



Ateliers Forma'festifs

L'ALIMENTATION CONSCIENTE

Une réflexion sur les comportements alimentaires
et les clés pour les reconnaître et les réguler.

Lieu :

A l'association **Au Ras du Sol**
1 rue de l'Amourette
Beauchamp
24230 Vélignes

- Le 4 avril 2015
- 14 participants

L'intervenante :

Isabelle Hernandez

Chef cuisinière &
animatrice de stages autour des
comportements alimentaires.

senourrir@gmail.com

www.senourrir-mbsr.fr



Nous sommes aujourd'hui réunis autour de notre intervenante du jour, Isabelle Hernandez, pour évoquer l'alimentation en pleine conscience.

En préambule, Renée nous présente l'UPOJ et ses missions centrées sur le partage des savoirs et des savoir-faire. Quelques nouveaux venus parmi nous (l'UPOJ intéresse de plus en plus de monde. C'est bien !)

Partage d'une expérience

Isabelle nous propose de partager l'expérience née de son parcours : le bouddhisme, la naturopathie ainsi que sa propre histoire avec les aliments.

Sa réflexion s'appuie également sur les travaux de Jon Kabat-Zinn : la « réduction du stress à partir de la pleine conscience » (MBSR). Il s'agit d'une adaptation laïque de la méditation bouddhiste qui vise à combattre l'anxiété, le stress, la maladie et la douleur. Elle est aussi une technique de bien-être qui permet aux individus de vivre plus intensément le moment présent. Au départ destinée à soulager les malades, cette technique aide également à la gestion du stress au quotidien sur des sujets aussi divers que l'adolescence, l'entreprise et bien sûr l'alimentation.

Les neuf étapes du petit exercice
« du grain de raisin » : prendre
conscience de notre rencontre
avec un simple grain de raisin

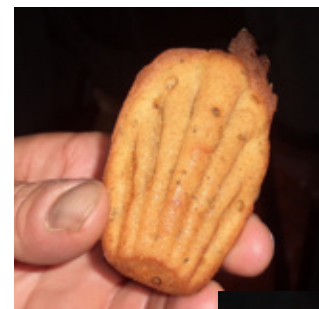
- Toucher
- Regard
- Oreille
- Nez
- Lèvres
- Bouche
- Croquer (1 fois)
- Mâcher
- Avaler



Pour notre première
expérience de dégustation en
pleine conscience, Isabelle
nous a préparé, sur la
variation d'une recette de
Ginette Mathiot, des petites
madeleines aux orties

- 150g de farine
- 125g de sucre rapadura
- 125g de beurre ramolli
- une poignée d'orties séchées
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 gros œufs

Mélanger tous les ingrédients sauf les
œufs que vous rajouterez à la fin.
Faire cuire à four très chaud.
À déguster en pleine conscience !



Examen de
la madeleine
sous toutes
les coutures
et sous tous
ses aspects
sensoriels !



L'ALIMENTATION CONSCIENTE

Prochain Atelier :
Les plantes vertes
dans la maison

Date : 11 avril 2015

Intervenante :

Mariette DALY,
professionnelle des orchidées
et amoureuse des plantes
depuis toujours, elle aime
partager sa passion et ses
connaissances.

Lieu :

A l'association Au Ras du Sol
1 rue de l'amourette,
Beauchamp - 24230 Vélines

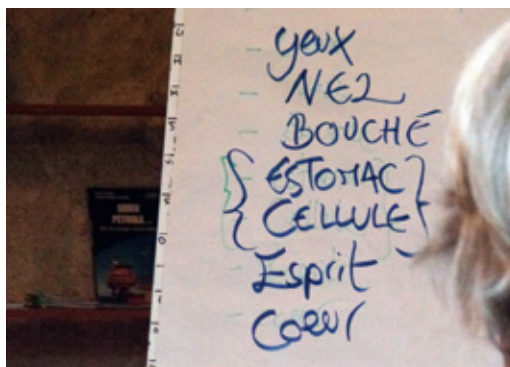
Contact :

Au Ras du Sol,
Université Populaire du
Jardinage

05 53 73 29 50
upoj@aurasdusol.org

Une évolution personnelle

Il n'est pas question ici de régime amaigrissant, végétarien ou d'alimentation bio, pas de diktats, pas de jugement. Il s'agit de trouver, dans le cadre d'une évolution personnelle, quels sont les ressorts de notre alimentation. Cette démarche nous permet de nous reconnecter à notre être dans sa globalité.



Les racines du mal...

L'alimentation industrielle amène à une perte du goût : des aliments trop sucrés, trop salés, trop aromatisés nous font trouver fades des nourritures simplement naturelles. De cette perte de goût découle une perte d'intuition, de conscience de ce qui est bon pour nous. A cela s'ajoute le stress alimentaire dû à notre mode de vie souvent chronophage et à nos représentations sur la nourriture et sur notre propre corps.

Se prendre en main !

La pleine conscience est un outil pour observer et apprendre à reconnaître ses

Les points clés d'un repas en pleine conscience

- Porter l'attention aux aliments dès leur achat, puis au moment de cuisiner
- Être vigilant à ce qui peut me distraire
- Être à l'écoute des sentiments corporels
- Être à l'écoute de ce qui se passe dans mon esprit
- Ici et maintenant
- Être à l'écoute des diktats et des dégoûts
- Être attentif à l'alchimie des aliments
- Éprouver de la gratitude pour la nourriture et de la bienveillance envers soi-même

propres attitudes face à l'alimentation. Ainsi le sentiment de faim passe par de nombreux canaux : les yeux, le nez, la bouche, l'estomac, les cellules, l'esprit et le cœur (les sentiments). Seuls l'estomac et les cellules relèvent de la pure physiologie, tout de le reste est de l'ordre émotionnel !

Décider de vivre l'alimentation en pleine conscience c'est renouer avec les notions d'art de vivre et de plaisir, c'est savoir profiter de la magie de l'instant présent tout en nous rattachant à la conscience de la terre et de l'univers à travers la reconnaissance de l'impact de nos comportements sur la sphère économique et sociale et c'est être acteur de sa santé.

