

DATE: 07/12/21

LA LISTE DE MES ENVIES POUR CETTE ANNÉE

AUTEURS : MARIE-MAGDELAINE CÉCILE (DIÉTÉTICIENNE)



Sous forme de billet d'expert, ce contenu propose des solutions pour garder le plaisir dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Craquer sur un morceau de chocolat ou de fromage, se permettre une pause et accepter de ne pas cuisiner tous les jours font partie de ces solutions.

Les débuts et fins d'années sont des périodes propices aux nouvelles résolutions. « Bonnes » résolutions ou pas, on a envie de se fixer des objectifs, de faire des projets, d'apporter un peu de changement, d'accomplir des choses qui nous tiennent à cœur. Bien souvent ces « envies » sont en lien avec la recherche de bien-être ou d'une évolution positive : bien-être moral ou physique, être mieux dans son travail, profiter un peu plus du temps, se lancer dans un projet, etc.

Comme l'alimentation est mon cœur de métier, je vous suggère quelques idées en lien avec tout ce qui gravite autour de l'alimentation, mais aussi du bien-être.

Je vous invite à écrire comme moi la liste de vos envies afin de mettre des mots sur vos souhaits. Vous constaterez qu'une partie d'entre eux sont facilement réalisables. Il me semble que cette prise de conscience est réconfortante : on envisage l'avenir différemment, sur le plan alimentaire aussi !

Pas ou plus de régime abusif

Il n'y a rien de pire, même pour perdre du poids. Le sentiment de se priver ajoute un stress au quotidien. Je ne connais personne qui éprouve un sentiment de bonheur en se privant, avec la faim au ventre. L'alimentation et les repas deviennent alors sources de problèmes, de conflits, de sentiments négatifs. On a juste hâte que le repas se termine vite, quitte à manger les plats en dix minutes.

Pourtant manger est l'un des plaisirs de la vie. Le moment du repas est un temps où on se retrouve avec la famille, les amis, le conjoint. Il est donc dommage de ne pas profiter de ce moment précieux.

On oublie donc les promesses alléchantes des régimes sur le net ou dans les magazines, et on prend soin de soi en adoptant une alimentation équilibrée, avec en sus de l'activité physique quotidienne. Dites adieu aux régimes de printemps, d'avant les fêtes, etc. !

Garder des gourmandises

La gourmandise est le désir d'un aliment que l'on trouve agréable et très bon. Cela n'implique absolument pas une surconsommation. Si par exemple vous adorez le fromage, alors mangez un morceau de très bon fromage de temps en temps.

Pour ma part, c'est le chocolat. Il m'arrive de rentrer chez un chocolatier pour en acheter deux ou trois seulement. Je les choisis alors avec gourmandise et j'en déguste un de temps en temps. Il y a quelques jours j'avais rendez-vous avec une amie pour un café en ville : j'ai donc décidé de faire un petit détour chez le chocolatier pour acheter quatre chocolats qui ont accompagné ce moment fort sympathique. En plus, comme nous n'en avons mangé qu'un chacune, le reste a été dégusté plus tard. Une façon de prolonger le plaisir sans pour autant culpabiliser.

Prendre soin de moi

Mal de dos, manque d'activité physique, trop de stress, journées surchargées, mauvaise alimentation, etc. polluent notre quotidien. Les uns et les autres sont liés.

Je pense que pratiquer une activité physique régulière, voire une activité sportive adaptée, aide à réduire le stress. Prendre soin de soi c'est aussi s'accorder le temps de « bien manger », dans tous les sens du terme.

Il faut penser à s'accorder des moments pour décompresser dans la journée, ne serait-ce qu'un quart d'heure. Une pause thé ou café dans le salon en arrivant à la maison, une petite conversation au téléphone avec un(e) ami(e), lire quelques pages : choisissez ce qui vous plaira, mais accordez-vous un petit moment de décompression.

Pas de portable, ni de télé pendant les repas. On profite du moment présent

Dans la journée, on peut envoyer un texto pour dire que l'on pense à eux ; un petit moment au téléphone pour papoter quand on est géographiquement éloignés, un mail ou même une carte postale. On ne s'envoie plus de courrier et pourtant c'est très agréable d'en recevoir.

Je vous invite à écrire vous aussi la liste de vos envies.

S'accorder un peu d'oisiveté

A mon sens, c'est essentiel à tout âge. Disposer de temps à soi, sans activité ni travail en perspective. Juste faire ce que l'on veut pendant un moment. Pas de programmation, pas de planification, juste ne rien faire pendant quelques minutes : un délice !

S'accorder une journée sans popote

Se demander tous les jours ce que l'on va manger, devoir préparer un à deux repas tous les jours peut transformer le plaisir de cuisiner en corvée. En s'organisant, on peut préparer plusieurs repas en une seule fois, en doublant les portions préparées par exemple. Le lendemain, le repas sera déjà prêt et vous pourrez donc faire une journée sans popote.

Consacrer un peu plus de temps à ceux qui vous sont chers

Entre le travail et le quotidien à gérer, les semaines passent sans que l'on prenne forcément le temps de profiter de la famille, de nos amis proches, des personnes qui nous sont chères.

Je dis souvent qu'il faut profiter des gens tant qu'ils sont là. Alors il ne faut pas hésiter à réduire le temps de préparation des repas, à écarter ce qui parasite la journée pour profiter les uns des autres.

Une journée « rien qu'à soi »

C'est divin ! Je pose une journée de repos qui m'est entièrement consacrée. Pas de corvée, pas d'obligation. Je le fais systématiquement le jour de mon anniversaire et pour d'autres journées dans l'année. Ce sont des « soupapes » très bénéfiques pour mon bien-être et qui ne coûtent rien à la Sécurité sociale.