

Les capsules *Soigner en français, ça me parle*.

Des entrevues, des témoignages, des nouveautés destinées aux professionnels de santé qui veulent communiquer en français.

Aujourd'hui, on parle de ce qui motive nos choix alimentaires

Marie Watiez est diététicienne, diplômée en France. Elle a un doctorat de psychologie sociale, récompensé par le prix d'entrée Jean Trémolières de sciences humaines appliquées à la nutrition. Elle est chargée de cours à l'UQAM dans le cadre du certificat en gestion et pratiques socioculturelles de la gastronomie. Elle offre des formations aux professionnels de santé.

- Bonjour Marie. Merci de nous recevoir pour cette entrevue. On se questionne beaucoup de nos jours sur la nutrition, l'alimentation, le poids, la santé. On parle d'envie de manger autrement, de manger local, de manger bio, de contrôler son poids, de manger sans gluten. Comment la psychosociologue de la nutrition que vous êtes aborde toutes ces questions ?
- Alors bonjour. Dans ce cadre assez complexe de notre rapport à la nourriture, la façon dont on peut mieux comprendre toutes ces petites questions, c'est d'avoir une approche globale, c'est-à-dire de comprendre finalement toutes les dimensions bio-psycho-sociales du rapport à la nourriture. Donc de s'intéresser aux sciences humaines qui peuvent amener un éclairage, donc la sociologie, la psychologie et l'anthropologie qui permettent de comprendre l'être humain mangeur dans la société, avec les questionnements de la société actuelle et intégrer aussi les questions de la culture, les questions d'évolution des concepts, par exemple en nutrition ou de la consommation alimentaire. C'est vraiment d'avoir une vision globale de l'alimentation.
- Est-ce que- vous faites une différence entre nutrition et alimentation ?
- Oui, selon moi, la nutrition est une discipline qui s'intéresse vraiment aux aliments, aux nutriments, à la physiologie humaine. On peut avoir une compréhension de l'être humain mangeur dans la nutrition, mais quand on regarde alimentation, on est vraiment plus avec une vision qui intègre justement toutes les dimensions dont je viens de parler et qui peut ajouter des dimensions comme l'aspect économique ou comme l'aspect culturel, l'aspect

plus psychologique mais c'est sûr qu'il y a une évolution à l'heure actuelle dans la nutrition où on intègre de plus en plus toutes ses dimensions.

- Donc ça veut dire un peu que les régimes, les calories, les nutriments, c'est à dire les aliments eux mêmes ne sont plus le seul point d'un d'intérêt de la nutrition. Vous préférez mettre le focus plutôt sur celui qui mange ou sur l'acte de manger. Comment fait-on pour comprendre le mangeur ?
- C'est vrai qu'à l'heure actuelle, on est de plus en plus amené à comprendre pourquoi on mange ce qu'on mange. On sait bien que l'être humain, finalement, c'est pas simplement un consommateur de nutriments. On peut vraiment intégrer l'idée que le mangeur est construit depuis sa toute petite enfance, qu'il y a énormément de facteurs qui sont intervenus pour amener quelqu'un, à l'âge adulte, à choisir ce qu'il mange, à aimer ce qu'il mange, la façon dont il va manger, qu'est-ce qui est important pour lui, quelles sont ses motivations, ses valeurs, donc pour comprendre le mangeur, il faut le comprendre dans toutes les dimensions qui l'ont formé, un peu ce que j'appelle la socialisation alimentaire, c'est à dire comment je me suis construit, comment mon identité de mangeur s'est tranquillement formée à partir de la première relation avec la mère, à partir de l'éducation, à partir de l'environnement social, environnement médiatique, à partir du discours médical. C'est un peu tout cela qu'il faut analyser pour comprendre le mangeur.
- Habituellement. Quand on cherche à se connaître, on se dirige vers une thérapie pour avoir une meilleure connaissance de soi. Est-ce que c'est ce que vous conseillez au mangeur pour qu'il se comprenne ?
- Alors c'est sûr, tout le monde est mangeur, tout le monde peut se questionner sur son alimentation, mais je n'irais pas jusqu'à la thérapie, à moins qu'on ait vraiment un rapport complexe avec la nourriture, qu'on soit vraiment dans ce qu'on appelle les troubles du comportement alimentaire ou qu'il y ait de la souffrance mais c'est sûr qu'il peut y avoir un peu d'anxiété, des questionnements. Moi ce que j'aime plus faire, en tout cas avec les mangeurs ou avec les étudiants, c'est de les amener à avoir une réflexion, ce que j'appelle une pratique réflexive, de les amener à comprendre... Par exemple une question que je pose souvent c'est *pourquoi mange-t-on ?* On ne mange pas toujours pour les mêmes raisons, on mange essentiellement parce qu'on a faim, pour survivre, mais en fait ça c'est vraiment la base physiologique. J'amène les gens à se poser la question au-delà de cette

motivation, je *mange pourquoi* ? dans ce contexte là, je vais aussi manger parce que je suis avec du monde donc là le contexte social. Je vais manger en choisissant les aliments que j'aime donc là il y a une motivation sensorielle, il va y avoir le goût, le choix des aliments qui va intervenir. Je vais manger aussi parce qu'on est dans un rituel culturel et qu'on a ce besoin de répondre à ce sentiment d'appartenance. Alors là on va manger différemment selon le type de rituel, si on est dans le quotidien ou dans le festif. Donc à chaque fois, cette pratique là de réflexion sur soi peut essayer de comprendre... quand les gens disent par exemple *je mange mes émotions*, on y met une connotation pathologique, moi je vais répondre *oui, ça peut être pathologique quand c'est la seule réponse aux émotions, que c'est la seule façon de gérer ses mal-être* mais si tout simplement quand je mange un carré de chocolat, parce que ça va m'amener une certaine détente, parce que c'est un moment de pause, je pense que c'est vraiment dans l'homéostasie, dans l'équilibre de la personne de choisir ou ça peut être un biscuit, un fruit, n'importe quoi qui va lui procurer un moment de détente. C'est la même chose dans un repas convivial, entre amis, en famille ou dans un contexte plus intime, c'est de voir à travers la nourriture comment je nourris les liens affectifs, familiaux, amicaux. Ça va m'apporter du bien-être au niveau psychologique. Ça ne veut pas dire que je mange mes émotions, c'est juste que quand on mange, on va répondre à différents besoins. Le physiologique parce que j'ai faim, le social parce que je suis un être social depuis que je suis né, le psychologique parce que ça m'apporte du réconfort et de la détente de me nourrir, le culturel parce que je fais partie d'une société.

- Très intéressant! Alors j'imagine que c'est dans cette vision que vous travaillez avec l'organisme québécois Équilibre qui offre des formations d'intervention sur le poids et l'image corporelle, auprès des professionnels de la santé qui souvent ont pour mission d'encourager les patients ou le grand public justement à développer une relation saine avec la nourriture. Quels sont les messages clés que vous leur donnez ?
- Alors dans le cadre des formations que l'on offre à Équilibre pour les professionnels de la santé, le message dans les formations que je donne, c'est vraiment, finalement, de retrouver, d'amener une réflexion, donc les professionnels sont amenés à encourager, que ce soit leur patient, ou dans les messages de prévention auprès du grand public, d'amener les gens à être conscient que dans l'acte de manger, il y a toutes ses dimensions dont je

viens de parler et qu'essentiellement la motivation première qui peut se décliner sous différentes dimensions, c'est le plaisir. Le message clé, c'est que manger c'est du plaisir. Alors le plaisir, c'est le plaisir de la faim assouvie donc cette plénitude dans le corps, c'est le plaisir des sens, le goût mais je dirai agréablement, sans interdit, il n'y a pas de culpabilité, c'est normal qu'on ait du plaisir à manger. Il y a le plaisir de la convivialité, le plaisir de ce lien culturel, donc au lieu de se concentrer sur les nutriments, d'être dans le contrôle, dans l'impression que il y a des *il faut il faut pas* qu'il y a des bons ou des mauvais aliments, c'est de dire aux gens *qu'est-ce qui vous fait plaisir* et dans ce plaisir-là, trouver la façon que l'alimentation qui doit peut être être changée dans certains cas, parce qu'il y a un problème de santé, des choses qui font que les gens ont besoin d'un nouvel équilibre, c'est de partir du plaisir et non pas de dire *on va manger santé* d'un côté extrême et quand vous aurez eu assez de santé, vous pourrez y mettre du plaisir. Pour moi, le plaisir il est au centre, c'est un message clé dès le début, de se centrer que de centrer sur l'idée que l'être humain, d'ailleurs dans toutes ses activités au quotidien, est en général motivé pour réduire les tensions et aller vers ce qui lui fait du bien. La nourriture est un excellent moyen pour se faire du bien.

- On comprend donc que le plaisir est le message majeur que vous vous transmettez aux professionnels de santé, est ce qu'il y a d'autres messages clés ?
- Oui. Dans cette approche là, il y a trois autres messages. Il pourrait y en avoir d'autres mais on va simplifier. Je dirais que dans l'écoute du plaisir, il faut quand même qu'on soit conscient que manger, c'est quand même un acte qui est à la base physiologique et que notre corps est un super bon guide. Pour que le corps soit un bon guide, il faut l'écouter et pour l'écouter, il y a toute cette approche dont on entend souvent parler qui est d'écouter notre fin de satiété. Ce n'est pas forcément une méthode mais simplement de se recentrer sur le fait que physiologiquement, il y a un cycle qui fait, qu'à un moment donné, le corps émet des signaux de faim qu'on va apprendre à reconnaître. Par exemple les professionnels de la santé, les nutritionnistes que je forme vont pouvoir aller aider les patients ou les gens en général, à reconnaître ces signaux de faim et aussi après à reconnaître les signaux de satiété. Je mange quand j'ai faim, avec la quantité qui répond à ces besoins et ensuite, j'écoute la satiété. C'est sûr que c'est à ce niveau-là que tous les autres facteurs, qui peuvent être culturels, éducatifs, sociaux, affectifs peuvent perturber

ces signaux. Donc le message, c'est d'aider les gens à retrouver le fonctionnement qui est le plus naturel, le plus homéostatique, le plus simple de son corps et de bien comprendre *de quoi est-ce que j'ai besoin, moi? Ou quand est-ce que j'ai assez mangé ?* Ça c'est un des messages clés. Le troisième message qu'on peut apporter toujours en lien avec le corps, c'est finalement d'aider les gens à faire une réflexion sur leurs liens avec leurs corps. C'est des fois un peu plus complexe parce que dans notre société, il y a l'image corporelle, l'image de minceur, l'image de contrôle de soi, donc c'est de faire un travail là dessus et ça souvent, c'est une démarche un peu plus complexe parce que les gens peuvent peut-être, les femmes en particulier, peuvent avoir une insatisfaction corporelle qui demande un travail carrément plus psychothérapeutique. C'est quelque chose qu'il faut explorer, c'est le troisième aspect. Et le dernier message que j'amène, c'est aussi de ramener les gens dans la compréhension du sens de l'acte de manger, donc d'aller un peu dans la symbolique. *Qu'est-ce que ça représente manger tel aliment pour moi ?* Ça va vers ce qu'on comprend de son identité. Si je n'aime pas tel aliment, ça fait partie de mon histoire et que ça soit validé. Si je n'aime pas le brocolis ou les épinards, je ne suis pas un mauvais mangeur, c'est que moi, dans mon histoire, je n'ai pas appris à aimer ça ou j'ai un événement particulier qui fait que ça ne me donne pas de plaisir. Si j'adore manger tel aliment, c'est mon histoire, c'est mon identité donc c'est d'aider à valider tous ses liens symboliques qu'on a avec les aliments et qui font du sens. Donc, si ça n'a pas de sens de manger du tofu pour moi, je ne veux pas en manger et il n'y a pas à penser que je mange mal. C'est juste que je préfère manger autre chose, voilà.

- Donc en fait le plaisir, comme vous l'avez dit, est un peu au centre de tous les messages clés, parce que l'essentiel, ce n'est pas tant l'aliment bien sûr pour ce qu'il contient mais aussi pour ce qu'il nous apporte au sens plus large, affectif ou symbolique. Alors c'est probablement pour cette raison que vous vous décrivez comme une épicurienne adepte de la sagesse gourmande. Alors comment pouvez transmettre cette gourmandise sage aux enfants ou aux adultes ?
- Alors ça c'est un beau défi de penser et puis de le mettre en pratique, de réfléchir à cette façon dont finalement, on amène dès la petite enfance, dès la naissance, dans cette relation saine à la nourriture... en fait, après pas mal de réflexions, ce qui apparaît le plus évident, c'est d'aller un peu vers le gros bon sens c'est-à-dire de voir que quand on est un enfant

tout petit, c'est les sens qui nous guident, on explore les aliments avec les sens, on explore le monde, on découvre le monde avec les sens donc spontanément on va toucher, on va goûter. Les enfants mettent tout dans la bouche, c'est un organe qui est extrêmement sensible. Il y a toute une pédagogie autour de l'alimentation qui s'est développée dans les dernières années en Amérique du Nord, en France aussi, qui est allée vers l'éducation sensorielle c'est-à-dire on ne passe pas par le cognitif, on ne va pas expliquer les nutriments, de toute façon, avec les enfants il faut attendre qu'ils aient sept ou huit ans pour comprendre et ça n'a pas de sens en tant que tel; ce qui a du sens, c'est justement les cinq sens, c'est l'expérience et le plaisir de l'immédiateté de ressentir. J'ai été amenée à travailler et je travaille toujours avec plusieurs organismes et un organisme en particulier qui fait de l'éducation alimentaire avec les cinq sens, amener auprès des enfants ou des adultes, une relation de plaisir, c'est les amener à redécouvrir l'importance de cinq sens. Cela aussi je le fais en conférence ou en atelier, amener des adultes à déguster tout simplement, pas une dégustation de type où on se focalise sur le produit pour savoir les caractéristiques, on se focalise sur ce que l'on ressent... Alors chez les enfants, on va leur apprendre à écouter quand ça croque, quand ça craque, sentir qu'est-ce que ça sent, les odeurs, cuit cru, au niveau de la texture, en bouche, dans la main. Et là on ouvre un univers incroyable. En plus, comme il y a des différences personnelles, génétiques, on ne va pas tous goûter au niveau des saveurs la même chose. Il y en a qui goûte les choses plus sucrées, d'autres plus amères, et ça valide pour chaque personne, son rapport à la nourriture dans ces cinq sens, c'est-à-dire dans ce qu'il est. Moi, je goûte ça ! Si je n'aime pas le chocolat noir amer, c'est parce que mes papilles.... Je peux apprendre à aimer. Si je préfère les choses un peu plus sucrées, si je mets du temps à m'habituer à l'acidité des fruits ou à aimer le piquant, c'est mon histoire. Mais je peux apprendre et ça va être dans le plaisir et dans la découverte des sensations partagés. Et aussi un élément très important pour développer ce plaisir-là, c'est d'avoir les mots pour décrire. Ce n'est pas juste *bon pas bon* ou *j'aime j'aime pas*. Là, il y a quelque chose, il y a un côté, une texture, ça c'est trop pâteux, ça je n'aime pas, j'aime les choses plus lisses. D'ailleurs quand je fais des formations, les gens qui ont une difficulté avec la nourriture, c'est aussi un message qu'on peut leur donner : *qu'est-ce que vous aimez manger, explorer avec vos cinq sens ?* On peut faire une dégustation de fruits, de chocolat, chips, de biscuits, de croustilles, de pizza, des

aliments où les gens ont des fois du mal et simplement pour dire *qu'est-ce que vous aimez ou n'aimez pas dans ces aliments ?* Les amener à comprendre que, finalement, si j'aime le goût salé, si j'aime le goût croquant, je ne suis peut être pas obligé de manger énormément de chips pour ça, je peux peut-être en déguster quelques-unes et ma satisfaction va être bonne. Le plaisir du goût ...si on en est conscient... il va s'estomper naturellement, parce qu'en même temps, le plaisir de la satiété, la faim diminue aussi. Alors il y a tout cela qu'on peut apprendre dès le début aux enfants, découvrir les aliments par l'expérience, par les cinq sens, et leur redonner un lien joyeux avec la nourriture.

- On peut donc inviter tous les mangeurs, tous ceux qui aiment la table de savourer plutôt que d'engloutir, j'imagine que les mots comme vous l'avez dit sont importants, qu'ils donnent du sens aussi à notre expérience gustative. Merci beaucoup Marie Watiez, c'était une très belle entrevue, merci au plaisir de vous revoir.
- Merci beaucoup.

Bernard Waysfeld, médecin nutritionniste, psychiatre français, s'intéresse aussi à la psychonutrition. Selon lui, les troubles alimentaires apparaissent chez les sujets en mutations sociales rapides. Les problèmes de poids ne sont pas l'apanage des pays riches; ils apparaissent aussi dans les pays en évolution socioéconomique rapide. Dans son livre écrit en 2014, *Le poids et moi*, il dit : "l'hérédité prédispose" mais sans aliment, on ne grossit pas, "l'environnement propose" et force est de constater que les aliments sont facilement accessibles et enfin "la psychologie impose" nous avons tendance à vivre dans l'urgence de nos réactions. Se réapproprier les sensations de plaisir serait une façon de prendre de la distance par rapport au diktat de l'immédiateté, de savourer plutôt que d'engloutir, d'avoir du plaisir plutôt que des kilo.

Nous remercions Marie Watiez d'avoir participé aux capsules Soigner en français ça me parle. Cette entrevue a été réalisée par Isabelle Burnier en aout 2015 à Ottawa.

Ressources

Le site de Marie Watiez : <http://www.sesameconsultants.com/marie-watiez-ph.-d/qui-suis-je.html>

Le poids et moi. 2014. Bernard Waysfeld .Armand Colin édition