

MOIS DE LA

# Nutrition



## Qu'est-ce que l'alimentation intuitive ?

- L'alimentation intuitive est une approche qui rejette la culture des diètes. Elle repose sur 10 principes qui proposent notamment de faire la paix avec les aliments, de bouger et de manger pour le plaisir.
- On s'intéresse à savoir pourquoi on mange et à apprendre à être à l'écoute des signaux corporels de faim et de satiété.
- C'est une approche à long terme, il faut du temps pour l'intégrer. Méfiez-vous de ceux qui la présentent comme une diète et qui ne sont pas des professionnels de la santé.

## Quels sont les 10 principes de la nutrition intuitive ?

1. Rejeter la culture des diètes
2. Honorer sa faim
3. Faire la paix avec les aliments
4. Cesser de catégoriser les aliments
5. Découvrir le plaisir de manger
6. Considérer sa sensation de rassasiement
7. Vivre ses émotions avec bienveillance
8. Respecter son corps
9. Ressentir les bienfaits de l'activité physique
10. Honorer sa santé et ses papilles gustatives

MOIS DE LA

# Nutrition



## Comment manger de façon plus intuitive ?

- Réaliser que les sentiments de faim et de satiété dépendent de plusieurs facteurs :
  - Les signaux que nous envoie notre corps
  - L'odeur/la vue de la nourriture
  - Nos envies du moment
  - L'état émotionnel : l'ennui, le stress
- Être attentif à ces signaux :
  - Signes de la faim
    - Gargouillements dans l'estomac
    - Sensation de vide
    - Baisse d'énergie
    - Difficultés de concentration
    - Irritabilité
  - Signes de la satiété
    - Se sentir rassasié sans être trop plein
    - Sensation de satisfaction
    - Se sentir confortable
    - Regain d'énergie
    - Les aliments semblent moins attrayants
- Manger lentement. Un certain délai est requis avant que le signal de satiété soit envoyé au cerveau.

L'alimentation intuitive reste toutefois une pratique complexe. Le diététiste-nutritionniste est le professionnel de référence à consulter afin d'avoir une évaluation nutritionnelle et des recommandations.

MOIS DE LA

# Nutrition



## Ressources à consulter

- Blogue de la nutritionniste Karine Gravel :  
<https://www.karinegravel.com>
- Podcast : Tête à tête avec la science épisode 11 :  
Karine Gravel, alimentation intuitive.  
<https://podcasts.apple.com/ca/podcast/11-karine-gravel-alimentation-intuitive/id1562813084?i=1000537175961>
- Livre de Karine Gravel : De la culture des diètes à l'alimentation intuitive. (2021)
- Guide alimentaire canadien, 2019. Les signes de la faim.  
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/signes-faim>

## Références

- Guide alimentaire canadien, 2019. Les signes de la faim.  
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/signes-faim>
- Gravel, K., 2017. 5 mythes concernant l'alimentation intuitive.  
<https://www.karinegravel.com/2017/05/16/cinq-mythes-concernant-lalimentation-intuitive>
- Gravel, K. (s.d). Approche.  
<https://www.karinegravel.com/approche>
- Bergeron, L. (s.d) L'alimentation intuitive : une façon sensée et respectueuse de s'alimenter !  
<https://libredemanger.com/blog/lalimentation-intuitive-une-facon-sensee-et-respectueuse-de-salimenter>

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec 