|  |
| --- |
| UNIVERSITE JEAN JAURES TOULOUSEPROGRAMME DEFLE SHS Professeur Sylvie MassonSemestre 1 Année 2023-2024 |

 La santé (2° partie)

Compréhension écrite : Lisez l’interview et répondez aux questions.

 Extrait de *Priorité Santé* du 31 août 2020

# Caroline Paré :

Notre chronique nutrition dans Priorité santé. Rendez-vous que vous nous donnez régulièrement Stéphane Besançon, bonjour.

# Stéphane Besançon :

Bonjour.

# Caroline Paré :

Stéphane, nutritionniste, directeur de l'ONG Santé Diabète à Bamako au Mali. Aujourd’hui, nous allons nous arrêter sur nos besoins, la notion d’équilibre, de bien-être car bien manger, c’est aussi écouter son corps. Pour commencer, Stéphane, essayez de définir cette fameuse notion de bien manger.

# Stéphane Besançon :

Alors il n’y a pas une définition unique de la notion de bien manger. Pour moi, pour bien manger, il faut prendre en compte plusieurs paramètres. En premier lieu, il faut, bien sûr, appliquer les recommandations nutritionnelles qui vont permettent d’adopter une alimentation équilibrée et diversifiée. Alors ces recommandations suivent cinq grands principes qu’on rappelle souvent : réduire la consommation de graisses, de sel et de sucres, en parallèle, augmenter fortement la consommation de fruits et de légumes. Réduire au maximum la consommation d’aliments transformés et ultra-transformés pour préparer le plus possible soi-même les plats à partir d’aliments bruts ou faiblement transformés. Limiter au plus possible les grignotages et enfin boire principalement de l’eau et éviter au maximum toutes les formes de boissons sucrées. Maintenant ces recommandations nutritionnelles permettent de savoir quoi manger, mais pour bien manger, il faut aller aussi plus loin et prendre en compte trois autres notions très importantes : identifier pourquoi on souhaite manger, choisir dans quel environnement on va manger et enfin, ne pas oublier que manger doit être un plaisir.

# Caroline Paré :

Et comprendre aussi, apprendre à reconnaître, identifier ces situations dans lesquelles on a réellement besoin de manger.

# Stéphane Besançon :

Alors pour identifier si on a réellement besoin de manger, il faut savoir apprendre à écouter son corps. Ceci va permettre d’être à l’écoute de ses sensations lorsque l’on mange, mais aussi lorsque l’on boit afin de mieux appréhender l’effet des aliments et de l’hydratation sur notre énergie, nos pensées et nos humeurs. C’est central pour mieux comprendre si l’on mange par faim, par ennui ou par stress et par conséquent, pour savoir reconnaître notre besoin à combler une faim réelle d’une faim plus émotionnelle. Alors pour réaliser ceci, en pratique, on peut conseiller deux petits exercices. Alors d’abord, avant de commencer à manger, il faut porter son attention sur sa respiration pour permettre d’observer les sensations autour de notre ventre et relier celles-ci aux besoins que notre corps exprime : est-ce qu’il demande de combler une petite, une moyenne ou une grande faim ou bien est-ce qu’il demande juste de combler un stress ou un ennui sans présence d’une faim réelle ? Ensuite, pendant que l’on mange, il faut porter son attention sur l’effet de ce que l’on ingère

sur nos sens : l’ouïe, l’odeur, la saveur et les sensations produites dans le corps. Ça va permettre d’analyser si l’on rassasie son goût pour un aliment, sa faim ou si on apaise son stress.

# Caroline Paré :

Et l’une des bases dans cette approche c’est donc de savoir différencier le goût de la faim ?

# Stéphane Besançon :

Oui car le goût pour un aliment, c’est l’envie de cet aliment. Si l’on ne se focalise que sur ce goût, on va avaler l’aliment puis en reprendre et ainsi de suite, sans porter attention à sa faim réelle pour finir par manger en excès. Par contre, si on se focalise sur sa faim réelle, on va manger jusqu’à la perte de sensation de faim, puis s’arrêter naturellement sans excès.

#  Lexique

**La santé/l’alimentation :** la nutrition ; un/une nutritionniste ; le diabète ; nutritionnel/nutritionnelle ; équilibré/équilibrée ; la graisse ; le sel ; le sucre ; un fruit ; un légume ; un aliment ; le grignotage ; une boisson ; l’hydratation ; la faim ; ingérer ; manger.

**Le corps :** une sensation ; la respiration ; le ventre ; l’ouïe ; une odeur ; une saveur ; le goût.

