychological Science*, vol. 21, pp. 759-763, 2010.

B. WANSINK, *Environmental factors that increase the food intake and consumption volume of unknowing consumers*, *Annu. Rev. Nutr.* vol. 24, pp. 455-479, 2004.

Le site de Ch. André : <http://christopheandre.com>