



3 étapes pour rééquilibrer votre alimentation

et retrouver confiance

GUIDE POUR LES
FEMMES
HYPERSENSIBLES
ET DÉBORDÉES



3 ÉTAPES POUR RÉÉQUILIBRER VOTRE ALIMENTATION ET RETROUVER CONFIANCE



**Bienvenue et merci
pour votre confiance!**

Ce guide est conçu pour vous aider à vous libérer de la culpabilité liée à l'alimentation et à reprendre le contrôle avec bienveillance et simplicité.

Ces 3 petites actions concrètes et réalisables immédiatement vous permettront de retrouver confiance rapidement pour pouvoir poursuivre sur cette voie.

LANCEZ VOUS DÈS MAINTENANT!

Qui suis-je?

Je m'appelle Céline CHAUVOT, et je suis Diététicienne - Nutritionniste et Thérapeute spécialisée en TCC (thérapie comportementale et cognitive) et ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement)

Je possède une expertise reconnue dans la promotion de la santé et je vous propose un accompagnement personnalisé pour atteindre vos objectifs de bien-être et de santé.

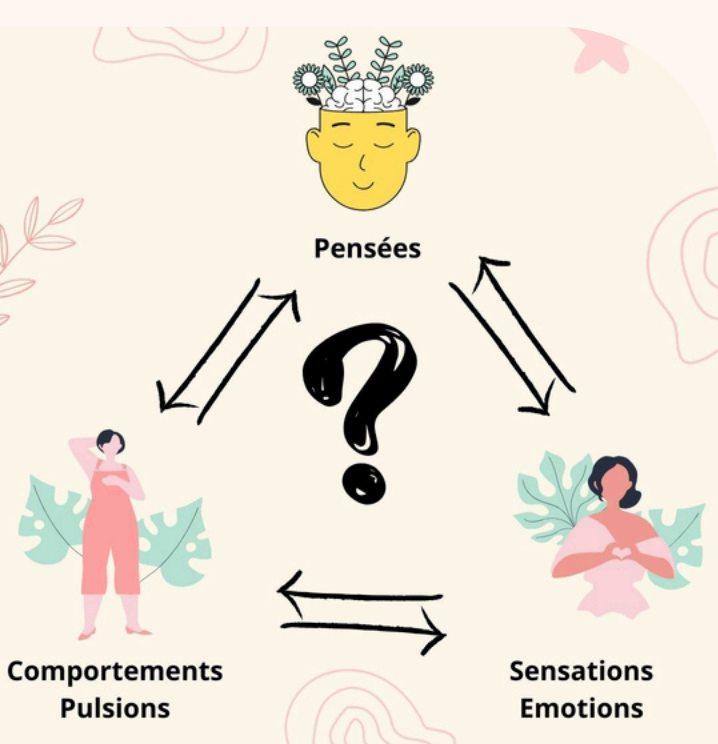
Diplômée en éducation sportive orientée vers la santé, je conjugue mes compétences pour vous guider vers un mode de vie équilibré, simple et serein.

3 ÉTAPES POUR RÉÉQUILIBRER VOTRE ALIMENTATION ET RETROUVER CONFIANCE

Étape 1 : **Apprivoiser la faim et la satiété**

Manger + (et mieux) pour retrouver le pouvoir sur votre alimentation

Vous avez souvent des "craquages" alimentaires, des pulsions qui vous rendent esclave de la nourriture, vous conduisant à manger trop ou mal. Cela vous fait prendre du poids, ou vous empêche d'en perdre. Vous faites des efforts, mais rien ne fonctionne... Vous avez l'impression d'être prisonnière de ces comportements ? 😞



Dans **80% des cas**, ces prises alimentaires compulsives sont dues à un **déficit en calories ou en nutriments**. Pourquoi ? Parce que vous attendez trop longtemps pour manger, influencée par des idées reçues :

- "Le goûter c'est pour les enfants."
- "Si je veux perdre du poids, je dois manger moins."
- "Je dois retirer le gras pour maigrir."
- "Pas de féculents le soir, ça ne sert à rien pour aller se coucher."

Toutes ces croyances vous poussent à ignorer les signaux de faim de votre corps pour laisser le **mental** prendre le contrôle et vous interdire d'écouter vos sensations corporelles. Et très souvent, ce "j'ai envie de manger" signifie en réalité **"j'ai faim"** 😞, mais votre mental vous a interdit d'y prêter attention !

Reprendre le contrôle en 3 temps :

1 - Manger régulièrement à votre faim

Imaginez que votre corps est comme une voiture 🚗 qui a un trajet à parcourir. Pour avancer sereinement, il faut prévoir des étapes régulières pour faire le plein. C'est pareil pour vous ! Comme un bébé qui pleure lorsqu'il a faim, votre corps vous envoie des signaux, il est temps de les écouter.

2 - Tenir un journal alimentaire

Ce journal vous permet d'observer vos sensations et d'identifier quand votre mental intervient. Voici comment l'utiliser :

- **Avant le repas** : Estimez votre niveau de faim sur une échelle de 0 à 10.
- **À la moitié du repas** : Faites une pause et évaluez le niveau de remplissage de votre estomac, comme un réservoir de voiture 🚰.
- **En fin de repas** : Notez votre niveau de rassasiement et ajustez vos assiettes pour les prochains repas.

👉 *Astuce* : Essayez de vous servir **la moitié de ce que vous prenez habituellement**. Après avoir mangé, faites une pause de 3 minutes. Si vous ressentez encore le besoin de manger, **servez-vous en toute liberté sans culpabilité**.

3 - Évaluer la faim entre les repas

3 à 4 heures après un repas, prenez un moment pour vous, et interrogez votre estomac. Estimez votre niveau de faim et décidez s'il est temps de manger ou non.

En général, 4 prises alimentaires bien réparties sur la journée (espacées de 3 à 5 heures) permettent d'avoir une alimentation suffisante sans excès.

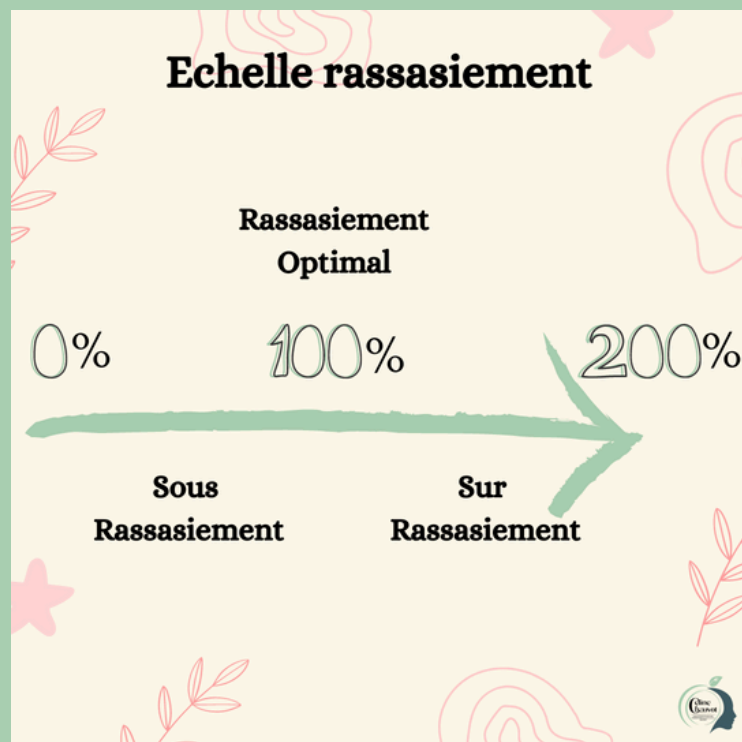
3 ÉTAPES POUR RÉÉQUILIBRER VOTRE ALIMENTATION ET RETROUVER CONFIANCE

Echelles de faim et de satiété

Echelle de faim



Echelle rassasiement



0 : Pas faim du tout: Votre estomac est calme, aucune sensation de faim. Vous venez probablement de manger.

1 à 2 : Faim très légère: Vous ressentez une légère envie de manger, mais ce n'est pas urgent. Votre estomac commence à se manifester doucement.

3 à 4 : Faim modérée: Votre estomac gargouille, vous commencez à ressentir un léger vide, mais vous n'êtes pas encore inconfortable. Vous pourriez attendre encore un peu avant de manger.

5 : Faim confortable: *C'est le moment idéal pour manger.* Votre corps signale qu'il a besoin de nourriture, mais sans urgence. Vous vous sentez bien et prête à prendre un repas choisi dans la sérénité.

6 à 7 : Faim intense: Vous commencez à vous sentir vide et peut-être un peu distraite ou irritable. Votre estomac gargouille de manière plus persistante. Vous commencez à être obnubilée par la nourriture.

8 à 9 : Faim très forte: Vous êtes maintenant extrêmement affamée. Vous ressentez des sensations de faiblesse, de fatigue, peut-être même des tremblements ou une légère nausée. Votre estomac est douloureux. Vous mangeriez n'importe quoi qui vous passe sous les yeux.

10 : Faim extrême / Hypoglycémie: Vous avez trop attendu. Votre corps est en mode "urgence". Vous ressentez une grande faiblesse, des étourdissements, une confusion mentale. La compulsion est presque inévitable

100 % : Rassasiement optimal: Vous avez parfaitement mangé. Vous vous sentez satisfaite, ni trop ni trop peu. Votre estomac est confortable, vous n'avez plus faim, mais vous vous sentez légère et énergique.

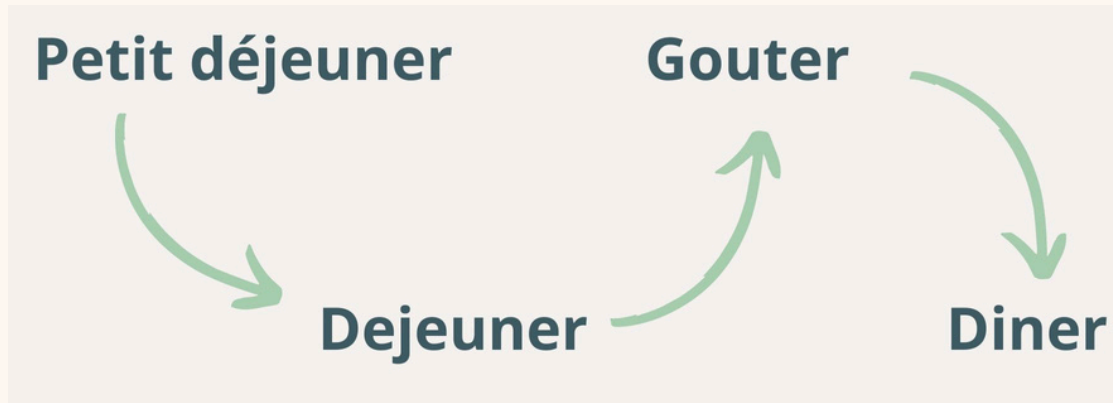
110 % à 120 % : Légère suralimentation: Vous avez mangé un peu plus que nécessaire. Votre ventre est légèrement tendu, vous vous sentez un peu lourde, mais pas complètement inconfortable.

130 % à 150 % : Trop mangé: Votre estomac est plein, peut-être trop plein. Vous ressentez une sensation de lourdeur, vous avez besoin de vous asseoir ou de faire une pause. Vous commencez à vous sentir ballonnée ou ralentie.

160 % à 180 % : Suralimentation marquée: Vous avez beaucoup trop mangé. Votre estomac est très tendu, vous vous sentez vraiment inconfortable, ballonnée, peut-être même un peu nauséuse.

200 % : Suralimentation excessive: Vous avez mangé bien au-delà de votre faim. Vous ressentez une forte pression dans l'estomac, des douleurs ou une fatigue extrême. Vous avez peut-être même besoin de vous allonger.

Les bénéfices d'une alimentation régulière et équilibrée :



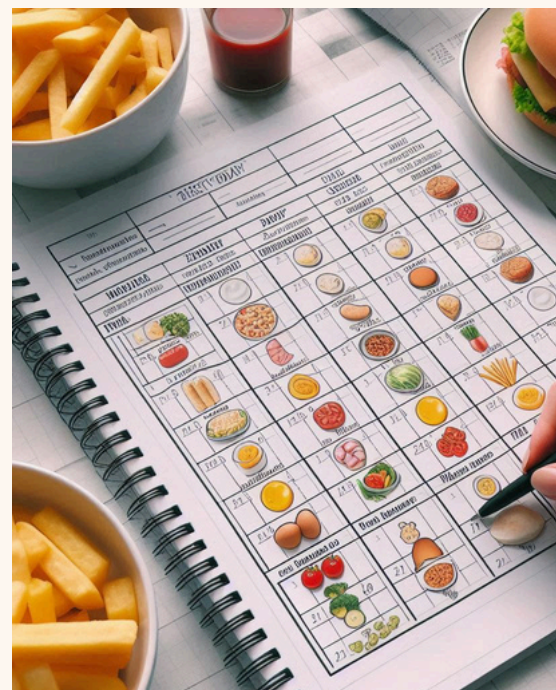
- Une alimentation plus **sereine** et plus fluide 🌿
- Des prises alimentaires **mieux gérées** et des quantités adaptées
- Une meilleure sensation de **maîtrise** 💪
- Une reprise de **pouvoir** sur votre alimentation et vos choix
- Des choix plus **pro-santé** 🥦
- Une **meilleure gestion de votre poids** ⚖️
- Une **confiance en soi** retrouvée ✨

3 ÉTAPES POUR RÉÉQUILIBRER VOTRE ALIMENTATION ET RETROUVER CONFIANCE

Tenez un carnet alimentaire :

Prenez l'habitude de noter régulièrement :

- Vos **sensations de faim et de rassasiement** avant et après chaque repas.
- Vos **pensées** et commentaires de votre mental (ex. : "Je ne devrais pas manger maintenant").
- Vos **émotions** (ex. : anxiété, culpabilité, soulagement).



Exemple de journal alimentaire complet (Sensations - Pensées - Émotions) :

Matin (7h30) : Je me réveille avec une légère faim (Niveau 3/10). Je pense "Je devrais manger, mais peut-être que je pourrais sauter le petit-déjeuner."

- **Sensations** : Légère sensation de creux, pas trop gênante.
- **Pensées** : "Sauter le petit-déjeuner m'aidera peut-être à perdre du poids."
- **Émotions** : Un peu d'anxiété à l'idée de manger ou de ne pas manger.

Midi (12h00) : Je commence à ressentir une vraie faim (Niveau 7/10), je me sens impatiente de manger.

- **Sensations** : Ventre qui gargouille, sensation de vide.
- **Pensées** : "Je dois me dépêcher de manger avant de trop avoir faim."
- **Émotions** : Légère frustration à cause de l'attente.

Pause de 16h00 : Je ressens un petit creux (Niveau 4/10), mais je ne sais pas si je dois grignoter.

- **Sensations** : Faim modérée.
- **Pensées** : "Le goûter, c'est pour les enfants. Je devrais attendre le dîner."
- **Émotions** : Culpabilité à l'idée de manger entre les repas.

Dîner (19h30) : Je suis affamée (Niveau 9/10) et j'ai envie de manger rapidement.

- **Sensations** : Faim intense, légère fatigue.
- **Pensées** : "Je dois manger vite, le premier truc qui passe devant moi!" puis "Tu es nulle tu as encore craqué, tu n'as aucune volonté!"
- **Émotions** : Soulagement de pouvoir enfin manger, mais aussi peur de trop manger puis culpabilité d'avoir trop mangé


3 ÉTAPES POUR RÉÉQUILIBRER VOTRE ALIMENTATION ET RETROUVER CONFIANCE

Exemple de carnet alimentaire :

Date	Heure	Niveau de Faim (0 à 10)	Sensations Physiques (avant, pendant, après)	Pensées	Émotions	Niveau de Rassasiement (0 à 10)	Commentaires (distractions, situations, lieu)
12/02/2024	7h30	4	Légère sensation de vide avant / rassasié après	Je devrais peut-être sauter le petit-déj pour maigrir.	Anxiété	8	Mangé trop vite, un peu stressée par le travail à faire

Cela peut sembler difficile au début, mais comme une rééducation, cela vous aidera à **retrouver votre capacité naturelle d'écoute que vous aviez enfant.**

Entraînez-vous, soyez **bienveillante** avec vous-même et rappelez-vous que ce chemin vers la liberté alimentaire est une démarche progressive et positive.

Vous méritez de vous libérer de ces chaînes et de retrouver une relation sereine avec votre alimentation .

Étape 2 : **Planifier sans pression**



Évitez le chaos alimentaire et le stress des repas vite faits mal faits



Vous n'avez rien prévu et c'est toujours la même question chaque soir : "Qu'est-ce qu'on mange ?"

Cela finit souvent par des pâtes ou un repas pris à la va-vite, accompagné de culpabilité... 😞

Pourquoi cela arrive-t-il ? 🤔

Vous êtes prises dans le tourbillon de vos responsabilités professionnelles, familiales, et personnelles. Vous vous dites souvent : *"Pas le temps pour moi..."*. Du coup, vous ne prévoyez pas le repas du soir et vous êtes à nouveau confrontée à ce même chaos.

La charge mentale que vous portez est tellement lourde que l'organisation des repas passe à la trappe. Résultat : vous vous retrouvez chaque jour à improviser, sans savoir quoi faire.

La solution : Planifier des repas simples et adaptés à votre quotidien

JUL 17

Planifier, ce n'est pas se compliquer la vie, mais au contraire, se libérer l'esprit et éviter le stress. Prenez 10 à 15 minutes par semaine pour planifier vos repas à l'avance.

Comment le faire ? Étape par étape :

- **Prenez un moment au calme (week-end ou un autre moment calme de la semaine)** pour réfléchir à vos menus et organiser vos courses.
- **Planifiez 3 recettes en double** pour couvrir 6 repas de la semaine.
- **Préparez une liste de recettes fétiches** : faciles, rapides et qui conviennent à toute la famille.
- **Utilisez des applications de planification** ou cherchez des idées de recettes sur internet. Cela rendra tout plus simple !
- **Faites votre liste de courses** et anticipez les moments où vous pourrez cuisiner.
- **Laissez de la flexibilité** : tout ne doit pas être figé, gardez de la place pour les imprévus.

Cela peut vous paraître compliqué au premier abord, essayez, testez des moments et voyez comment cela se passe. Restez curieuse 🔍

Quels résultats pouvez-vous attendre ? 🌟

- **Moins de stress** : En prenant ces 15 minutes, vous allez gagner en sérénité. Vous aurez vos recettes prêtes sous la main, pensées à un moment calme, donc sans précipitation 🕒.
- **Une meilleure organisation** : Votre conjoint ou même vos ados pourront vous aider à cuisiner car ils sauront exactement quoi faire 🔄.
- **Des choix alimentaires plus sains** : Vous aurez plus d'achats pro-santé et moins de tentations impulsives 🍪.
- **Une meilleure gestion de votre poids** : En mangeant des repas plus équilibrés, vous pourrez porter plus d'attention à votre alimentation 🍴.
- **Un sentiment de maîtrise et de confiance** : Vous vous sentirez plus efficace et cela augmentera progressivement votre estime personnelle 🌟.

3 ÉTAPES POUR RÉÉQUILIBRER VOTRE ALIMENTATION ET RETROUVER CONFIANCE

Mes conseils

- **Choisissez** un moment dans votre semaine pour ces 15 minutes de planification.
- Faites une **liste** de vos **incontournables** pour les petits-déjeuners et les goûters.
- **Planifiez** vos recettes de la semaine et faites vos courses en conséquence.
- N'oubliez pas vos **recettes "de la flemme"** pour les soirs où l'énergie est à zéro.
- Voici une idée de **tableau récap** pour vous aider à visualiser rapidement les repas de la semaine et à les adapter en fonction des imprévus.

Idées repas 	Liste de course 
Soupe et tartines	Poireaux Pomme de terre Pâte à tarte pain fromage frais saumon crème jambon œufs salade Lasagne épinard
Quiche + salade verte	
Lasagne saumon épinard	
15 minutes chaque semaine pour planifier et alléger ma charge mentale !	

Dégustez dans la sérénité !  Vous verrez, cela peut faire toute la différence !

3 ÉTAPES POUR RÉÉQUILIBRER VOTRE ALIMENTATION ET RETROUVER CONFIANCE

Les bases de l'équilibre alimentaire 🥗

L'alimentation apporte à l'organisme des aliments qui contiennent les principes fondamentaux que sont :

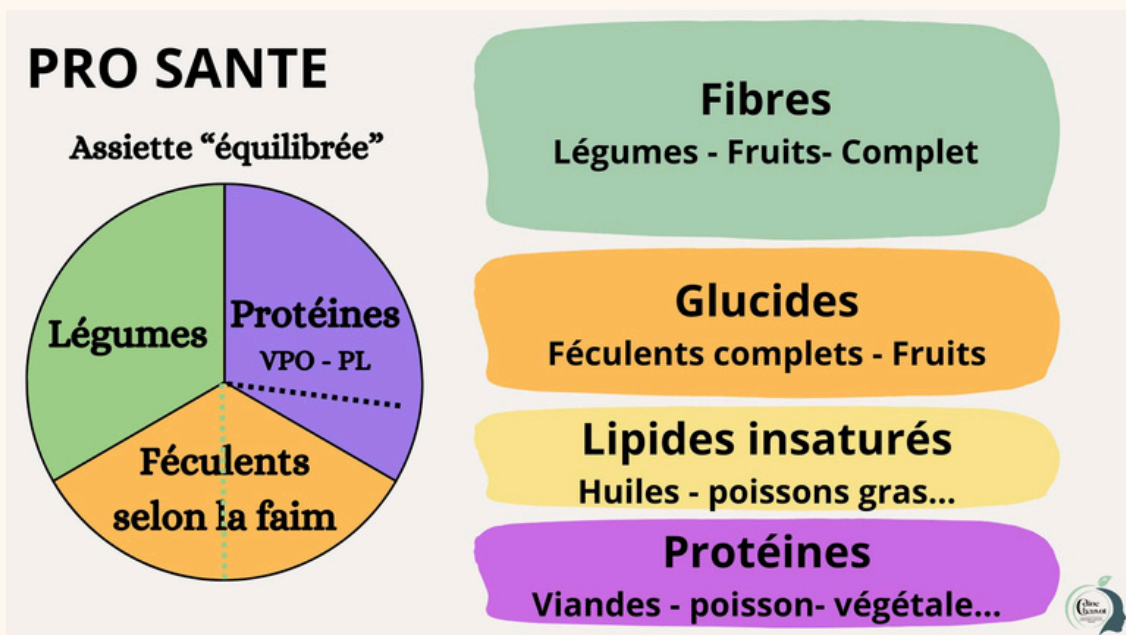
- Les **nutriments énergétiques** : **glucides, lipides, protides**, apportent de l'énergie (des calories) indispensables à notre développement.
- **L'eau** qui permet le transport des molécules, le drainage, l'hydratation des cellules et des organes
- Les **vitamines et minéraux** ont une grande importance pour le métabolisme du corps (le fer, l'iode, le cuivre, le zinc, le fluor, le sélénium...).

La construction de nos cellules et le bon fonctionnement de notre corps nécessite un apport équilibré et une bonne répartition.

Il est également important de porter attention à trop d'apports qui engendrent prises de poids et des déséquilibres divers responsables de soucis de santé parfois graves (diabète, maladie cardio vasculaire...).

Lorsque l'alimentation ne suffit pas, il est important de compléter avec des compléments de qualité. N'hésitez pas à venir en discuter.

L'équilibre alimentaire et la répartition dans l'assiette ressemble à cela



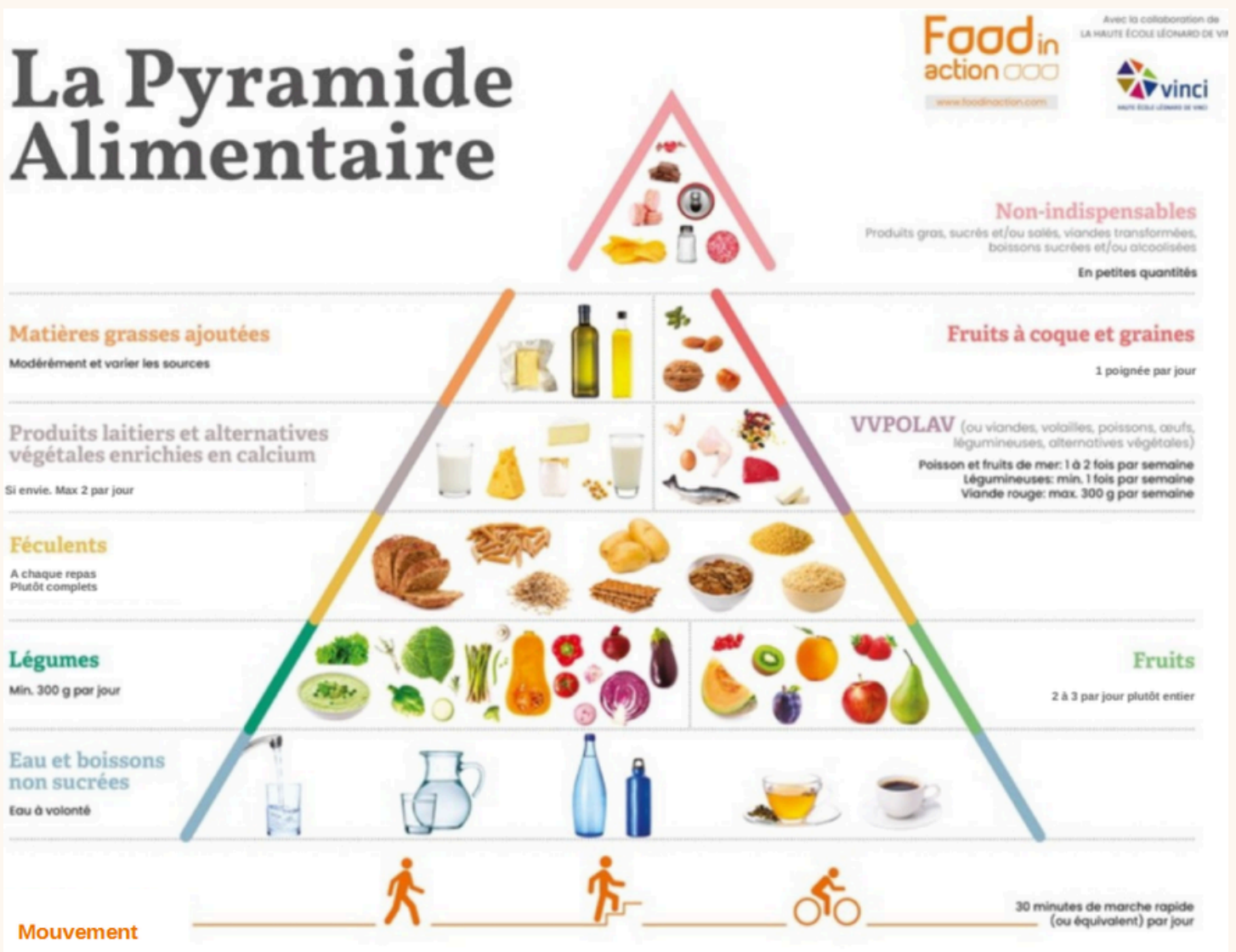
3 ÉTAPES POUR RÉÉQUILIBRER VOTRE ALIMENTATION ET RETROUVER CONFIANCE

Le choix des aliments

Consommez un maximum de produits frais non transformés. Augmentez cette part de produits et regardez comment cela limitera les produits industriels qui sont surchargés en gras (mauvais), sucre, sel et conservateurs.

Il n'y a pas d'interdits, il y a des principes et des recommandations. Vous mettre la pression autour de l'alimentation en étant trop rigide risque de provoquer quel type de comportements?

Cette pyramide résume et reprend les quantités et les bases alimentaires. L'idée est de tenter de la respecter dans 80% du temps pour prendre soin de votre santé et mieux gérer votre poids



3 ÉTAPES POUR RÉÉQUILIBRER VOTRE ALIMENTATION ET RETROUVER CONFIANCE

Idées de répartition

Petit déjeuner à ajuster selon la faim

Produit céréalier plutôt complet selon faim	40g à 80g
Boisson chaude si envie (plutôt ss sucre)	1 tasse / 1 bol
Produit laitier si envie selon faim plutôt nature	1 pot ou 100g
Produit sucré si envie (confiture, miel, sucre...)	1 à 2 cc
Fruit si envie et faim	1 fruit ou 150g

Déjeuner - Dîner à ajuster selon la faim

Légumes verts crus ou cuits	1/3 à 1/2 assiette
Féculents plutôt complet selon la faim	1/4 à 1/3 assiette
Viande, Poisson ou œufs	1 portion
Bonne matière grasse (Huile, oléagineux...)	2 CS
Produit laitier si envie	1 portion
Fruit entier si envie	1 fruit ou 150g

Collation (matin et/ou après midi selon la faim)

Oléagineux	1 poignée
Fruit entier	1 fruit ou 150g
Produit céréalier plutôt complet selon faim	20g à 60g



Étape 3 : **Cultiver la bienveillance envers soi**

- Vous avez l'habitude de vous blâmer sans cesse, de vous critiquer 😞.
- Vous vous dévalorisez souvent et vous vous sentez rarement à la hauteur 😞.
- Vous avez l'impression de ne rien maîtriser, d'être en échec constant, et de ne jamais rien réussir comme vous le voudriez 📉.

🧐 D'où vient ce problème ?



Vous avez du mal à lâcher prise 😞. Vous avez besoin de tout contrôler, de tout réussir, et parfois vos attentes envers vous-même sont beaucoup trop élevées 🤸.


Le perfectionnisme vous pousse à vouloir en faire toujours plus, mais cela finit par vous épuiser 😞. Ce besoin de perfection vous empêche peut être d'être bienveillante avec vous-même 💔.

🌱 Solution :

Il est temps de développer une relation plus douce avec votre alimentation et votre corps, sans jugement, sans culpabilité 🇺🇸. Vous pouvez vous parler avec plus de bienveillance, apprendre à vous écouter, et surtout vous accorder un peu de douceur chaque jour.

Appliquer la solution







1. **Répétez-vous une phrase bienveillante avant chaque repas**, comme un mantra . Cela pourrait être quelque chose comme "Je mérite de prendre soin de moi" ou "Je fais de mon mieux aujourd'hui."
2. **Trouvez une phrase de soutien** qui vous aide à surmonter la culpabilité, par exemple : "Je fais des efforts et c'est suffisant."
3. **Tenez un journal de la bienveillance** . Prenez quelques minutes chaque soir pour noter les moments où vous avez réussi à être plus douce avec vous-même, et réfléchissez aux moments où vous pourriez encore progresser.

Exercice rapide : *Identifiez une situation récente où vous vous êtes sentie coupable après avoir mangé. Reprenez cette situation avec compassion . Comment pourriez-vous réagir différemment la prochaine fois ? Que pourriez-vous vous dire pour vous soutenir plutôt que vous juger ? Que diriez vous à votre meilleure amie, votre soeur, votre fille dans la même situation?*


"Aujourd'hui, fais le choix de te parler avec autant de douceur que tu le ferais avec un être cher." 










3 ÉTAPES POUR RÉÉQUILIBRER VOTRE ALIMENTATION ET RETROUVER CONFIANCE

Les résultats

- Plus de **douceur** 
- Plus de **sérénité** 
- Une **meilleure relation** avec vous-même 
- Plus de **flexibilité** dans votre alimentation 
- Des prises alimentaires plus **zen**, avec plus d'attention à vos sensations 
- Une **bienveillance** et une auto-compassion renforcées 

Bonus

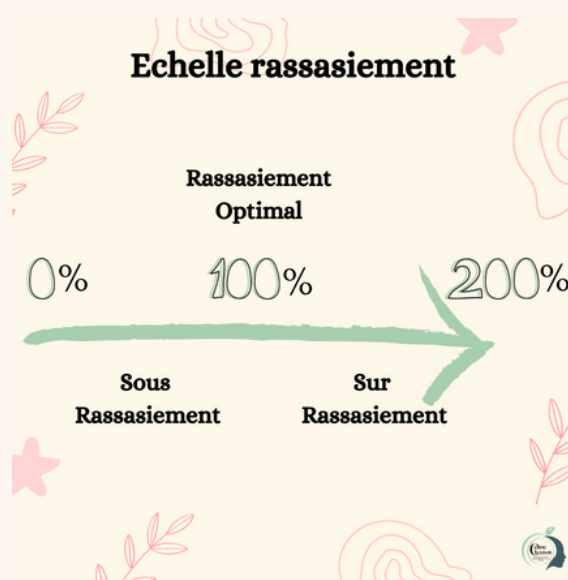
Voici quelques idées de citations inspirantes. Vous pouvez écrire vos propres objectifs bienveillants pour vous rappeler que chaque jour est une nouvelle opportunité de prendre soin de vous .

- "La plus grande forme de courage est de s'accorder de la douceur, même dans nos moments les plus difficiles." 
- "Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour être merveilleuse." 
- "Prendre soin de soi n'est pas égoïste, c'est essentiel." 
- "Chaque petit pas vers la bienveillance est un grand pas vers l'amour de soi." 
- "Accepter tes imperfections, c'est t'offrir la liberté d'être toi-même." 
- "Tu es assez, exactement comme tu es, à cet instant précis." 
- "Sois patiente avec toi-même, c'est un apprentissage quotidien." 
- "La vraie force réside dans ta capacité à te pardonner et à avancer avec amour." 
- "Ton corps mérite du respect, tout comme ton esprit mérite de la paix." 

3 ÉTAPES POUR RÉÉQUILIBRER VOTRE ALIMENTATION ET RETROUVER CONFIANCE

FICHE RECAPITULATIVE

Étape 1 : Écouter la faim (avec une échelle de faim/satiété).



Étape 2 : Planifier 3 repas

VOS RECETTES DE LA FLEMME

--	--	--	--

Étape 3 : Se parler avec bienveillance - Votre mantra

Merci d'avoir pris le temps de lire ce guide, et surtout d'avoir pris un moment pour vous. 🌸

Je sais combien il peut être difficile de sortir de la spirale des attentes, des exigences et des jugements que l'on s'impose à soi-même. Mais vous êtes ici, et c'est déjà un grand pas vers plus de sérénité, plus de bienveillance envers vous-même et votre corps. 😊

Sachez que vous n'êtes pas seule. ❤️

Vous méritez d'être entendue, soutenue et accompagnée dans cette transformation. Si vous ressentez le besoin d'aller plus loin, de creuser ces sujets, ou simplement d'échanger autour de votre parcours, je serais ravie de vous accompagner.

💬 **Prenez le temps de continuer d'explorer**

Vous pouvez aussi visiter mon site pour découvrir d'autres ressources qui pourraient vous être utiles, ou en parler avec une amie qui, elle aussi, aurait besoin de cette bienveillance. Parfois, partager ce que l'on apprend, c'est aussi une façon de renforcer notre propre cheminement. 🌿

Rappelez-vous : chaque petite avancée compte. Prenez soin de vous, aujourd'hui et chaque jour à venir. Vous méritez d'évoluer à votre rythme, sans pression, avec douceur. 🌱

A bientôt

Vous avez des questions? Vous souhaitez me contacter directement

✉ contact@celinechauvot-dieteticienne.fr ✉

☎ 07.68.19.28.74 ☎

💻 TELECONSULTATION 💻

🏠 CABINET 🏠

Plus d'infos

mangersimpleetserein.com

Céline CHAUVOT
Diététicienne - Nutritionniste
Psycho comportementale
Coach Santé

