

Delphine Michel

NUTRITIONNISTE

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt



J'arrête  
le grignotage

**EN 4 SEMAINES**

PRÉFACE DU

**Dr Yann Rougier**

Stress, ennui, charge mentale... :  
votre programme sur mesure pour

**DIRE STOP AUX  
KILOS ÉMOTIONNELS**

LE DUC ↗

# Le programme pas à pas pour se libérer de ses kilos émotionnels

## EN 4 SEMAINES

Vous ne pouvez pas vous empêcher de grignoter toute la journée ? Manger du chocolat vous apaise, et vous ne pouvez pas y résister ? À la moindre contrariété, vous ouvrez le réfrigérateur ou le placard ? **Et si c'était la faute de vos émotions ?**

- **Toutes les questions à vous poser** pour comprendre ce qui vous pousse à grignoter ou à manger trop.
- **Les outils pratiques** à mettre en place pour accueillir vos émotions avec recul et bienveillance : un journal alimentaire émotionnel, un contrat bien-être, des exercices de respiration...
- **Les points de repère pour équilibrer vos repas** : une journée de menus types, les équivalences alimentaires, les 8 conseils clés pour vous désintoxiquer du sucre, etc.
- **35 recettes santé et plaisir, le top 100 des aliments à avoir dans vos placards**, et les astuces pour pérenniser les bienfaits de ce programme.

## La solution n'est pas dans le frigo !



**Delphine Michel** est nutritionniste depuis une vingtaine d'années. Elle est coach diététicienne *online* sur le programme de rééquilibrage alimentaire « Savoir Maigrir » de Jean-Michel Cohen depuis 2009. Passionnée de développement personnel et de psychologie positive, elle a aussi une formation en Gestion du stress et préparation mentale. Elle est spécialiste des kilos émotionnels.

**Le Dr Yann Rougier** est médecin, spécialiste de neurosciences et des kilos émotionnels. Il est l'auteur de nombreux best-sellers, notamment *Et si c'était le nerf vague ?* et *Ma Bible de la chronobiologie* chez Leduc.

Avec la collaboration de **Alix Lefief-Delcourt**, auteure de best-sellers santé.

**18 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2462-3



9 791028 524623

editionsleduc.com

**LEDUC**



Rayon : Diététique, santé

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Alix Lefief-Delcourt

Éditrice : Clémentine Sanchez

Relectrice : Audrey Peuportier

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Constance Clavel

Image de couverture : © Shutterstock

Image p.133 : © Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2462-3

**Delphine Michel**  
avec Alix Lefief-Delcourt  
Préface du D<sup>r</sup> Yann Rougier

# **J'arrête le grignotage**

**EN 4 SEMAINES**

LE DUC 



# SOMMAIRE

Préface .....	7
Introduction .....	13
Quelques mots à propos de moi .....	17
Prenez quelques minutes pour faire votre autoanalyse .....	19

## **SEMAINE 1 .....** **25**

Je comprends les raisons qui me poussent à grignoter ou à manger trop .....	27
Je prends conscience de mon histoire avec la nourriture et avec mon poids.....	63

## **SEMAINE 2 .....** **75**

J'apprends à accueillir mes émotions avec recul et bienveillance .....	77
Je développe ma bienveillance (avec ma balance, avec mon corps et avec moi-même) .....	87
Mon contrat bien-être.....	106

**SEMAINE 3 ..... 109**

J'apprends à mieux gérer mon stress et à me relaxer ..... 111

Je renoue avec une alimentation saine et équilibrée ..... 131

**SEMAINE 4 ..... 169**

Je me désintoxique du sucre ..... 171

Je pérennise mes nouveaux rituels ..... 187

Ça a marché pour eux ! ..... 195

À vous de jouer maintenant ! ..... 197

Annexe 1 : Mon carnet de recettes santé et plaisir ..... 201

Annexe 2 : Mon top 100 des aliments sains et à IG  
bas ou moyen à retrouver dans vos placards et votre  
réfrigérateur ..... 239

Annexe 3 : Mon carnet de ressources ..... 247

Annexe 4 : Contacts, applis, lectures... ..... 255

Conclusion ..... 259

Bibliographie ..... 261

Remerciements ..... 263

Index des outils et des exercices ..... 265

# PRÉFACE

J'ai découvert le travail et le livre pratique de Delphine Michel avec plaisir et motivation.

Mais il pourrait sembler surprenant de confier la préface d'un ouvrage sur la nutrition à un médecin spécialiste, passionné de neurosciences.

J'ai pourtant accepté avec enthousiasme car Delphine nous offre à travers son expérience **un élargissement de notre vision nutritionnelle** pour le **xxi<sup>e</sup> siècle** ; un concept qui rejoint point par point les dernières conclusions des neurosciences appliquées.

Elle souligne, en effet, dès les premiers paragraphes, une vérité scientifique trop longtemps négligée par tous les pseudo-gourous des régimes à la mode. Elle nous rappelle que « nous ne sommes pas ce que nous mangeons ; nous sommes ce que nous assimilons ».

Cette simple prise de conscience nous transporte du monde de la nutrition vers celui de la *neuro-nutrition* ; vers celui de la prévention, de la qualité de vie et de la *pleine santé*.



Bien sûr, il faut raison garder, et la quantité de calories ingérées ainsi que la qualité nutritionnelle de nos aliments gardent une importance dans l'équation du juste poids. Mais une importance secondaire comparée à la réalité biologique et digestive de ce que notre corps va mettre en œuvre pour métaboliser les aliments que nous portons à notre bouche.

L'un de mes maîtres préférés lors de mes séjours aux États-Unis, le D<sup>r</sup> Andrew Weil, rappelait lors de ses conférences d'enseignement qu'avec la même quantité de calories, il pouvait faire grossir la partie droite de l'amphithéâtre tandis qu'il ferait maigrir les étudiants à sa gauche.

Cela semblait très choquant, physiologiquement et même mathématiquement absurde, puisque les calories représentaient la même quantité d'énergie à métaboliser. Mais l'être humain n'est pas une *machine-calorique* ; mais une machine neurobiologique, qui se sert des calories pour fonctionner.

Ce ne sont pas les calories qui dirigent notre vie, mais ce que nous faisons de ces calories... **Et ce que nous faisons de ces calories ce n'est pas, en priorité, le système digestif qui le décide, mais bel et bien notre système nerveux** : sécrétion de la salive et richesse enzymatique de notre estomac, intestin, foie, pancréas, modération du centre de la satiété, plaisir gustatif et tous les plaisirs sensoriels alimentaires (couleurs, odeurs, palatabilité...) en général... Tout cela est régi **PRIORITAIREMENT** par nos systèmes nerveux et émotionnel.

C'est ce que nous rappelle également le paradigme fondamental des neurosciences appliquées : « tout ce qui est vivant et humain : 1) respire, 2) se nourrit, 3) se protège, 4) pense, et 5) ressent des émotions. »

C'est ce que l'on appelle *les cinq facteurs du vivant* (*Five I-factors* des Anglo-Saxons).

Nous sommes alors « percutés » par une prise de conscience fondamentale : la nutrition ne représente qu'un cinquième de ce qui nous rend pleinement vivant, pleinement en santé et pleinement heureux. Et aucun programme alimentaire ne doit l'ignorer ; aucun programme minceur ne doit parler de calories, de quantités, de qualité, de portions, de combinaisons alimentaires, sans parler de l'importance de l'équilibre nerveux et de la bonne gestion des émotions au quotidien.

Pour étayer de façon pratique cette vision globale de la nutrition humaine, je prendrais l'exemple très connu des dangers de l'excès de cholestérol.

Un excès de cholestérol (mais surtout de triglycérides) va mettre en danger tout notre système cardio-vasculaire ; il est donc très important de réagir en faisant diminuer ce taux de cholestérol. Si celui-ci est vraiment trop élevé, il y aura une prescription de médicaments spécifiques (statines ou fibrates...) assortie de conseils nutritionnels pour limiter les apports d'aliments gras ou riches en cholestérol.

**Ces prescriptions ponctuelles, pour protéger et parfois sauver un système cardio-vasculaire menacé, prennent toute leur importance sur quelques mois,** mais demandent une réflexion scientifique (et neurophysiologique) plus sérieuse sur le moyen et le long terme (effets secondaires de ces molécules et état général péjoratif : fatigue chronique, douleurs, troubles du sommeil, baisse de moral...).

Une vision plus « neuroscientifique » nous rappellera que 65 à 75 % du cholestérol circulant est produit par notre propre foie... et que seulement 30 % environ vient de notre alimentation... Que cette production endogène est d'autant plus forte que notre système nerveux est déséquilibré (faiblesse du nerf vague face au

stress chronique...). Nous nous rappellerons également que le cholestérol est la *précieuse substance de base* de très nombreuses hormones essentielles du corps, et que l'ennemi véritable réside dans les triglycérides. Que le plus grand pourcentage de ces triglycérides provient de la transformation de l'excès de sucre dans notre sang.

Une prescription neuroscientifique pour un système cardio-vasculaire menacé par l'excès de cholestérol sera donc : le diagnostic lucide de l'état du patient et la prescription, si nécessaire, sur quelques semaines d'un hypolipidémiant... Mais avec, dans le même temps, la prescription d'un programme neuro-alimentaire : cinq minutes matin et soir de pratique d'une respiration antistress (type cohérence cardiaque), d'un travail d'écriture (ou de dialogue avec un professionnel de la santé) sur la gestion des émotions, et la discipline de marcher deux fois quinze minutes d'un bon pas chaque jour et une fois quarante-cinq minutes le week-end... Avec la directive majeure d'arrêter tous les aliments à index glycémique fort, les sodas, tous les alcools – même légers – et les excès de féculents pendant trois mois.

**Tous les patients revus après quarante-cinq jours étaient revenus en dessous de la norme dangereuse, et leur médecin traitant pouvait alors diminuer les médicaments jusqu'à les arrêter dans un délai de trois à six mois !** Protection cardio-vasculaire, pleine santé, bon moral et qualité de vie étaient de nouveau au rendez-vous... une issue très différente d'une prescription médicamenteuse à vie !

C'est cette vision minceur, qui intègre prioritairement la puissance de notre système nerveux et de nos émotions, que nous propose de façon simple et pratique cet ouvrage.

## PRÉFACE

Je le recommande vivement à toutes celles et à tous ceux qui veulent perdre durablement leurs kilos en trop ; jusqu'à retrouver leur juste poids, en faisant de leur cerveau et de leur système nerveux des partenaires minceur.

Un gage de résultat durable au service d'une *pleine santé* en conscience et surtout un bon sens... Une qualité de vie retrouvée, qui se ressent et surtout qui se partage... Un sourire qui prend naissance sur les lèvres et qui va animer le cœur... Une promesse de bonheur pour un début de siècle superbe au niveau technologique, mais troublé et troublant au niveau humain.

Offrons-nous toutes et tous une vision plus large notre santé... Et commençons par la nutrition avec le livre de Delphine Michel.

**D<sup>r</sup> Yann Rougier**  
Médecin spécialiste, neurosciences appliquées  
Membre de la Fondation Whealth & Mind  
Auteur et formateur



# INTRODUCTION

*C'est plus fort que vous,  
vous ne pouvez pas vous  
empêcher de grignoter  
entre les repas.*

*Le soir en rentrant du travail,  
vous ingurgitez un paquet de  
chips pour faire redescendre  
la pression accumulée  
pendant la journée.*

*Quand vous êtes  
en colère, vous  
vous vengez sur le  
paquet de bonbons.*

*Vous vous sentez  
seule, et manger  
vous reconforte.*

*Dès que vous  
vous sentez triste,  
vous vous précipitez  
sur une tablette  
de chocolat.*

*Quand vous vous  
ennuyez, vous ouvrez  
le réfrigérateur...*

Si ces phrases vous parlent, pas de doute : vous êtes concernée par ce que j'appelle « l'alimentation émotionnelle » !

L'alimentation émotionnelle, c'est le fait de se réfugier dans la nourriture pour se libérer d'une émotion (colère, tristesse, peur, ennui, solitude...) et y trouver du réconfort. Vous mangez non pas pour vous nourrir, mais pour vous sentir mieux. La consommation d'aliments « doudou », souvent riches en gras et en mauvaises graisses, entraîne en effet la libération d'hormones du bien-être. Ainsi, vous allez vous sentir mieux, mais ce plaisir est éphémère, et très souvent suivi d'une envie de manger à nouveau. Résultat : vous grignotez à n'importe quel moment du jour et de la nuit ! À la clé : prise de poids et culpabilité. C'est le cercle vicieux. Et vous n'êtes pas la seule concernée : selon une étude française\*, 52 % des femmes mangent sous le coup de l'émotion (contre 20 % des hommes). Ces travaux montrent également que ce comportement est associé à un risque cinq fois plus élevé de surpoids, mais aussi que les personnes au régime présentent encore plus de risques de compulsions alimentaires.

C'est aujourd'hui une véritable problématique, d'autant plus dans un monde où règne la surabondance alimentaire. Les tentations sont partout ! Difficile de résister à ces distributeurs de produits ultratransformés présents à tous les coins de rue ou à ces offres alléchantes qui vous promettent de vous livrer une pizza quatre fromages ou un burger XXL en quelques minutes. Tous ces produits, riches en sucres et en mauvaises graisses, sont conçus pour être hyperaddictifs, certains stimulant même la sensation de faim au lieu de rassasier ! Avez-vous aussi remarqué que les publicités à la télévision pour la malbouffe envahissent nos écrans à des horaires stratégiques, comme 17 heures ou 20 heures, période de la journée où les envies de grignotage sont à leur paroxysme ? Les publicitaires, d'ailleurs, ne se privent pas de jouer sur la dimension émotionnelle de l'alimentation, vantant par exemple un soda

---

\* S. Péneau *et al.*, « Sex and Dieting Modify the Association Between Emotional Eating and Weight Status », in *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2013.

qui nous rend heureux ou encore une barre chocolatée qui nous aide à créer des liens avec notre enfant !

## **IL N'Y A PAS DE FATALITÉ !**

Chaque jour, j'écoute les histoires de ces femmes qui se battent avec leurs compulsions alimentaires, leurs kilos en trop, leur histoire compliquée avec la nourriture, leurs difficultés à gérer leurs émotions et, très souvent aussi, leur parcours de vie chaotique. Chaque jour, je les aide à prendre conscience de ce qui se joue derrière leurs craquages, leurs envies de se « remplir », leurs difficultés à se nourrir correctement... Il n'y a pas de recette miracle pour arrêter les grignotages et l'alimentation émotionnelle, mais il n'y a pas non plus de fatalité. Faire la paix avec la nourriture, c'est d'abord faire la paix avec ses émotions et son propre corps. Il faut réapprendre à s'aimer pour mieux se nourrir, et retrouver un rapport sain avec son alimentation. Car, **comme je le dis toujours à mes patientes, « quel que soit votre problème, la solution n'est pas dans le frigo » !**

Faire la paix avec votre alimentation, et avec vous-même, c'est justement ce que je vous propose dans ce livre. Je vous invite à me garder auprès de vous pendant ces quatre prochaines semaines... Chaque semaine, je vous fixe deux grands challenges à relever. À vous de vous organiser comme vous le souhaitez (vous pouvez par exemple étaler ce programme sur six ou huit semaines si c'est plus pratique pour vous, je ne vous en voudrai absolument pas !). Le principal est que vous arriviez jusqu'au bout de votre mission. Pendant ces quelques semaines, je vais peut-être vous titiller un peu avec mes questions, vous allez peut-être avoir des prises de conscience importantes... Pendant tout ce travail, je vous invite à rester bienveillante envers vous-même. Je tiens aussi à vous féliciter par avance pour tout le travail que vous allez accomplir. Alors, prête à me suivre ?



## **À NOTER !**

Dans cet ouvrage, je m'adresse en priorité à vous, mesdames, car plus de 90 % de mes patients sont... des patientes. L'accompagnement que je propose aujourd'hui prend donc en compte cette spécificité féminine. Mais bien sûr, messieurs, vous n'êtes pas exclus et vous pouvez vous aussi suivre ce programme.

## QUELQUES MOTS À PROPOS DE MOI

Bretonne d'origine, je vis désormais en Eure-et-Loir après avoir quitté Paris suite au confinement qui a été pour ma famille et moi un accélérateur de projet. Maman d'une petite fille de 5 ans et d'une belle-fille de 13 ans, j'exerce un métier passion, celui de diététicienne nutritionniste depuis maintenant vingt ans. J'ai coaché plus de 50 000 patientes sur Internet, réalisé près de 2 000 consultations téléphoniques sur les deux dernières années et créé des live ateliers sur les kilos émotionnels suivis par 300 à 500 patientes chaque semaine. On me dit humaniste, passionnée, empathique... Je rêverais d'avoir une baguette magique pour sauver l'humanité et notre belle planète.

Au cours de mon expérience professionnelle en tant que coach sur Internet et au téléphone, j'ai écouté de nombreuses histoires de vie et j'ai pris réellement conscience que notre mental et notre façon de vivre et de nous alimenter sont en interaction. Nos émotions, nos pensées, notre comportement alimentaire, notre relation avec la nourriture, notre manière de nous estimer et de prendre soin ou non de nous..., tout est lié ! Depuis près de dix ans, je me suis spécialisée dans l'alimentation émotionnelle, le surpoids et l'obésité. J'ai également suivi une super formation

sur la gestion du stress et la préparation mentale. Ma mission de vie est d'aider et d'accompagner les personnes qui en souffrent à se libérer et à enfin se sentir bien. Mon objectif est de leur faire prendre conscience des différents facteurs qui les ont amenées là, et les accompagner en douceur vers une amélioration de leurs habitudes de vie et de leurs habitudes alimentaires avec un leitmotiv : « Peu importe le souci, la solution n'est pas dans le frigo ! »

Ce livre, cela fait dix ans qu'il est dans ma tête. Un jour, une voyante m'a dit que j'écrirai mon premier livre à 40 ans. C'est le cas ! Toutes les autres choses qu'elle m'a confiées se sont réalisées. Mais chut, je ne vous en dirai pas plus... (ou pas ici).

Je voudrais aussi vous dire simplement merci pour toutes ces belles rencontres faites au cours de ma vie. Merci à vous mes patientes qui, à 99 %, êtes exceptionnelles, empathiques et bienveillantes. Sans vous, je ne pourrais exercer mon métier, ma passion. Merci à vous toutes pour votre confiance, nos échanges constructifs, vos histoires qui me font aussi avancer avec vous et mieux comprendre le fonctionnement complexe et incroyable de l'être humain. Merci aussi pour ces nombreuses et belles amitiés qui se sont créées au fur et à mesure de nos échanges et rencontres.

# PRENEZ QUELQUES MINUTES POUR FAIRE VOTRE AUTOANALYSE

Avant d'entrer dans le vif du sujet et les différentes étapes de votre plan d'action, je vous invite à prendre le temps de la réflexion sur votre rapport à la nourriture. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez aux différentes questions de ce test en toute franchise (plusieurs réponses sont possibles), cela vous permettra déjà de déclencher certaines prises de conscience qui vous seront bénéfiques. Vous pourrez refaire ce questionnaire une fois la lecture de ce livre terminée, afin de mesurer vos progrès et votre évolution.



**D'après vous, quelles sont les émotions qui vous poussent à manger plus, à grignoter et/ou à succomber à la « malbouffe » ?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Quels sont vos aliments « doudou » ?**

- Chocolat
- Barres chocolatées
- Bonbons
- Biscuits
- Viennoiseries
- Fromage
- Pain
- Chips
- Alcool
- Sodas (type colas)
- Autres : .....

**Quel est le moment de la journée où il est plus difficile pour vous de résister à la tentation ?**

- Le matin
- Le midi
- L'après-midi
- Le début de soirée (avant le repas)
- La fin de soirée (après le repas)
- La nuit

**Quelle(s) réflexion(s) vous fait-on le plus souvent ?**

- « Tu manges trop vite. »
- « Tu grignotes tout le temps. »
- « Tu as tout le temps faim. »
- « Tu es sans cesse au régime. »
- « Tu bois trop d'alcool. »
- Rien de tout cela.

**Chez vous, vos placards et votre frigo sont remplis de...**

- Snacks sucrés pour de « petites » envies
- Produits allégés
- Tout : ça déborde, car j'ai peur de manquer !
- Presque rien (je mange souvent dehors)
- Aliments bruts et de saison

**À quel moment ressentez-vous le plus la faim ?**

- Toute la journée (mais vous ne savez pas s'il s'agit réellement d'une faim ou d'une envie)
- Avant les repas
- Rapidement après les repas
- Le soir ou la nuit
- Vous ne ressentez jamais la faim

**Une collègue de travail vous apporte des gourmandises en salle de pause. Que faites-vous ?**

- Vous acceptez.
- Vous refusez même si cela vous fait plus qu'envie.
- Vous en prenez dès que possible.
- Vous vous limitez à une portion.

**Quel aliment ou boisson vous manquerait le plus si vous deviez le supprimer ?**

- Le chocolat
- Les biscuits
- Le fromage
- Les pâtes
- Le soda
- L'alcool

**Quand vous vous sentez stressée ou fatiguée, comment réagissez-vous ?**

- Vous ouvrez le frigo et le placard à la recherche de nourriture pour vous apaiser.
- Vous avez tendance à vous laisser un peu aller et négligez vos repas.
- Vous avez besoin de manger davantage et augmentez vos portions.
- Vous avez tendance à moins manger et à perdre du poids.
- Vous prenez un petit apéro pour décompresser.

**À quelle fréquence mangez-vous devant un écran ?**

- À tous les repas
- Un repas sur deux
- Parfois
- Rarement
- Jamais

**Quand vous êtes à table, vous arrive-t-il de penser à vos soucis ou à votre organisation de la journée ?**

- À tous les repas
- Un repas sur deux
- Parfois
- Rarement
- Jamais

**La collation de 16 heures, pour vous, c'est :**

- Un plaisir que vous avez du mal à vous accorder.
- Complicé : tout vous fait envie et vous avez tendance à grignoter.
- Pas utile : vous mangez bien à table.
- Un vrai petit repas que vous prenez volontiers chaque jour.

**Vous rentrez tard le soir et vous n'avez pas eu le temps d'anticiper le repas. Que décidez-vous ?**

- Soirée pizza ! Vous en commandez une ou vous en sortez une du congélateur.
- Pas grave, vous mangez du pain et du fromage devant la télévision.
- Vous préparez un plat de pâtes au fromage.
- Vous sortez un plat tout prêt du congélateur.
- Pas de problème : vous avez en stock de quoi vous faire un repas équilibré.

**Vous diriez que vos envies de manger se portent plutôt sur :**

- Les produits sucrés : chocolat, confiseries...
- Les féculents : pain, brioche...
- Les produits gras : saucisson, fromage, chips...
- Rien de tout cela.

**Quand vous allez faire vos courses...**

- Vous ne pouvez vous empêcher d'acheter des produits sucrés.
- Vous remplissez votre Caddie de produits allégés.
- Vous avez envie de tout acheter : fromage, pain, biscuits...
- Vous essayez de suivre scrupuleusement votre liste et de mettre dans votre Caddie uniquement des aliments sains.
- Vous remplissez votre Caddie à ras bord : vous avez toujours peur de manquer !



**Vous pensez manger :**

- Très vite. Vous ne mangez pas, vous ingurgitez les aliments.
- Trop vite. Vous ne mâchez pas assez.
- Normalement. Vous mastiquez et vous posez vos couverts toutes les trois bouchées.
- Doucement. Vous savourez chaque bouchée.

**Comment avez-vous vécu les confinements successifs et les restrictions liés à la pandémie de Covid-19 ?**

- Avec beaucoup de stress et vous vous êtes (un peu) négligée.
- Ça a été difficile, mais vous avez réussi à gérer la situation plutôt bien.
- Bien, vous avez réussi à vous recentrer sur vous.

# SEMAINE 1

Cette semaine, nos deux grands objectifs sont les suivants :

- ① Comprendre les raisons qui vous poussent à grignoter et à manger trop. Il existe de nombreux cas de figure, et cette prise de conscience est essentielle pour pouvoir mettre en place les bonnes actions et les bonnes décisions.
- ② Prendre conscience du poids de votre histoire personnelle sur votre image de vous, et sur votre rapport à la nourriture.