

Pourquoi il n'y a pas de « bons » et de « mauvais » aliments : le concept de l'alimentation équilibrée

« J'ai fait n'importe quoi hier, je me suis servi deux fois du dessert. »

« Je vais faire attention aujourd'hui pour que je puisse manger de la pizza ce soir. »

« J'ai mangé tellement de cochonneries. »

« Elle est si bien disciplinée qu'elle ne mange que des aliments sains. »

Les phrases ci-dessus vous parlent ? Il est possible que vous ayez hoché la tête. Nous vivons en effet dans une société baignant dans la [culture du régime](#), où ce type de propos est tout à fait normal et où il est socialement acceptable de diaboliser certains aliments « mauvais » ou « malsains », voire des groupes entiers d'aliments (comme les glucides), et d'apposer un sceau d'approbation morale sur les aliments « sains » ou « bénéfiques ».

En tant que diététicienne spécialisée dans les troubles de l'alimentation appliquant une approche non restrictive de la nutrition, j'ai rencontré de nombreux clients qui ont honte de leurs préférences alimentaires et qui pensent mal agir en mangeant un plat de fast-food ou un morceau de gâteau. Or, ce sentiment se retrouve chez les personnes ne souffrant pas d'un trouble de l'alimentation. Selon la [recherche](#), le grand public a aussi tendance à percevoir l'alimentation sous l'angle de la moralité, et plus particulièrement à considérer les aliments à forte densité énergétique (c'est-à-dire plus caloriques) comme « profanes » et les aliments à faible teneur en énergie comme « parfaits ».

Heureusement, une nouvelle vision émerge peu à peu depuis quelques décennies, une vision de l'alimentation visant à éliminer la honte et la subjectivité de la nourriture et à retrouver le plaisir et le pouvoir que la culture des régimes nous a volés. Cette vision, c'est celle de l'alimentation équilibrée.



« Tous les aliments ont une valeur nutritive, car ils fournissent des calories, qui sont converties en énergie pour faire fonctionner votre corps ».

– Aleta Storch,
Diététicienne
nutritionniste agréée
(Registered Dietitian
Nutritionist, RDN)

Qu'est-ce qu'une démarche d'alimentation équilibrée ?

Une approche nutritionnelle reposant sur l'intégration de tous les aliments implique de privilégier un large éventail d'aliments dans vos repas et collations, sans rien exclure (à moins que vous ne souffriez d'une allergie alimentaire). Cela inclut des aliments jugés « malsains » par la société, mais que je qualifie « d'heureux ». Le but est de créer un équilibre entre les aliments riches en nutriments et les aliments agréables qui vous plaisent. « Certains aliments contiennent des nutriments spécifiques bénéfiques pour la santé physique, mais les aliments à faible densité nutritionnelle ne sont pas nécessairement non nutritifs », explique Aleta Storch, Diététicienne nutritionniste agréée (Registered Dietitian Nutritionist, RDN). « Tous les aliments ont une valeur nutritive, car ils fournissent des calories, qui sont converties en énergie pour faire fonctionner votre corps ».

De plus, une alimentation équilibrée considère que l'alimentation peut être plus qu'un simple besoin de subsistance physique. « Certains aliments peuvent favoriser d'autres formes de santé, comme la santé mentale, émotionnelle, relationnelle et financière », ajoute Mme Storch. « Souvent, ce sont les aliments que la culture diététique qualifie de « mauvais » ou de « malbouffe », mais si nous partons du principe que tous les aliments contribuent à un ou plusieurs aspects de notre santé, alors tous les aliments ont leur place dans un régime alimentaire sain. »

La lente évolution vers la séparation de la morale et des choix alimentaires a commencé dans les années 1990, lorsque la tendance [héroïne chic](#) était à la mode, que les graisses étaient rejetées et que les régimes très restrictifs tels qu'Atkins et Zone avaient le vent en poupe. C'est peut-être en réaction à ces tendances inquiétantes que la notion d'alimentation équilibrée a vu le jour dans le cadre du mouvement [alimentation intuitive](#) et autres courants non diététiques. « Notre alimentation prévoit de la place pour les pizzas et les glaces, tout comme pour le chou frisé et le quinoa », explique Claire Rifkin MS, RDN. « Nous pouvons manger n'importe lequel de ces aliments sans honte, sans culpabilité et sans les classer dans la catégorie des « bons » ou des « mauvais » choix alimentaires. »

Comment l'alimentation équilibrée permet de guérir des troubles de l'alimentation

L'adoption d'une alimentation équilibrée peut aider quiconque vit dans notre société obsédée par les régimes. Le fait de manger intentionnellement tous les aliments au lieu de se plier à des règles normalisées par la société - comme éviter les desserts, renoncer aux glucides ou toujours préférer la salade aux frites - peut rendre la vie plus heureuse, plus épanouissante et plus sereine pour tout le monde. « L'adoption par le grand public de l'alimentation équilibrée peut libérer et guérir de nombreuses personnes, tout en atténuant les craintes suscitées par certains aliments », déclare Rebecca Jaspán, diététicienne spécialisée dans les troubles de l'alimentation. « Ainsi, la nourriture remplit son rôle. » En outre, une étude de 2022 [étude](#) menée auprès d'étudiantes a montré que les pratiques alimentaires intuitives, comme le fait de consommer tous les aliments, contribuent à réduire le risque de troubles de l'alimentation et à accroître la valorisation de son corps.

Des études confirment également la pertinence d'une approche fondée sur une alimentation équilibrée dans le traitement des troubles de l'alimentation. Une [étude](#) de 2022 portant sur un programme d'alimentation intuitive dans un centre de traitement a révélé un lien entre les résultats positifs du traitement et les techniques d'alimentation intuitive, comme l'incorporation de tous les aliments. [Une autre étude](#), menée cette fois auprès d'étudiants, a mis en évidence un rapport entre les principes de l'alimentation intuitive, comme le fait de s'autoriser à manger tous les aliments, et l'amélioration des symptômes des troubles de l'alimentation, par rapport à des habitudes comme l'autopesée et le comptage des calories.

Personnellement, si je n'avais jamais fait la paix avec tous les aliments au cours de mon rétablissement, je serais toujours prisonnière de mon trouble de l'alimentation. Dans mon cabinet, je constate que lorsque les clients parviennent à un point de [neutralité](#) et à la suppression de la moralité liée à l'alimentation, ils sont en mesure de se rétablir complètement. S'ils interdisent toujours certains aliments ou imposent des règles sur le moment et la manière de les consommer,

il est alors impossible d'atteindre une liberté totale. « L'objectif d'un programme de rétablissement par l'alimentation équilibrée doit toujours consister à réduire la honte et la stigmatisation associées à certains aliments », explique Mme Rifkin.

L'un des moyens d'y parvenir est de dresser un inventaire des aliments interdits et de procéder à l'intégration de chacun d'entre eux à un rythme jugé raisonnable. Mme Storch insiste aussi sur l'importance de l'intégration de la science dans ce procédé : « Notre organisme ne peut pas distinguer le glucose d'une barre de chocolat de celui d'une pomme. La pomme nous apporte-t-elle des nutriments que le chocolat ne nous fournit pas ? Oui, » explique-t-elle. « Mais la barre de chocolat nous apporte aussi des nutriments différents de ceux de la pomme, et si la barre de chocolat est une source de joie et de détente, mais que la pomme est une source de stress ou de morosité, alors la barre de chocolat est le choix le plus sain ». Certes, c'est laborieux, mais notre cerveau est malléable et, à force de répétition, de temps et de patience, il peut être réhabitué à percevoir tous les aliments de manière neutre.

Les avantages de l'alimentation équilibrée

L'alimentation équilibrée est bénéfique pour tous les types de relations alimentaires : les personnes souffrant de troubles de l'alimentation, celles qui luttent contre des troubles du comportement alimentaire et celles qui, tout simplement, se nourrissent d'aliments et évoluent au sein de notre société. En voici certains avantages :

- 1. Vous récupérez votre autonomie face à la culture des régimes.** Les régimes et la perte de poids représentent une industrie de plusieurs milliards de dollars qui profite du sentiment de honte et d'anxiété que les gens éprouvent face à leurs choix alimentaires. L'alimentation équilibrée vous libère de la culture des régimes et vous permet de manger ce que vous voulez sans éprouver ni honte, ni angoisse, ni besoin de compenser par la suite.
- 2. Votre santé mentale s'améliore.** Si vous consacrez moins d'énergie à éviter des aliments ou à vous inquiéter de ce que vous avez mangé, vous aurez

plus d'espace mental et d'énergie à consacrer à des aspects plus importants de votre vie. Comme le dit Mme Storch, l'alimentation équilibrée « rend la vie plus simple et plus agréable ». Des [études](#) révèlent en effet des liens entre l'alimentation intuitive (qui repose sur l'alimentation équilibrée) et une meilleure santé psychologique, [notamment](#) une moindre obsession de son corps et une diminution des symptômes dépressifs. Cette approche peut être particulièrement bénéfique pour déconstruire la vision manichéenne de la nourriture, ce qui est fréquent dans la guérison des troubles de l'alimentation, explique Mme Rifkin.

- 3. Vous réparez votre relation avec votre corps.** En pratiquant la méthode de l'alimentation équilibrée depuis un certain temps, vous remarquerez peut-être une meilleure [image de votre corps](#) et une plus grande estime de vous-même. Cela paraît logique, car le fait de se débarrasser des règles alimentaires augmente votre confiance en votre capacité à faire les meilleurs choix alimentaires pour vous-même. Une [méta-analyse](#) de 2021 a d'ailleurs démontré un lien entre les adultes qui pratiquent l'alimentation intuitive et l'amélioration de l'image corporelle, de l'estime de soi et du bien-être en général.
- 4. Vous diminuez votre risque de développer un trouble de l'alimentation.** Selon une [étude de 2020](#), les personnes ne souffrant pas de troubles de l'alimentation et adoptant une alimentation équilibrée seront en quelque sorte protégées et réduiront le risque de développer des troubles du comportement alimentaire.
- 5. Vous améliorez votre santé physique.** On me demande souvent : « Mais en quoi le fait de manger de tout, y compris des pizzas et des frites, est-il bon pour la santé ? » J'ai remarqué que mes clients, lorsqu'ils s'imposent des règles en matière d'alimentation, tombent souvent dans des cercles vicieux, tels que celui de la frénésie et de la restriction. De manière contre-intuitive, ces règles les poussent à se concentrer sur les aliments plaisir interdits, les empêchant ainsi de répondre clairement aux besoins de leur corps. Une fois tous les aliments autorisés, ils peuvent naturellement trouver un équilibre entre les aliments plaisir et les aliments riches en nutriments. C'est sans doute ce qui explique que l'alimentation intuitive soit

associée à [une meilleure qualité de l'alimentation](#), [une plus grande consommation de fruits et légumes](#) et [une amélioration des indicateurs métaboliques](#) tels que la tension artérielle et le cholestérol.

- 6. Vous êtes plus intuitif.** Les règles alimentaires engendrent un vacarme mental et rompent la connexion avec votre corps, siège de votre intuition. « En adoptant une approche neutre de la nourriture, vous pouvez vous fier aux signaux internes [comme la faim et la satiété](#) pour savoir quels aliments vous font du bien physiquement, mentalement et émotionnellement », explique Mme Jaspan.

Conseils pour adopter une alimentation équilibrée

Il ne suffit pas de décider d'adopter une alimentation équilibrée pour y parvenir. Pour beaucoup, la démarche doit être plus délibérée et intentionnelle, et souvent avec le soutien d'un diététicien agréé. Voici quelques conseils pour débiter :

- 1. Réfléchissez à votre « pourquoi ».** Prenez le temps de vous demander en quoi l'adoption d'une mentalité axée sur l'alimentation équilibrée profitera à votre vie. Réfléchissez à la façon dont les aliments que vous qualifiez de « mauvais » ou de « malbouffe » pourraient être bénéfiques à des aspects de la santé autres que physiques », suggère Mme Storch. Peut-être que vous voulez avoir plus d'espace mental et être moins obsédé par la nourriture, prendre plus de plaisir dans la vie, ou avoir plus de liberté et moins d'anxiété lorsque vous voyagez ou allez au restaurant.
- 2. Faites l'inventaire de vos pensées et de vos règles.** « Je vous recommande de vous interroger sur vos pensées et vos sentiments à l'égard de la nourriture », explique Mme Rifkin. Sans porter de jugement, faites le point sur toutes vos croyances et règles alimentaires qui vous handicapent. Si cela vous semble utile, notez-les et examinez-les au fur et à mesure de votre progression.
- 3. Autorisez-vous à le faire.** Lorsque vous êtes (suffisamment) prêt, commencez à incorporer des

aliments auparavant interdits avec une autorisation totale et inconditionnelle. « Aucun aliment n'est interdit ou réservé à des occasions spéciales ou à des jours de triche », ajoute Mme Jaspan. « Si vous trouvez que la tâche est plus angoissante ou plus difficile que vous le pensiez, ralentissez et adoptez un rythme qui vous semble plus réaliste. Pour certains de mes clients confrontés à plusieurs « aliments redoutés », une hiérarchie des aliments redoutés est établie, avec les aliments les plus redoutables en haut, un peu plus faciles au milieu, et les plus faciles en bas. On commence par le bas et on remonte au fil du temps. »

4. Prévoyez des stratégies d'adaptation.

L'idée d'abandonner vos règles alimentaires et de commencer à manger des aliments qui vous étaient auparavant interdits peut faire peur. Souvent, ces règles alimentaires sont des mécanismes d'adaptation inappropriés visant à étouffer ou à surmonter des émotions ou des situations difficiles. Vous devrez donc peut-être intégrer des stratégies d'adaptation à vos repas pour vous aider à gérer les émotions difficiles qui remontent à la surface. Parmi les exemples, citons les exercices de respiration, les pratiques d'ancrage, la tenue d'un journal, les pratiques d'autocompassion, se confier à un thérapeute ou à une personne de confiance, et écouter de la musique.

- 5. Faites preuve de constance.** Une fois que vous commencez à consommer des aliments que vous aviez l'habitude de limiter, vous devez les consommer souvent. Puisque le cerveau peut interpréter ces aliments comme une menace, ce n'est qu'après les avoir consommés régulièrement que vous pourrez vous réconcilier avec eux et reprendre le contrôle de votre vie. Il n'y a pas de règle absolue en matière de constance, mais il est conseillé de consommer l'aliment au moins tous les deux jours pendant un mois environ, puis au moins quelques fois par semaine pendant quelques mois, et enfin à volonté.
- 6. Obtenez de l'aide.** « Si vous éprouvez de sérieuses difficultés à introduire de nouveaux aliments, ou si le sentiment de honte devient écrasant, vous pourriez avoir intérêt à demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale agréé ou d'un diététicien », déclare Mme Rifkin. Si vos

problèmes découlent de troubles de l'alimentation, il est d'autant plus important de solliciter de l'aide : déconstruire les schémas de pensée et de comportement biaisés d'un trouble

de l'alimentation ne se fait pas tout seul, ni par la seule volonté.



Si votre régime et vos règles alimentaires vous inquiètent, il est important d'en parler à votre médecin ou à un spécialiste des troubles alimentaires afin d'obtenir une évaluation professionnelle et l'aide dont vous avez besoin. [Prendre rendez-vous pour une consultation gratuite](#) avec un spécialiste des troubles alimentaires est une solution rapide et pratique pour se libérer de l'emprise de la nourriture.

Sources

Lakritz C, Tournayre L, Ouellet M, Iceta S, Duriez P, Masetti V, Lafraire J. Sinful foods: Measuring implicit associations between food categories and moral attributes in anorexic, orthorexic, and healthy subjects. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9.

Intuitive eating. [Homepage](#).

Katcher J, Suminski R, Pacanowski C. Impact of an intuitive eating intervention on disordered eating risk factors in female-identifying undergraduates: A randomized waitlist-controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(19):12049.

Richards P, Crowton S, Berrett M, Smith M, Passmore K. Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating Disorders*. 2017;25(2):99-113.

Romano K, Swanbrow Becker A, Colgary C, Magnuson A. Helpful or harmful? The comparative value of self-weighing and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomatology of college students. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2018;23(6):841-848.

Burnette C, Hazzard V, Larson N, Hahn S, Eisenberg M, Neumark-Sztainer D. Is intuitive eating a privileged approach? Cross-sectional and longitudinal associations between food insecurity and intuitive eating. *Public Health Nutrition*. 2023;1-25.

Hazzard V, Telke S, Simone M, Anderson L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010-2018. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2020;26(1).

Carrard I, Rothen S, Rodgers R. Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite*. 2021;164:105275.

Linardon J, Tylka T, Fuller-Tyszkiewicz M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2021;54(7).

Hensley-Hackett K, Bosker J, Keefe A, Reidlinger D, Warner M, D'Arcy A, Utter J. Intuitive eating intervention and diet quality in adults: A systematic literature review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2022;54(12):1099-1115.

Christoph M, Hazzard V, Järvelä-Reijonen E, Hooper L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating is associated with higher fruit and vegetable intake among adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2021;53(3):240-245.

Van Dyke N, Drinkwater E. Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*. 2013;17(8):1757-1766.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoin de soins urgents. En cas d'urgence, composez le 911 ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Consultez votre clinicien pour connaître vos besoins particuliers en matière de soins de santé, de traitement ou de médicaments. Compte tenu du risque de conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera fourni sur des questions susceptibles de donner lieu à une action en justice contre Optum ou ses sociétés affiliées, ou contre toute entité par l'intermédiaire de laquelle l'appelant reçoit les services concernés, directement ou indirectement (par exemple, l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans tous les États ou pour toutes les tailles de groupes et peuvent faire l'objet de modifications. Certaines exclusions et restrictions peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF15047674 333043-112024 OHC