



Comment manger et boire plus lentement : 1

S'installer confortablement dans un environnement agréable et mettre en scène son repas (assiette moyenne, couleurs variées, mets appétissants, verre d'eau...), loin de la TV, des portables, des ordinateurs...

Faire une pause avant même de commencer à manger

Regarder les aliments comme si vous pouviez les absorber avec les yeux

Observer les couleurs, les formes, les dispositions sur l'assiette ou dans le bol

Prendre un moment pour remercier les animaux, les plantes, les gens qui ont permis que cette nourriture arrive devant vous et rester conscient des dons faits pour vous pendant le repas

Commencer le repas en humant d'abord les parfums des aliments. Imaginer que l'on se nourrisse exclusivement d'odeurs.

Manger comme un connaisseur goûte les vins. Renifler l'odeur des aliments et savourer leur bouquet. Fermez les yeux pour mieux se concentrer.

Prendre ensuite une petite bouchée puis **poser systématiquement la fourchette et la cuillère** et déguster la bouchée en la faisant tourner dans votre bouche. Quels ingrédients détectez-vous?

Mastiquer lentement (entre 15 et 30 fois = fletchérisme) puis avaler.

Prendre ensuite une gorgée d'eau pour rincer votre bouche.

Quand toute trace d'aliment ou de saveur est disparue, recommencer le processus.

Chaque fois que vous remarquez que vous mangez sans savourer les aliments, arrêter et prendre le temps de regarder encore une fois vos aliments.

Plus on a faim, plus il est important de manger en pleine conscience, en observant comment sa faim se transforme et disparaît : il est important de ralentir pour permettre la mise en place du réflexe de satiété.

Il est important de poser systématiquement cuillère et fourchette après chaque bouchée portée à la bouche = moyen efficace de ralentir.