

# Testez l'alimentation en pleine conscience

## Ça consiste en quoi ?

L'alimentation de pleine conscience consiste à manger en prêtant attention à **l'instant présent**, en savourant chaque bouchée et en écoutant ses signaux de faim et de satiété. Cette pratique **aide à développer une meilleure relation avec la nourriture**, en réduisant les comportements impulsifs liés au stress ou aux émotions. En intégrant cette approche dans votre quotidien, vous favorisez de saines habitudes alimentaires, comme manger à votre rythme, choisir des aliments variés et savourer vos repas. Au final, vous entretenez votre bien-être physique et mental.

## Matériels nécessaires

1. Un aliment de votre choix (idéalement une petite portion d'un aliment simple : un raisin, un carré de chocolat, etc.).
2. Un endroit calme, sans distraction (éteignez la télévision et mettez votre téléphone en mode silencieux).

**Consultez la vidéo qui suit,  
elle guidera l'exercice :**

Le lien de la vidéo:

<https://youtu.be/PIIkLO4r2SY?si=dXwhYy0w71D-REz1>



## Conseils pour aller plus loin :

- Essayez cette activité avec différents aliments pour explorer une variété de goûts et de textures.
- Répétez cette pratique avant chaque repas pour vous aider à développer une relation plus consciente et plus équilibrée avec la nourriture.