

# EST-CE QUE MANGER SAINEMENT RIME AVEC PLAISIR?



par  
Marie-Josée Rioux ND. A.  
Naturopathe diplômée agréée et  
Coach en alimentation et santé globale  
[www.naturopathecoach.com](http://www.naturopathecoach.com)

Afin de faciliter l'intégration d'une nouvelle habitude alimentaire, je vous propose de d'avoir **une perception positive de l'alimentation saine** en l'abordant comme un CHOIX, **celui de choisir de bien manger pour le plaisir de prendre soin de soi.** Ainsi, ce n'est plus une **obligation** venant de notre cerveau rationnel, mais provient d'un sentiment d'amour envers soi-même.

## **Voici des moyens de trouver ou retrouver le plaisir de bien manger et de cuisiner :**

- Aménageons notre cuisine afin que ce soit confortable d'y être et en la décorant joliment ou se procurant des ustensiles de cuisine qui nous inspirent.
- Prenons le temps d'apprécier les ingrédients choisis pour notre recette, puis disposons les aliments de façon agréable à l'œil, le tout dans une belle assiette. C'est ça cuisiner avec amour ! Faites de même pour les lunchs des petits comme des grands.
- Prenons le temps de s'asseoir pour manger et pourquoi pas à une table qui est belle à regarder, utilisons de la belle vaisselle, mettons des chandelles, nos beaux napperons, de la belle musique, des fleurs, ce qui nous plaît !
- Ajoutons de la couleur dans notre assiette, cuisinons davantage avec des patates douces, des courges pour leur belle couleur orangée et avec des betteraves cru pour leur beau rouge violacée. Les betteraves pourront rendre une tartinaade ou salade des plus banales d'un rosée surprenant! Et le chou rouge lactofermenté, c'est délicieux et très joli dans votre assiette. Le vert et rouge de la bette à cardes rouge, le vert du kale et des épinards, le jaune du hummus, des poivrons rouge, orange et jaune. Ne se régale-t-on pas autant avec les yeux qu'avec la bouche ou le nez?

## Parution dans le magazine **VIVRE EN SANTÉ** de juillet/août 08

- Vous n'aimez pas cuisiner pour une seule personne? Cuisiner un bon pain aux bananes ou une belle grosse salade de chou et partagez-les avec vos voisins ou vos compagnons de travail, ainsi pas d'ennuie pour les surplus !
- Invitons une personne à partager le repas avec nous. Chacun apporte une partie des ingrédients et nous cuisinons entre amis dans un plaisir fou! Ou les fameux *pots-luck* ou tout le monde apporte un plat santé à partager. Et voilà, inutile que ce soit dispendieux pour recevoir et tellement plaisant!
- Participez à un **Atelier de cuisine saine et végétarienne interactif** afin de cuisiner dans le plaisir avec des gens chaleureux des mets santé, équilibrés et surtout savoureux. Vous pourriez aussi y apprendre à varier vos sources de protéines et découvrir que le soya et les légumineuses sont délicieux lorsque bien apprêtés!
- Ces mêmes ateliers vous permettront aussi d'apprendre de nouvelles recettes afin de varier notre menu et d'y retrouver des mets exotiques, mais sains, sans fritures, farine blanche, sucres, additifs chimiques, etc. C'est aussi la joie de découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles épices et aromates qui apportent des saveurs hors de l'ordinaire.
- Prendre le temps de se réserver un samedi pour faire de la popote en écoutant notre musique préférée. C'est ça prendre le temps de se faire plaisir.
- Tout comme autrefois on remerciait la Terre pour la belle récolte et bénissait les repas avant de manger, prendre le temps de remercier la terre pour l'abondance que l'on a et les bienfaits que cette nourriture va nous apporter nous met automatiquement dans un état de plaisir... encore plus important si nous sommes mal pris à manger des mets plutôt douteux... !
- Faire un arrangement avec ceux que nous habitons, par exemple l'un cuisine et l'autre fait la vaisselle. Ou nous cuisinons chacun notre tour, partager la préparation du repas, l'un s'occupe de l'entrée, l'autre de tailler les légumes, l'autre de brasser, les petits de mettre la table, etc.
- Fréquenter des épiceries spécialisées comme les magasins de produits naturels pour le plaisir de découvrir de nouveaux endroits et de nouveaux produits.
- Acheter du pain frais chez un boulanger artisanal qui confectionne leurs pains avec des farines complètes et du levain, ou mieux encore chez un boulanger qui fait leurs propres farines et prépare ainsi votre pain avec de la farine fraîche, comme chez la boulangerie meunière *Capucine et Tournesol*

## Parution dans le magazine **VIVRE EN SANTÉ** de juillet/août 08

- Mangeons dans le calme ou dans le plaisir et savourons avec bonheur tout en conscience notre repas.
- Prenons le temps de bien mastiquer, afin de savourer notre bouchée ainsi cela nous permet de mieux digérer, de manger plus lentement et on évite de se bourrer !
- Mangeons moins en quantité n'enlèvera aucunement notre plaisir puisque tout le plaisir des saveurs se situe au niveau de la bouche, l'estomac n'a pas de papilles gustatives !
- Mangeons avec des jolies baguettes pour le plaisir de casser la routine ou encore pour s'entraîner à manger plus lentement.

Voilà, même si le plaisir de cuisiner n'est pas inné à tous, ça se découvre. Plus nous cuisinons, plus nous gagnons confiance en nos capacités de réussir une recette saine et délicieuse. Plus nous cuisinons, plus ça deviendra facile et donc plaisant. Et il existe plusieurs moyens de d'apprendre et de s'aider.

Lorsqu'on est souvent seule, la motivation peut nous manquer pour cuisiner, parce que nous n'aimons pas manger seule ou cuisiner juste pour une personne. J'espère que ces suggestions vous inspireront. Si cela persiste, il est possible que nous souhaitons secrètement qu'une autre personne prenne soin de nous ou aimerions avoir un chef privé ou un conjoint plus présent ou une maman aimante ou encore des plats merveilleux, parfait pour soi et déjà tout fait et pas cher en plus, mais lorsque ce n'est pas le cas, il est temps de passer à l'action ! Puisque pour changer nos habitudes, il faut les accepter et accepter notre situation. Attendre sans rien faire, c'est résister à ce qui est, c'est oublier de s'aimer, car attendre nous mets dans une position d'impuissance et de vulnérabilité. S'aimer, c'est reprendre son pouvoir. Le pouvoir d'accomplir tout ce que l'on désire!

Je vous souhaite bien du plaisir à prendre soin de vous !

*\* Marie-Josée Rioux est une naturopathe qui a plus d'une quinzaine d'années d'expérience en alimentation saine. En plus d'écrire régulièrement des articles, elle aussi auteure d'un livre de recettes dont un prochain qui sortira bientôt. Depuis 5 ans, Marie-Josée Rioux est aussi conférencière, anime des ateliers de cuisine, et offre des cours sur l'alimentation saine et la santé globale tout en continuant sa pratique privée à temps plein à Montréal.  
[www.naturopathecoach.com](http://www.naturopathecoach.com)*