

20 permissions alimentaires à te donner

À lire, afficher, relire.

Ces permissions ne sont pas des conseils nutritionnels. Ce sont des droits. Des choses que tu t'es peut-être interdites depuis trop longtemps. Lis-les lentement. Coche celles qui te font quelque chose.

01 Manger quelque chose parce que c'est bon

Pas parce que c'est "sain", pas parce que tu l'as "mérité". Juste parce que tu en as envie et que ça te fait plaisir. Le plaisir alimentaire n'est pas un défaut de caractère.

02 Ne pas finir ton assiette

Tu n'as pas à tout manger parce que c'est dans l'assiette. Ton corps sait quand il a assez — apprendre à l'écouter commence par lui faire confiance.

03 Te resservir si tu as encore faim

Se resservir n'est pas "craquer". C'est écouter ta faim. Un corps nourri à sa faim est un corps qui se régule naturellement.

04 Manger sans activité parallèle, juste pour savourer

Téléphone posé, télé éteinte, juste toi et ton repas. Manger en pleine conscience n'est pas une contrainte — c'est un cadeau que tu te fais.

05 Avoir un "repas plaisir" sans avoir à le compenser

Un repas hors du commun ne détruit pas une semaine entière. Ton corps sait faire la moyenne — ce que tu manges sur la durée compte infiniment plus qu'un seul repas.

06 Ne pas te peser pendant 30 jours

La balance ne mesure pas ta valeur. Elle ne mesure pas non plus ta santé. Elle mesure la gravité. C'est tout.

07 Manger à une heure "inhabituelle" si tu as faim

La faim ne respecte pas les horaires. Si tu as vraiment faim à 22h, manger quelque chose est une réponse normale à un signal normal.

08 Manger un aliment "interdit" sans rituel de punition

Il n'y a pas d'aliment interdit. Il y a des aliments qu'on mange plus souvent, et d'autres moins souvent. C'est tout. La culpabilité ne brûle pas les calories — elle nourrit le cycle.

09 Ne pas commenter ce que tu manges devant les autres

Tu n'as pas à justifier ton assiette. "Je fais attention", "j'ai craqué", "je mérite bien ça" — tu n'as pas à rendre compte de ce que tu manges.

10 Manger la même chose que tout le monde au restaurant

Choisir ton plat selon ce qui te fait envie et non selon ce qui a le moins de calories. Tu es là pour passer un bon moment, pas pour faire un contrôle alimentaire.

11 Te sentir rassasiée et l'accepter

Le rassasiement n'est pas un échec. C'est le but. Un corps rassasié est un corps qui a eu ce dont il avait besoin.

12 Manger sans calculer

Pas de grammage, pas de comptage de calories, pas d'équation nutritionnelle dans la tête. Juste manger. Ton corps est capable de bien plus que tu ne le crois.

13 Avoir des préférences alimentaires et les respecter

Si tu détestes les brocolis, tu n'as pas à manger des brocolis. Une alimentation saine ne se construit pas sur la contrainte.

14 Recommencer à zéro à chaque repas

Le repas d'avant ne définit pas le repas d'après. Chaque fois que tu t'assois à table, tu pars d'une page blanche.

15 Ne pas faire de sport "pour compenser"

Le mouvement doit être un plaisir ou un besoin, pas une punition. Bouger parce que tu aimes ça — pas parce que tu as "trop" mangé.

16 Acheter des vêtements qui te vont maintenant

Pas dans 5 kilos, pas quand tu auras "réussi". Maintenant. Tu mérites de te sentir bien habillée dans le corps que tu as aujourd'hui.

17 Ne pas te comparer aux autres dans leur assiette

Ce que mange la collègue, la sœur, l'influenceuse — ça ne te concerne pas. Ton corps n'est pas le leur. Tes besoins non plus.

18 Manger ce qui te réconforte quand tu en as besoin

Parfois on mange pour se réconforter — et c'est humain. Le problème n'est pas dans le réconfort, il est dans la culpabilité qui suit. Autorise le réconfort.

19 Dire "non merci" sans avoir à t'expliquer

Que ce soit une part de gâteau ou un commentaire sur ton alimentation. "Non merci" est une phrase complète.

20 Prendre soin de toi sans que ce soit lié à ton poids

Se faire un bon repas, un bain, un soin — pas pour maigrir, pas pour mériter quoi que ce soit. Juste parce que tu as de la valeur maintenant, dans ce corps, aujourd'hui.