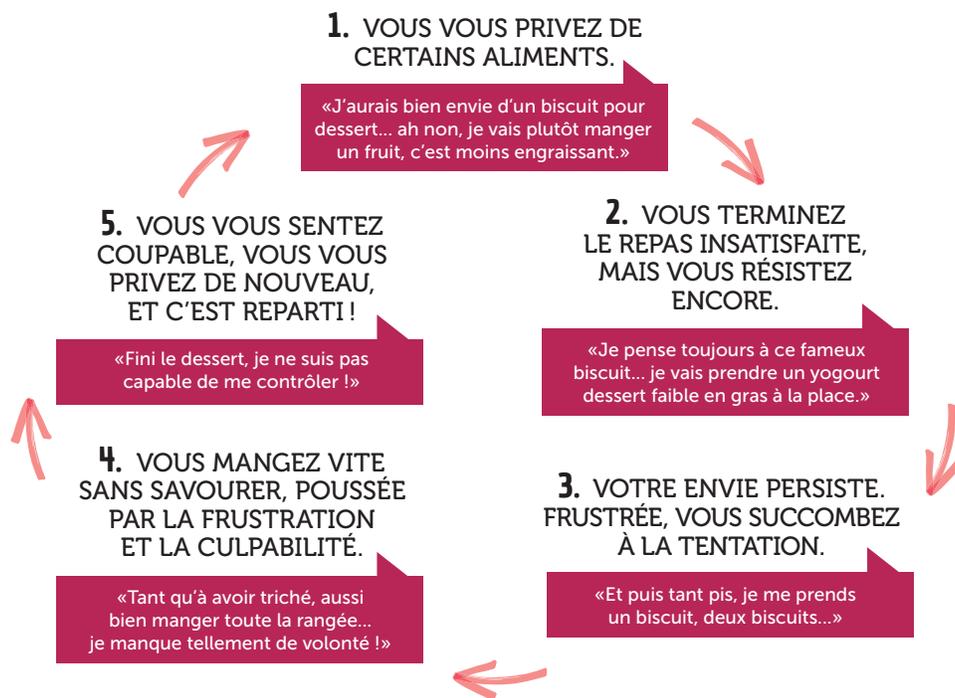


# Quelle place occupe la privation dans votre alimentation?

À l'heure actuelle, être insatisfaite de son poids et chercher à le contrôler est presque devenu la norme, tout comme faire des régimes ou se sentir coupable de manger certains aliments. Pour trop de gens, bien manger est devenu synonyme de privation. Pourtant, il n'est pas nécessaire de compter les calories ou de se priver des aliments qu'on aime pour avoir une alimentation équilibrée.

## Le CYCLE DE LA PRIVATION, ça vous dit quelque chose?

Prenez connaissance du cycle de la privation illustré ci-dessous afin de réfléchir à la place qu'occupe la privation dans votre alimentation.



### Posez-vous maintenant les questions suivantes:

- Vous reconnaissez-vous dans les différentes étapes du cycle de la privation?
- Que ressentez-vous lorsque vous vous privez des aliments que vous aimez?
- Pour quelles raisons vous privez-vous?
- Si vous appreniez demain matin que vos choix alimentaires n'avaient aucune influence sur votre poids, mangeriez-vous différemment?
- Quels sont les avantages à intégrer dans votre alimentation les aliments dont vous vous privez habituellement?

La privation n'est pas la solution pour manger mieux ou contrôler son poids. Au contraire, la privation mène souvent à l'excès en plus de vous faire vivre de la frustration et de la culpabilité. Ne tombez pas dans le piège !

## RELEVEZ LE DÉFI!

Bien manger sans se priver, c'est possible! Essayez-le dans différentes situations du quotidien en vous inspirant de la grille ci-dessous.

### À la maison

- À tour de rôle, demandez à chacun des membres de votre famille de choisir son aliment préféré puis intégrez-le dans une nouvelle recette.
- À table, écoutez les signaux que votre corps vous envoie (sensation d'être assez remplie sans être trop pleine, moins de plaisir à manger, etc.) plutôt que de finir votre assiette par habitude.

### Au bureau

- À l'heure du dîner, connectez-vous sur le plaisir de manger en savourant lentement chaque bouchée plutôt que de manger distraitement devant votre ordinateur.
- La prochaine fois qu'un collègue vous offrira une sucrerie, acceptez-la, si vous en avez envie, et dégustez-la sans vous sentir coupable.

### Au restaurant

- Faites vos choix sur le menu en fonction de vos goûts et de vos envies plutôt que de la valeur calorique des aliments.
- Arrêtez de manger lorsque vos bouchées sont moins savoureuses et demandez un contenant pour apporter le reste à la maison.

### À l'épicerie

- Élargissez vos préférences alimentaires en achetant un aliment que vous n'avez jamais goûté.
- Faites-vous plaisir en choisissant un aliment qui vous rappelle de bons souvenirs (enfance, voyage, etc.).

N'oubliez pas, bien manger, c'est avoir du plaisir en savourant une variété d'aliments, en découvrant de nouvelles saveurs et en partageant de bons moments en famille ou entre amis. Retrouvez votre équilibre en misant sur le PLAISIR plutôt que sur la privation et la culpabilité !

## POUR ALLER PLUS LOIN...

- Découvrez des trucs et conseils pour déjouer les pièges de la privation en lisant le billet de blogue « *5 conseils pour bien manger sans vous priver!* » ainsi qu'en consultant le dépliant « *Pas besoin de se priver pour bien manger!* »
- Expérimentez le plaisir de manger vos aliments préférés en faisant l'activité de dégustation sensorielle en ligne.

**RENDEZ-VOUS SUR**  
[WWW.EQUILIBRE.CA/JISD](http://WWW.EQUILIBRE.CA/JISD)

Rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de

En partenariat avec

UNE INITIATIVE DE

**équilibre**  
image corporelle • santé • poids

  
Québec  
EN FORME

Québec 

  
Ordre professionnel  
des diététistes  
du Québec