Le centre de santé universitaire du Mans proposait un atelier sur le thème de « Alimentation et émotions », mercredi 7 octobre 2020. Les intervenant.e.s ont échangé avec des étudiant.e.s sur les relations qu'entretiennent notre estomac et nos sens.

« **On mange ce que l'on est** ». Voici un adage que l'on entend bien souvent. À juste titre, car il existe bien un lien entre ce que nous mangeons et ce que nous ressentons.

« Manger, c'est tout d'abord culturel »

En effet, on ne mange pas de la même manière sur chaque partie du globe. D'un point à un autre, le moment du repas se vit différemment. **Certains peuples préféreront partager une assiette commune, tandis que d'autres mangeront mieux dans des contenants individuels**. Dans tous les cas, le plaisir que l'on ressent dépendra de la manière dont nous avons appris à nous nourrir. Plus notre façon de manger s'en rapprochera, plus le plaisir qui en découle sera intense.

« On se nourrit de nos émotions »

Nous pouvons peiner à finir un plat lorsque, pendant que nous mangeons, une histoire triste nous est contée. Cette situation est normale, car **le temps du repas se doit d'être un moment de joie** et d'apaisement pour le corps. Et lorsqu'un problème nous affecte, cette séquence joyeuse se transforme en corvée et en un simple besoin vital.

> **« Maigrir ou grossir n'est peut-être pas seulement qu'une affaire de gras »**

La prise ou la perte de poids n'est pas toujours due à l'alimentation au sens stricte. Elle peut être liée à des prédispositions du corps et celles-ci dépendent de notre état d'esprit, de l'environnement, ou tout simplement, du temps dont nous disposons.
En somme, manger est plus complexe que cela peut paraître.

Marie-Elvire ASSALÉ.

Le centre de santé de Le Mans Université peut conseiller et orienter les étudiant.e.s :
Instagram : centre_de_sante_univlemans/
Facebook : https://www.facebook.com/CentredeSante.LeMansUniversite/

Partager :

- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)

- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Google+(ouvre dans une nouvelle fenêtre)