

l'alimentation
INTUITIVE

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre : L'alimentation intuitive: la méthode anti-régime / Evelyn Tribole
et Elyse Resch

Autre titre : Intuitive Eating. Français

Noms : Tribole, Evelyn, 1959- , auteure | Resch, Elyse, auteure

Description : Traduction de : Intuitive Eating: A Revolutionary Program that Works

Identifiants : Canadiana 20230061478 | ISBN 9782898042935

Vedettes-matière : RVM: Perte de poids – Aspect psychologique

RVM: Appétit | RVM: Image du corps

RVM: Habitudes alimentaires | RVM: Perte de poids

Classification : LCC RM222.2.T7514 2023 | CDD 613.2/5–dc23

Titre original : Intuitive Eating: A Revolutionary Program that Works,
4th Edition, by Evelyn Tribole and Elyse Resch

Publié aux États-Unis par St. Martin's Publishing Group,
une division de Macmillan Publishing Group © 2020

© Leduc, une marque des éditions Leduc, 2023

Traduit de l'anglais par Delphine Billaut

© 2023 Les éditions JCL (pour la présente édition)

Photo de la couverture : Mikel Healey

Les éditions JCL bénéficient du soutien financier de la SODEC
et du Programme de crédit d'impôt du gouvernement du Québec.

Financé par le gouvernement du Canada

| **Canada**

Édition

LES ÉDITIONS JCL

editionsjcl.com

Distribution nationale

MESSAGERIES ADP

messaging-adp.com

Imprimé au Canada

Dépôt légal : 2023

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

EVELYN TRIBOLE
ELYSE RESCH

l'alimentation
INTUITIVE

**La méthode
anti-régime**

LES ÉDITIONS JCL 

Lors de l'écriture de ce livre, nous avons modifié les noms et les professions de l'ensemble de nos clients afin que leur véritable identité ne soit pas révélée et leur anonymat respecté. De plus, nous utilisons le pronom « nous » quand nous faisons référence à notre travail avec nos clients respectifs, sans spécifier à chaque fois laquelle de nous deux a reçu tel ou tel client. Il est toutefois à noter que nous avons chacune notre clientèle séparée ; nous ne consultons pas ensemble. Lorsque nous évoquons un événement de la vie privée de l'une de nous, nous précisons de qui il s'agit, en ajoutant entre parenthèses les initiales de la personne concernée : (ET) renvoie à Evelyn Tribole et (ER) à Elyse Resch.

Publié pour la première fois aux États-Unis par St. Martin's Essentials, une marque appartenant à St. Martin's Publishing Group.

*Nous dédions ce livre à nos clients passés,
à nos clients présents et aux futurs mangeurs
intuitifs, ainsi qu'aux professionnels de santé
qui font connaître l'alimentation intuitive.*

*Nous vous souhaitons dignité, santé et
bonheur, quelle que soit votre corpulence.*

*Puissiez-vous ne jamais douter de votre
sagesse intérieure ni de vos expériences.*

Sommaire

Remerciements	9
Avant-propos	11
Introduction	19
1. Les données scientifiques qui valident l'alimentation intuitive	27
2. Anéanti par les régimes	51
3. Quel genre de mangeur êtes-vous ?.....	67
4. Les principes de l'alimentation intuitive : aperçu	85
5. Réveiller le mangeur intuitif qui est en vous : les étapes	99
6. Principe 1 : rejeter la mentalité des régimes	111
7. Principe 2 : tenir compte de sa faim	137
8. Principe 3 : faire la paix avec la nourriture	163
9. Principe 4 : s'opposer à la police alimentaire	187
10. Principe 5 : découvrir le facteur satisfaction.....	221
11. Principe 6 : ressentir sa satiété	241
12. Principe 7 : accueillir ses émotions avec bienveillance	255
13. Principe 8 : respecter son corps.....	277
14. Principe 9 : bouger et sentir la différence	303

15. Principe 10 : prendre soin de sa santé grâce à la nutrition douce	319
16. Élever un mangeur intuitif : ce qui fonctionne avec les enfants et les adolescents	349
17. La voie royale pour guérir les troubles alimentaires	383
Épilogue	415
Annexe A : Questions fréquentes sur l'alimentation intuitive	419
Annexe B : Conseils pas à pas	427
Bibliographie	445
Notes	453
Ressources	468
À propos des autrices	471
Index	473
Table des matières	487

Remerciements

Nous tenons à remercier un grand nombre de personnes, dont, de façon non exhaustive :

David Hale Smith, de Inkwell Management, LLC, notre agent, qui depuis le tout début se fait le champion de notre travail, ainsi que son associée Naomi Eisenbeiss pour l'attention qu'elle prête aux détails.

Jennifer Weis, ancienne éditrice chez St. Martin's Press, pour son enthousiasme, ainsi que l'équipe éditoriale qui nous a guidées, notamment Sallie Lotz, assistante d'édition pour St. Martin's Publishing Group.

Tracy Tylka, qui a validé l'alimentation intuitive grâce à ses recherches fondatrices et la création des échelles d'évaluation de l'alimentation intuitive.

Deb Burgard, pour ses retours critiques et bienveillants.

Les chercheurs suivants pour leurs outils et leurs apports :

Kristin Neff, Linda Bacon, Carl J. Lavie, Catherine Cook-Cottone, Janet Polivy et C. Peter Herman, Ellyn Satter, Susie Orbach, Jane R. Hirschmann et Carol H. Munter, Laurel Mellin, Rachel Calogero, Dianne Neumark-Sztainer, Traci Mann, Leann L. Birch et Cynthia Price.

Les communautés suivantes, qui recommandent l'alimentation intuitive :

Health At Every Size, les conseillers certifiés et facilitateurs en alimentation intuitive, la communauté en ligne autour de l'alimentation intuitive, sur Instagram #IntuitiveEatingVillage et #IntuitiveEatingOfficial, ainsi que la communauté des diététiciens agréés et des professionnels spécialisés dans les troubles alimentaires.

Arlene Drake, mon épouse, pour son soutien constant et enrichissant, ses conseils et sa patience. (ER)

Daniel P. Brown, mon professeur de méditation, pour ses conseils et sa perspicacité. (ET)

Ellen Ledley, ma psychologue, pour sa sagesse et sa compréhension. (ER)

Chrissy Roletter, pour son approche marketing de la diffusion du concept de l'alimentation intuitive. (ET)

Karen Freeman, ma chère amie, pour le soutien qu'elle m'a toujours apporté, et particulièrement durant ce projet. (ER)

Ryan Seay et Lisa Du Breuil, pour leurs conseils avisés. (ET)

Shazi Shabatian et les membres de l'association professionnelle que je dirige, pour leur contribution et leurs encouragements. (ER)

Samantha Mullen, pour son soutien sans faille sur l'ensemble des projets d'alimentation intuitive, ainsi que Greta Jarvis, pour son aide concernant les réseaux sociaux. (ET)

Nos familles et nos amis, dont la générosité et la compréhension nous ont permis d'avoir le loisir de réaliser ce livre.

Et, enfin, les formidables professionnels de l'alimentation intuitive qui transmettent le flambeau de notre travail aux générations à venir.

Avant-propos

Cette fonction intégratrice [du cerveau] éclaire la manière dont le raisonnement, que l'on pensait être un mode de pensée « purement logique », dépend en réalité du traitement non rationnel de notre corps.

– Daniel Siegel, *Mindsight*, 2010

Notre ouvrage *L'Alimentation intuitive* est paru pour la première fois en 1995*. Au fil des années, des centaines de milliers de personnes l'ont consulté. En le lisant, elles ont eu, au plus profond d'elles-mêmes, le sentiment d'« adhérer ». Nous avons reçu un grand nombre de lettres et d'e-mails nous disant : « C'est de moi que vous parlez », « Comment saviez-vous que je ressentais cela ? », « Enfin, quelqu'un a mis le doigt sur mon problème. » Autant beaucoup de gens ont « adhéré », autant d'autres se sont interrogés sur la signification réelle de l'alimentation intuitive. Sommes-nous seulement gouvernés par l'instinct ? Est-ce que nous « savons » simplement quoi, comment et quand manger ? Nous aimerions profiter de l'occasion de cette quatrième édition

* Ouvrage publié alors uniquement en anglais sous le titre *Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works*, aux éditions Saint Martin's Paperbacks, et jamais traduit en français avant ce jour. (NdT)

pour répondre aussi clairement que possible à la question de ce qu'est véritablement l'alimentation intuitive.

Quelques connaissances sur le cerveau humain peuvent aider à comprendre pourquoi toute la sagesse nécessaire pour manger de façon intuitive nous est innée. Ce savoir est également utile pour prendre conscience de notre capacité à manger de façon intuitive malgré le fait que nous soyons chaque jour assommés par la nécessité constante de choisir entre aliments naturels et produits raffinés, et par les incessantes incitations à suivre des régimes.

L'être humain a le privilège de connaître un chœur dynamique mêlant instinct, émotions et pensées, qui, par l'intermédiaire de son cerveau, orchestre sa vie. Daniel Siegel, médecin, psychiatre et spécialiste de la pleine conscience, nomme ce processus *mind-sight*, ou « claire conscience ». Trois zones du cerveau régissent cette puissante intégration.

La première zone est appelée « cerveau reptilien », car lorsque les reptiles peuplaient la terre autrefois, ils agissaient et réagissaient uniquement selon leur instinct. Ils n'étaient capables ni de pensée rationnelle ni d'émotions – ils se contentaient d'agir. À mesure que la vie évolua, une nouvelle fonction cérébrale apparut, située dans le « cerveau limbique », que les mammifères possèdent également. Cette zone est le siège des émotions et des comportements sociaux. Les émotions se superposent aux instincts du cerveau reptilien. Ces instincts issus du cerveau reptilien sont transmis au cerveau limbique, où s'épanouit la conscience (Levine, 1997). Enfin, la troisième zone clé du cerveau, appelée « cerveau rationnel » ou « néocortex », évolua. Cette région intègre les instincts et les émotions des deux autres zones cérébrales. Elle ne contrôle pas les instincts ; elle perçoit les parts d'instinct et d'émotions de notre être et y appose une réflexion. Le cerveau rationnel fabrique la pensée et le langage.

L'alimentation intuitive recouvre ces trois zones du cerveau humain. Chez le nouveau-né et le jeune enfant, se nourrir relève principalement de l'instinct. Alors que nous grandissons, pensées et émotions interviennent souvent dans nos décisions relatives à notre alimentation. Comme nous l'expliquons régulièrement à nos clients, notre corps ne se réduit pas à une bouche et à un estomac

– il est aussi un esprit. Nous entendons souvent dire : « Je pensais que manger de manière intuitive voulait dire manger tout ce que je voulais. Alors je mange ce que je veux, autant que je veux et quand j'en ai envie ! » Ce raisonnement dénature totalement le principe de l'alimentation intuitive. Oui, faites la paix avec la nourriture et mangez ce qui sied à vos papilles. Oui, donnez-vous toute liberté de manger, et mangez autant que vous en avez besoin pour nourrir votre organisme. Mais manger chaque fois que vous en avez envie, sans tenir compte de votre faim ni de votre satiété, risque de ne pas être satisfaisant, mais également de provoquer un inconfort physique. Se mettre en accord avec les signes de satiété qu'envoie le corps constitue une part importante de cette démarche.

En tant que mangeur intuitif, vous ferez preuve de respect envers votre cerveau, partie intégrante de votre corps. À mesure que vous découvrirez les principes de l'alimentation intuitive, vous stockerez des informations dans des « dossiers » que vous créerez et rangerez dans votre mémoire. Lorsque vous ressentirez la sensation de faim, il vous faudra sortir plusieurs de ces dossiers pour décider quoi manger. Vous évalueriez à quel point vous avez faim, puis vous vous demanderez quels aliments sont susceptibles de vous rassasier et de satisfaire vos papilles. Vous pourrez même vous laisser aller à imaginer, avec vos sens, le goût, la texture et la température de différents mets. Vous pourrez aussi ouvrir le dossier de vos expériences précédentes pour savoir si votre choix présent vous a convenu lorsque vous l'avez tenté par le passé. Cet aliment vous a-t-il rassasié suffisamment longtemps ? A-t-il fait chuter votre glycémie ? Avez-vous peiné à le digérer ? Ou bien vous l'avez bien apprécié et vous souhaitez le consommer de nouveau ? Vos émotions rentreront peut-être aussi en ligne de compte lorsque vous aurez envie de manger. Vous êtes peiné et avez envie de manger pour vous reconforter et vous apaiser ? Ou bien vous vous ennuyez, et manger vous divertira ? Envisager ces possibilités pourra vous aider à déterminer quoi manger, ou si finalement vous consommerez quelque chose ou non.

Au début de votre démarche, vous ressentirez probablement, avec une conscience aiguë, faim, satiété, satisfaction, pensées et émotions. Votre cerveau devra être en accord parfait avec vos papilles

et votre estomac. À mesure que vous apprendrez à reconnaître vos signes intérieurs, vos instincts et votre sagesse intuitive joueront un rôle de plus en plus important dans votre comportement alimentaire. L'alimentation intuitive consiste véritablement à avoir confiance dans votre capacité à accéder à toutes les informations dont vous avez besoin, en recourant à toutes les dimensions de votre cerveau : vos instincts reptiliens, votre connexion limbique à vos émotions, et vos pensées rationnelles.

Pour en revenir aux origines de ce livre, nous avons du mal à réaliser que vingt-cinq ans se sont écoulés depuis sa première publication. Bien que le temps ait passé vite, ces années ont été riches d'expériences profondes. Nous avons reçu d'innombrables appels téléphoniques, e-mails, messages sur les réseaux sociaux et lettres, des quatre coins du pays et du monde. Ces échanges nous ont fait entrer dans la vie de gens que nous n'aurions jamais connus sans cet ouvrage. On nous a raconté comment *L'Alimentation intuitive* a changé des vies et permis à nombre de personnes de se réconcilier avec leur corps et avec la nourriture. Nous avons discuté avec des gens qui se trouvent au début de leur démarche et qui nous sollicitent, en direct, par téléphone ou virtuellement, pour entreprendre un travail intensif plus individualisé. Nous recevons aussi des remerciements de lecteurs qui se sont servis du livre comme d'un tremplin pour entamer une guérison personnelle et qui ont réussi seuls cette aventure.

Des personnes nous ont demandé de les mettre en contact avec des nutritionnistes et différents professionnels de santé d'autres régions qui seraient familiers de l'alimentation intuitive. Pour diffuser notre message, nous avons formé plus d'un millier de professionnels dans le monde entier, qui sont devenus « conseillers certifiés en alimentation intuitive » et « facilitateurs non professionnels de santé ». Nous avons donné des conférences lors d'événements professionnels, ainsi que devant des étudiants et des publics de particuliers, nous avons fait des interventions à la télévision et à la radio ainsi que des podcasts. Nous avons été citées dans nombre de journaux, revues et sites Internet. De plus, des collègues professionnels nous ont demandé la permission d'utiliser cet ouvrage comme base de cours, d'ateliers et de séminaires.

Toutes ces expériences ont été hautement significatives pour nous. Elles ont été l'occasion d'élargir le travail qu'auparavant nous réalisions dans nos cabinets, grâce à des échanges de personne à personne, par téléphone ou Internet. Nous avons pu diffuser la philosophie de l'alimentation intuitive à un public auquel nous n'aurions jamais pu accéder sans ce livre.

Nous avons été profondément touchées d'apprendre que *L'Alimentation intuitive* avait changé la vie de tant de gens. L'une des remarques que nous avons le plus entendues de leur part concerne leur désespoir après des années de régimes ratés, et l'espoir nouveau apparu après qu'ils ont découvert et lu ce livre. Certaines personnes nous ont raconté comment elles ont libéré leur esprit de leurs pensées obsessionnelles et punitives vis-à-vis de leur alimentation et de la perception de leur corps. Elles ont ainsi laissé place à une pensée positive et à une envie déterminée de procéder à de grands changements dans leur vie. Leur estime de soi a grimpé en flèche, propulsée par la libération qu'elles ont ressentie en entamant une démarche qui respecte la légitimité de leur voix intérieure. Avec ce livre, elles ont appris à faire confiance à la sagesse qui a toujours résidé en elles, mais que des années de doutes avaient émoussée. À force de remettre en question leurs signaux innés de faim et de satiété, elles en étaient venues à douter de leurs croyances relatives à de nombreux autres domaines de leur vie.

Des personnes nous ont confié avoir mis un terme à des relations maltraitantes, avoir fait la paix avec des êtres chers, ou avoir apporté d'importants changements à leur carrière une fois terminé leur combat avec leur corps et la nourriture. Elles nous ont aussi parlé de nouvelles histoires d'amour qui, pour certaines, n'auraient pas été possibles tant qu'elles étaient préoccupées par leurs soucis physiques et focalisées sur leur énième tentative vaine de régime. *L'Alimentation intuitive* a offert à tous ces gens la liberté de poursuivre leur vie en laissant derrière eux leur manque d'estime de soi et le désespoir né de leur douloureux rapport à la nourriture. (Il faut cependant continuer de prendre en considération le fait que les personnes ayant un poids important sont susceptibles d'être encore confrontées à des discriminations, même après qu'elles ont commencé à pratiquer l'alimentation intuitive.)

Cet ouvrage a également changé la vie d'un grand nombre de nos collègues professionnels de santé. À chacune des conférences auxquelles nous participons, nous entendons nutritionnistes et psychothérapeutes évoquer combien ils sont reconnaissants d'avoir ce livre à proposer à leurs patients. Ils nous disent à quel point cela leur facilite la vie de s'en servir en tant que manuel de référence dans leur cabinet, lors des cours qu'ils dispensent ou des séminaires qu'ils animent. Pour notre part, dans notre pratique professionnelle, avoir ce livre que nous avons écrit et le proposer à nos patients, afin qu'ils puissent le rapporter chez eux et s'y reporter, est une aide très précieuse. Des personnes nous ont avoué que cela leur donnait l'impression de pouvoir garder près d'elles une partie de nous capable de les soutenir dès qu'elles en avaient besoin !

Cette quatrième édition contient des ajouts qui, nous l'espérons, nous permettront d'atteindre un plus large public et d'offrir à tous de nouveaux outils. Tout d'abord, nous avons inséré dans le chapitre sur les enfants une partie sur la « diversification menée par l'enfant ». L'objectif est d'aider les parents à protéger la sagesse innée de leurs bébés concernant l'alimentation. Nous avons aussi souhaité conseiller les parents sur la façon de réparer la fracture que l'expérience alimentaire a pu causer entre eux et leurs enfants. Quel bonheur ce serait s'ils pouvaient conserver toute leur vie la pratique innée de l'alimentation intuitive !

Deuxièmement, nous avons enrichi le chapitre consacré aux recherches prouvant les bienfaits de l'alimentation intuitive. Lorsque nous avons élaboré notre concept, nous avons consulté des centaines d'études qui, en plus de notre expérience clinique, ont ensuite constitué la base de nos « dix principes de l'alimentation intuitive ». Bien que notre idée originelle fût fondée sur des faits (ou, plus exactement, inspirée de faits), ce n'était vraiment pas la même chose que de dire : « Les études montrent que l'alimentation intuitive fonctionne. » Jusqu'à récemment, en tout cas.

Lorsque nous avons écrit la première édition de ce livre, nous n'imaginions pas que notre concept donnerait lieu à de nombreuses études – lesquelles sont tout à fait passionnantes ! À ce jour, plus de cent vingt-cinq études y sont consacrées, dont plusieurs encore en cours. Dans cette mise à jour, nous évoquons d'intéressantes

recherches consacrées à l'intéroception, sur laquelle se fonde l'alimentation intuitive. L'intéroception, pour donner sa définition simple, est la capacité à percevoir les sensations physiques qui émanent de l'intérieur du corps. Cela comprend les états physiques tels que le fait d'avoir la vessie pleine ou le cœur qui bat fort, ainsi que les signes de satiété ou de faim. À chaque émotion correspond un ressenti physique unique, comme une empreinte digitale corporelle. Quand on écoute son corps de manière intéroceptive, on découvre une mine d'informations permettant de combler ses besoins biologiques et psychologiques ! En d'autres termes, nos désirs, nos besoins et nos émotions sont très fortement liés à l'expérience directe de sensations dans notre corps présent. L'alimentation intuitive fonctionne soit en augmentant notre capacité d'intéroception, soit en levant les obstacles qui s'opposent à ce « superpouvoir ». Ces obstacles émanent généralement de l'esprit sous la forme de règles, de croyances et de pensées.

La satisfaction continue d'être le moteur de notre démarche. Vous allez voir comme le fait de viser la satisfaction influencera profondément l'ensemble des autres principes du livre, et comme ces autres principes joueront un rôle sur votre satisfaction.

Nous avons également effectué des mises à jour au fil de l'ouvrage. Avec les années, nous avons compris tout l'effet que les chiffres ont sur nos lecteurs. Qu'ils fassent référence au poids, à la taille ou aux quantités et aux recommandations relatives aux portions, ces chiffres sont susceptibles de générer des comparaisons et des sentiments négatifs. Par conséquent, chaque fois que cela a été possible, nous avons supprimé les chiffres. De plus, la plupart des remarques concernant le poids ont été retirées, car nous sommes convaincues que tout accent mis sur ce sujet ne fait que perpétuer la stigmatisation toxique qui existe vis-à-vis du poids dans notre société. Ce problème est si prégnant que nous avons ajouté une partie sur la culture du régime et la stigmatisation du poids, afin que vous compreniez bien tout l'effet qu'elles ont sur vous, même si vous ne faites pas consciemment de régime.

N'hésitez pas à consulter notre nouvelle partie consacrée aux ressources sur l'alimentation intuitive (qui comprend notre communauté en ligne, notre cahier d'activités *The Intuitive Eating*

Workbook ainsi que celui destiné aux adolescents *Intuitive Eating Workbook for Teens**) pour disposer d'outils et d'informations supplémentaires susceptibles de vous aider dans votre démarche.

Nous avons également pensé qu'il était indispensable de conserver l'annexe intitulée « Conseils pas à pas » dans cette version de notre livre. Ce condensé facile d'accès sera précieux tant pour nos anciens que pour nos nouveaux lecteurs. Si vous ouvrez cet ouvrage pour la première fois, vous pouvez choisir de le lire dans son intégralité, puis d'utiliser le condensé pour vous rappeler l'ensemble de la démarche. Les lecteurs qui sont déjà familiers de l'alimentation intuitive pourront s'appuyer sur cette partie pour se remémorer le concept et évaluer leur progression de manière pratique et rapide. Ou bien vous pouvez lire un principe à la fois et vous reporter au point du condensé qui lui correspond pour bien vous focaliser sur chacune des étapes. (Et juste un mot sur l'ordre des principes : certains d'entre vous seront attirés par un principe donné et souhaiteront le lire en priorité. Il n'y a pas de « bonne manière » d'aborder l'alimentation intuitive. Avancez selon votre envie.) Quel que soit votre choix, nous espérons que les conseils pas à pas vous seront utiles dans votre démarche.

Enfin, nous aimerions remercier les nombreuses personnes que nous avons eu l'honneur de rencontrer et avec qui nous avons travaillé au fil des années. Vous avez été nos professeurs, même si c'est nous qui vous avons conseillés. C'est vous qui nous avez inspiré l'envie de poursuivre ce travail et d'élaborer cette quatrième édition. Merci !

* Ouvrages non traduits à ce jour. (NdT)