**Jan CHOZEN BAYS**

"*Manger en pleine conscience*", Les arennes, 2015

La pratique de la méditation pleine conscience se développe dans de nombreux domaines de la médecine et en particulier dans celui de la nutrition.

Jan Chozen bays est pédiatre au Legacy Children's Hospital de Portland. Elle étudie, pratique et enseigne le zen depuis plus de 30 ans aux Etats-Unis et anime des ateliers d'alimentation en pleine conscience.

Elle propose dans ce livre une méthode et des exercices (avec un programme de 14 exercices enregistrés sur CD) qui permettent d'appliquer l'attention vigilante aux différentes étapes qui constituent l'acte de se nourrir, une attention dénuée de tout jugement, centrée sur le moment présent et qui change la relation que nous avons avec la nourriture.
Son programme " Mindful Eating " consiste à explorer avec curiosité, sensoriellement, l'acte de manger et à expérimenter les différents moments qui le constituent. Elle propose de décrire l'aliment (comme dans "l'exercice du grain de raisin" dans les  programmes MBSR et MBCT) avec sa forme et sa couleur, de le sentir, de le toucher pour découvrir sa texture, de le déguster lentement, de le garder deux minutes en bouche, de suivre son trajet dans la gorge et l'estomac et également --comme dans les programmes-- d'observer les pensées, les sentiments, les émotions qui surgissent au cours d'un repas et d'accepter avec bienveillance nos pulsions, si pulsion il y a.
Elle nous apprend à distinguer 8 types de sensation de faim : la sensation de faim provoquée par la vue (d'un aliment appétissant), la faim auditive (un aliment qui croustille) la faim olfactive, gustative, la faim de l'estomac, qui n'est pas rempli, la faim mentale (les injonctions de l'esprit : pas ceci, mais cela parce que), la faim du cœur (besoins de réconfort) et enfin la faim cellulaire : nos besoins en nutriments spécifiques.

Dans cette approche, l'intention est mise sur l'expérience corporelle de plus en plus raffinée et subtile en laissant passer les injonctions mentales.
**Quand nous prêtons attention au corps et aux sensations corporelles, le corps s'autorégule de lui-même,** dit-elle (ce qui a été démontré par les théories de l'autorégulation de Davidson et Schartz en 1976) : c'est nous-mêmes qui sommes experts ! En écoutant nos sensations corporelles, en vivant avec nos sens et notre corps, l'instant présent, nous nous accordons à la sagesse innée et infinie du corps et à notre potentiel de guérison.

Manger est devenu en effet aujourd'hui pour beaucoup une véritable épreuve de la minceur, nous sommes menacés par les lois du perfectionnisme diététique, nous ne savons plus à quel "sain" nous vouer. Nous passons de l'anarchie alimentaire à la prison de l'orthorexie (un comportement alimentaire qui consiste en l'obsession d'ingérer de la nourriture saine) ; les patients ne viennent plus forcément pour maigrir, mais pour savoir comment se nourrir. Nous pensons trop à notre alimentation en essayant de la rationaliser avec nos croyances et les connaissances scientifiques du moment. Or ce remue-méninges s'oppose à un rapport simple avec la nourriture.

"Car à trop théoriser sur la nourriture, nous n'écoutons plus nos corps et nos émotions, et nous n'entendons plus les signaux que nous envoient la faim et la satiété" souligne le psychiatre Gérard Apfeldorfer[1](https://www.mindfulness-pleine-conscience.com/documentation/notes-de-lecture#ancre), qui a préfacé ce livre.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Président du G.R.O.S. Groupe de Recherche sur l'Obésité et le Surpoids