



SE RÉCONCILIER AVEC SON ASSIETTE

ALIMENTATION Dans le cadre de la Semaine du goût, Ellen Kocher propose des ateliers de «mindful eating». Ou une manière de s'alimenter selon notre instinct.



Ellen Kocher organise des ateliers de coaching pour apprendre à manger en prenant conscience de ses vrais besoins.



Responsable du programme Weight Watchers en entreprise pendant près de dix ans, Ellen Kocher se servait de sa propre perte de poids de 20 kilos pour guider son travail. Avec succès. «Les gens maigrissaient. Mais je constatais beaucoup de yoyos, sur les kilos mais aussi sur l'énergie, la motivation. Alors que mon propre poids restait le même sans régime. J'ai compris que j'avais gravi un échelon supplémentaire de mon rapport à l'alimentation.»

Paléo, végane, sans charcuterie ni gluten: les régimes et interdits alimentaires ne manquent pas aujourd'hui. Autant de contraintes dont Ellen Kocher entend libérer les personnes qui suivent ses cours. «Dans la nutrition, on apprend ce qu'il faut manger ou pas. Mais, avec le mindful eating (*dégustation en pleine conscience, ndlr*), ça n'est pas de quoi je mange qui compte mais le pourquoi.» À travers six questions à se poser avant de décider de manger, on apprend à comprendre notre rapport à l'alimentation et ce qui nous convient le mieux, loin des interdits et des normes sociales.

1. Pourquoi est-ce que je mange? Par faim? Par stress?
2. Quand est-ce que je mange, quel est le déclencheur?
3. Combien est-ce que je mange? Ai-je vraiment encore faim?
4. Qu'est-ce que je mange? Qu'est-ce que je choisis?
5. Comment est-ce que je mange? Est-ce que je déguste?

Une philosophie que

la nutritionniste va développer dans le cadre de la Semaine du goût à travers des ateliers de dégustation chez Takinoa, une chaîne de restauration dédiée au bien-manger et à la santé.

«Pour arriver à cette conscience, il faut ralentir, se demander pourquoi on fait les choses.» Une prise de conscience de l'acte de manger qui permet aussi de savourer les goûts, les parfums, les couleurs de ce que l'on déguste. Des habitudes qu'Ellen Kocher encourage les parents à transmettre aux plus jeunes. «Un enfant qui mange beaucoup ne va plus rien réclamer dans les quatre heures qui suivent. Les petits ont encore cet instinct. Enfin, jusqu'à ce qu'on leur dise de finir leur assiette ou que c'est l'heure de passer à table.» Des règles de vie en société qui parasiteraient aussi notre alimentation. On mange parce qu'il est midi. On finit notre pizza parce qu'on l'a toujours fait. «Avec la pleine conscience, on retrouve ce qui nous convient à nous.» Et Ellen Kocher le promet, elle mange des gâteaux tous les jours. «Mais, au lieu de manger une grosse part et de me sentir inconfortable ensuite, je vais me poser, prendre conscience de mon besoin, puis décider de ce que je vais manger, sans culpabilité!»

● TEXTE **MELINA SCHRÖTER**
melina.schroeter@lematin.ch

● PHOTO **YVAIN GENEVAY**

Ateliers mindful eating 19 sept. 18 h-19 h 30, Takinoa Genève (www.takinoa.com) et jeudi 21 Chavannes-de-Bogis, Hôtel Best Western. <https://www.whealthness.ch>



CONCOURS

À GAGNER
Un panier gourmand d'environ 50 fr.

Offert par:

Pays romand-Pays gourmand
www.paysgourmand.ch

Pour participer:

Envoyez LM PANIER au numéro 8000 (1 fr. 50/SMS) ou rendez-vous sur notre site Internet
www.lematin.ch/concours.

Délai de participation:

samedi 23 septembre à minuit.

Conditions de participation:

Les employés de Tamedia SA et de ses sociétés affiliées, de l'entreprise partenaire du concours ainsi que leur famille ne sont pas autorisés à participer. Cette offre n'est pas convertible en espèces. Tout recours juridique est exclu.