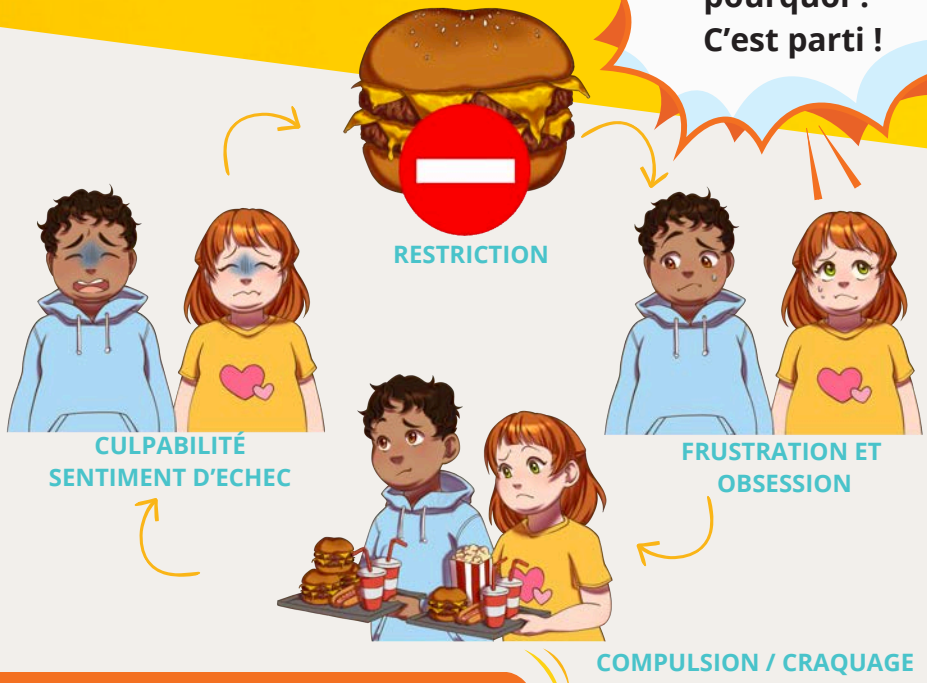
COMPRENDRE LA RESTRICTION COGNITIVE

La restriction cognitive, c'est quand on pense que **s'interdire certains aliments**, décider à l'avance de ce qu'on "a le droit" de manger, se fixer des règles très strictes sur les quantités ou les horaires, ou classer les aliments en "bons" et "mauvais" **est la solution pour contrôler son poids**.
Peu à peu, on **mange plus avec sa tête qu'avec son corps.**

On se demande ce qu'il faudrait manger plutôt que ce dont on a besoin, et on **n'entend plus les signaux de son corps**, ne serait-ce qu'avoir faim (ou ne plus avoir faim).

Tu veux comprendre pourquoi ? C'est parti !



On connaît bien cette situation

"Je mange un bonbon en cachette." "J'en prends juste un… " Puis : "Zut, j'en ai pris deux."
Alors arrive la petite voix : "Tant pis, fichu pour fichu." et on termine le paquet... Et voilà comment **un petit écart devient un gros moment de culpabilité**.

REPOP
ILE DE FRANCE
www.repop-idf.fr

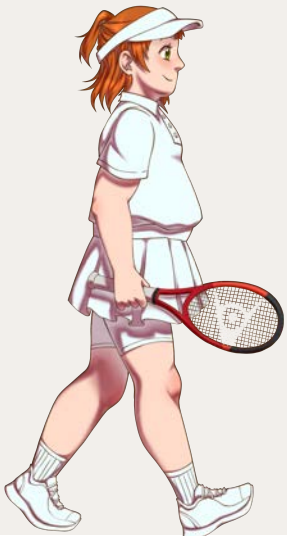
Ce n’est pas un manque de volonté et une autre voie existe

La restriction cognitive **ne rend pas plus fort face à la nourriture**, elle rend surtout plus **inquiet.** Plus on contrôle, plus la nourriture prend de la place dans la tête. Plus **on interdit, plus l’envie grandit**. Et plus on se promet de “faire attention”, moins le corps ose “parler”.

À l’inverse, quand on redonne une place à la **faim, à la satiété et au plaisir,** le corps peut peu à peu **se détendre**. Il n’a plus besoin de se défendre, ni de **stocker au cas où**. Retrouver une relation plus simple avec la nourriture ne veut pas dire manger n’importe comment.



Cela veut dire apprendre à manger en s’écoutant, plutôt qu’en se surveillant. Il n’y a pas un bon comportement alimentaire à suivre à la lettre, mais un corps à comprendre. Et cela s’apprend doucement, avec du temps, sans punition, sans performance, sans perfection à atteindre.



MANGER MON ALIMENT PLAISIR AVEC PLAISIR, COMMENT FAIRE ?

Plutôt que de manger en cachette ou très vite, **essayons autre chose** :

- On choisit son aliment plaisir (des bonbons par exemple).
- On prend le temps de les savourer vraiment.
- Les regarder, les sentir, mâcher lentement;

Profiter pour de vrai fait plus de bien que manger sans y penser. Et surtout, on les mange sans se sentir coupable, au contraire : le plaisir a toute sa place.

Conception : Ludodago - Illustrations : Amélie Cherie.B