



Réconciliez-vous avec votre alimentation



ASTUCES ET CONSEILS

100 exemples de repas complets pour retrouver des repères
et reprendre goût à l'alimentation

Sommaire

	Page
Infographie	3
Astuce n°1 – Partagez vos repas	6 – 7
C'est quoi une portion alimentaire ?	14
Astuce n°2 – Mettez-vous à table, 3 fois par jour	20 – 21
Astuce n° 3 – Mangez comme tout le monde	26 – 27
Astuce n° 4 – Faites des repas complets	34 – 35
Astuce n° 5 – Mangez de tout	40 – 41
Astuce n° 6 – Variez	48 – 49
Astuce n° 7 – Cuisinez	54 – 55
Astuce n° 8 – Sortez	60 – 61
9 vérités à propos des troubles alimentaires	68 – 69
Et après ?	76 - 82

Astuce n° 1

Partagez vos repas



Lorsqu'on a des difficultés à s'alimenter, on a tendance à s'isoler, notamment au moment des repas.

Par peur ou par honte de manger devant les autres, par crainte qu'ils nous forcent à manger plus, par besoin de contrôler soi-même ses repas, par protection de TOC qui se sont développés à cause de ces difficultés : manger très chaud, trop saler ou poivrer, manger très lentement, très rapidement, tout mélanger, commencer par le dessert, manger à des heures fixes, ...

Casser ce rythme et cet isolement va être une condition sine qua non de votre mieux-être.

Manger en communauté doit redevenir une source de plaisir. Si cela vous semble être une vraie contrainte aujourd'hui, vous réaliserez, dès lors que vos difficultés se seront estompées, que partager un repas est un des meilleurs moments de vie, si ce n'est une norme.

Pour ceux qui ne souffrent pas de troubles alimentaires, partager un repas est synonyme de convivialité.

C'est également un moment d'échange, un moment où on prend le temps d'ouvrir son esprit et ses perspectives, en s'intéressant aux autres, en apprenant sur ses proches, ...

Dès que vous aurez réinvesti ce moment et que vous irez mieux, vous réaliserez que vous ne vous souciez même plus de ce qui est dans votre assiette, et vous apprécierez de pouvoir vous concentrer sur la conversation en cours.

Ça peut paraître très difficile, voire inconcevable au début de la guérison, mais comme tout le travail que vous allez fournir, au fil du temps, manger en communauté deviendra de moins en moins difficile, puis de plus en plus facile, puis normal au fil du temps.

Si vous vivez en famille, reprenez votre place à table !

Pour ceux et celles qui travaillent, n'évitez plus la cantine ou les déjeuners entre collègues.

A ceux et celles qui sont seul(e)s et qui ne travaillent pas, vous pouvez commencer par une lunchbox à aller déguster dans un parc ? ou aller prendre un café / un goûter dans un salon de thé avec un bon livre ?

Prenez soin de vous .

Idées repas



Déjeuner

Crudités vinaigrette
Poisson
Riz
Yaourt et sucre
Salade de fruits
Pain

Diner

Mesclun de salade vinaigrette
Poisson
Tomates à la provençale et riz
Fromage de chèvre
Salade de fruits
Pain



C'est quoi une portion alimentaire ?

En centre de soins pour troubles alimentaires, les recommandations sont les suivantes :

Petit déjeuner



- Un bol de boisson chaude
- Un produit céréalier : 50 à 100 g de pain ou 60g de céréales
- Une portion de beurre et de confiture si pain
- Un yaourt nature
- Un fruit ou un verre de jus de fruit ou une compote

Déjeuner et dîner



- Une entrée de crudités assaisonnés ou un bol de soupe
- Un plat principal avec 100 à 150g de protéines, 100 à 200g de féculents, des légumes cuits
- 50g de pain
- Un produit laitier (yaourt ou 30g de fromage)
- Un fruit ou une pâtisserie

Collations



- 1 à 2 fois par jour selon les besoins :
- Un fruit ou une compote
 - + Un produit laitier
 - + Un sachet de biscuits
 - Ou une pâtisserie
 - Ou une viennoiserie
 - Ou 2 boules de glaces

Déjeuner

Asperges vinaigrette
Escalope de poulet
Haricots vers et riz
Fromage
Tarte aux fruits
Pain



Diner

Soupe de légumes
Omelette
Endive et penne
Bleu
Salade de fruits
Pain



Astuce n° 8

Sortez



Lorsque notre rapport à l'alimentation est conflictuel, on a tendance à s'isoler.

Les personnes en souffrance ont souvent d'abord tendance à renoncer à partager leurs repas, et petit à petit cet isolement se répercute sur chaque moment de vie.

En France, les moments de partage et de convivialité se font beaucoup autour d'une table ou d'un verre, ce qui représente une difficulté pour les personnes malades.

Au début des troubles, les malades commencent par refuser un repas, puis un simple verre. Puis la dénutrition entraînant déprime, mal-être, et fatigue, ils finiront par refuser une exposition, un cinéma, une ballade.

A terme, ces personnes en souffrance ne sauront plus tellement si elles sont isolées parce qu'elles refusent des invitations, ou si elles ne sont simplement même plus invitées tellement elles ont fait le vide autour d'elles, refusé chaque proposition.

Idées repas



Déjeuner

Concombre tomates vinaigrette
Poisson
Fenouil penne
Yaourt et sucre
Salade de fruits
Pain

Diner

Tomates concombre vinaigrette
Tarte aux légumes
Salade vinaigrette
Fromage blanc spéculoos
Salade de fruits
Pain



Et après ?

Comment maintenir le mieux-être dans la durée



Pour certains, la guérison passera par une période d'hospitalisation. D'autres réussiront, bien entourés, à se soigner sans cette étape.

Quel que soit votre parcours de soin, le chemin de la guérison est long, c'est même un travail à temps plein, qui demande énormément de rigueur.

S'imposer un rythme, jour après jour, malgré les doutes, les souffrances et la tentation de ne pas faire cet effort supplémentaire si douloureux.

Maintenir l'objectif d'aller mieux demande une vraie organisation. `

Voilà quelques astuces pour atteindre votre but.

3. Ayez des convictions, et gardez le rythme

Autour de vous, vos proches, votre famille, vos amis vous feront des remarques maladroitement, essaieront de vous donner des conseils qui iront à l'encontre de votre guérison.

Non pas pour vous porter préjudice.

Mais parce que les gens qui ne souffrent pas de troubles alimentaires n'ont pas les mêmes besoins, ni les mêmes référentiels. Ils se rattachent aux diktats de la société, et pensent manger sainement, avoir une hygiène de vie adaptée.

Sauf que c'est vous qui êtes sain(e)s.

Et c'est là qu'un nutritionniste ou un diététicien sera d'une grande aide.

Guérir demande beaucoup de rigueur.

Gardez le rythme, écoutez vos soignants et ayez vos convictions. Peu importe les nouveaux régimes à la mode ou les lubies de votre entourage.