

Engagement

De l'attention dans
son assiette
pour honorer le vivant

Notre manière de nous alimenter a une incidence directe sur les enjeux majeurs de notre époque – sanitaire, environnemental ou encore éthique. La pleine conscience les embrasse tous les trois, en nous restituant «la liberté du choix», selon une experte

Rachel Richterich

 @RRichterich

«**G**ratITUDE». Le mot est au cœur de l'exercice présenté ce jour-là par Céline Carasso, diététicienne et instructrice en alimentation en pleine conscience. Les yeux fermés, on s'y plonge. Gratitude pour la pluie qui a arrosé le germe, pour la terre qui a nourri les racines, pour le soleil qui a fait grandir l'arbre et pour l'insecte qui a pollinisé la fleur. Pour l'agriculteur qui a pris soin de ce doux abricot épousant le creux de notre paume, jusqu'à l'employé qui nous a servi au magasin.

«Retracer ainsi tout le chemin parcouru par l'aliment est une étape incontournable, au cours de laquelle on voit généralement basculer sa relation à l'aliment», relève notre interlocutrice. Avec sa collègue Céline Vaudaux, elle a cocréé fin 2016 le programme Med'EAT, contraction de «méditation» et du verbe manger en anglais (*to eat*) – huit séances réparties sur trois mois, qu'elles déploient à Genève et ponctuellement dans d'autres régions romandes. Le duo s'apprête à accueillir dès la rentrée une nouvelle volée au centre Ressource Mindfulness, avant de sensibiliser les étudiants de l'Université de Genève (Unige) et de la HES-SO.

Cette approche plus intuitive de l'alimentation, inspirée des programmes MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience), se présente sous diverses formes ailleurs en Suisse. Elle vise en premier lieu un objectif de bien-être

et de santé. «Notre public cible est composé principalement de personnes qui mangent à l'excès et ont perdu l'accès aux sensations de faim et de satiété», note Céline Carasso. Plusieurs facteurs sont à l'origine de cette déconnexion: le conditionnement lié à l'éducation – le fameux «finis ton assiette» martelé dans l'enfance – et les «instigateurs clandestins» issus du marketing agro-alimentaire. Enfin, les émotions peuvent aussi prendre le pas sur ces mécanismes naturels.

Introspection intense

«Les participants apprennent à répondre à ces différentes incitations, plutôt qu'à être dans la réaction. Cela leur permet de rompre avec une lutte incessante et des régimes répétés», décrit la diététicienne. Peu à peu, les automatismes tombent. Les interdits aussi. Pourtant, les participants perdent du poids: «Ce n'est pas l'objectif, mais nous le constatons.»

Que dit la science à ce sujet? Des chercheurs californiens ont comparé sur plusieurs mois l'évolution de l'alimentation de deux groupes de personnes en situation d'obésité. Dans le groupe ayant bénéficié, en sus de son régime, d'un pro-

gramme d'alimentation en pleine conscience, la consommation de sucre et la glycémie à jeun ont diminué après un an, selon un article paru dans *Journal of Behavioral Medicine*.

De manière générale, les exercices de pleine conscience, «en complément à une intervention pluridisciplinaire, peuvent être efficaces pour modifier et améliorer les comportements alimentaires en lien avec l'obésité», peut-on lire dans un article paru dans la *Revue médicale suisse*, qui cite plusieurs études.

Ce type de programme a toutefois des limites: «Nous ne pouvons pas accompagner des personnes avec des troubles graves du comportement alimentaire, comme de l'anorexie, par exemple, qui nécessitent une prise en charge médicale individualisée et pluridisciplinaire.» La démarche demande aussi un engagement, y compris entre les séances. Ainsi qu'un travail d'introspection, qui peut s'avérer intense. «Pour certains, c'est trop», relève Céline Carasso.

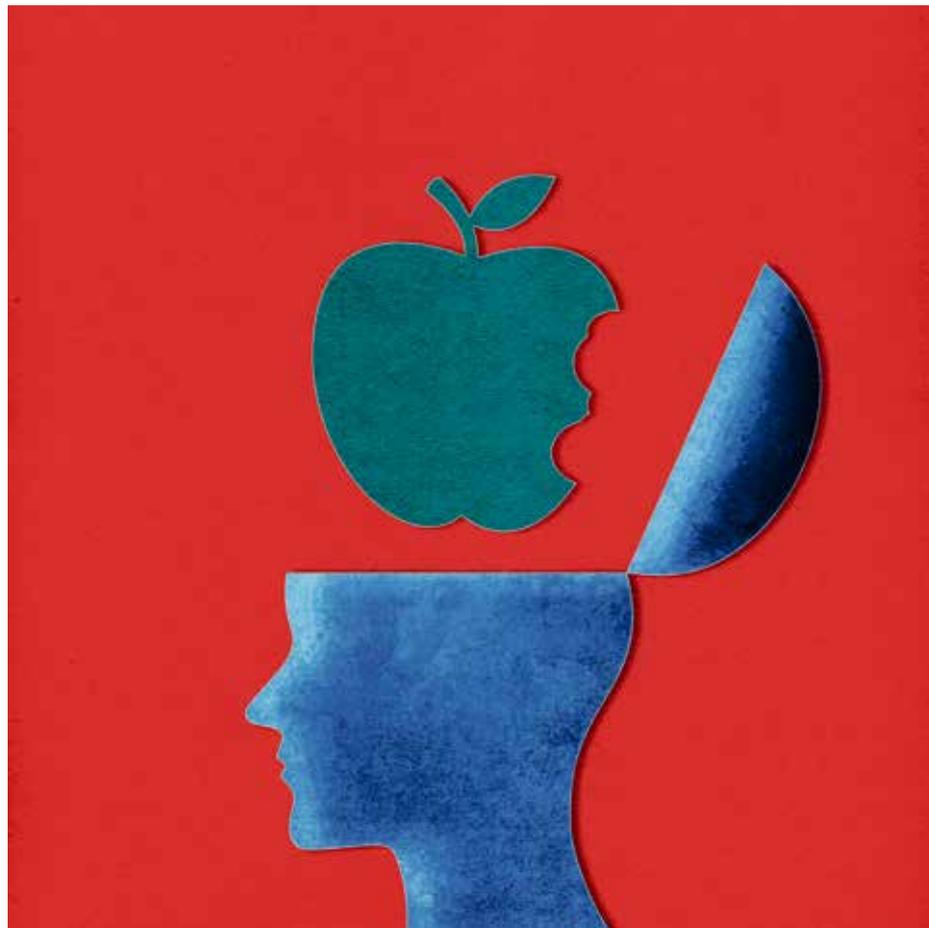
«En mettant de la conscience dans ce qu'on mange, on en questionne également la provenance et le travail qu'il y a derrière», poursuit la diététicienne. Cette prise de conscience – justement – de la valeur de l'aliment, dans une société de pléthore, peut inciter à «freiner la surconsommation et le gaspillage alimentaire», selon elle. Un argument de poids, sachant qu'au niveau mondial, près de la moitié des fruits et légumes produits pour l'alimentation sont jetés chaque année, d'après l'ONU. En Suisse, un tiers des aliments sont gaspillés, tandis que le système alimentaire compte pour 30% de l'empreinte environnementale totale du pays, pointe l'Office fédéral de l'environnement. Et le maillon de la chaîne le plus concerné par ces pertes, c'est le consommateur (38%).

Nouveau diplôme post-grade

L'intérêt pour la pleine conscience est grandissant. Pionniers, les Anglo-Saxons dédient plusieurs centres universitaires aux recherches sur le sujet (Brown aux Etats-Unis, Oxford au Royaume-Uni, etc.). Depuis novembre dernier, l'Université Paris 8 initie les professionnels de la santé aux tranches et états de conscience modifiés. A Genève, un nouveau diplôme post-grade de niveau universitaire est en cours de création. Il succédera au CAS (certificat d'études avancées) Interventions basées sur la pleine conscience, donné jusqu'à l'an dernier par l'Unige (Faculté de médecine) et la HES-SO.

«Le retour à soi nous rend la liberté du choix», insiste Céline Carasso. Et par là nous restitue la possibilité d'actionner le puissant levier que représentent nos choix alimentaires face aux défis environnemental, éthique et sanitaire auxquels nous sommes aujourd'hui confrontés.

Nos yeux se referment, nos doigts en corolle autour du doux fruit d'été le portent à notre visage pour en humer le discret parfum, avant que nos deux pouces glissent dans la rainure pour en séparer les deux moitiés. Le noyau roule sous l'index, la chair fond sur les lèvres, les saveurs explosent en bouche et révèlent toute la puissance et la beauté du vivant. ■



(Sean Gladwell/Getty Images)