

Bien-être
Rituels



MANGEZ
bien installé!

PAR AGNÈS ROGELET

DANIELLA MIDENGE/BLAUBLUTEDITION.COM



*Assis ou debout, à table ou par terre,
sur une chaise ou sur un canapé...
**La posture que nous adoptons pour
prendre notre repas reflète notre
culture, notre éducation et notre rapport
à la nourriture. Mais quel est
son impact sur notre corps ?***

Allez-vous passer des heures assis sur une chaise autour d'une table à Noël ? Picorer debout entre deux danses au réveillon du jour de l'an ? Grignoter les jours suivants affalé sur le canapé ? La façon dont nous nous installons pour manger révèle nos origines, notre éducation et nos habitudes. Elle parle aussi de la valeur que nous attribuons au moment du repas (partage, solennité, liberté...), de nos goûts culinaires et de notre manière d'échanger avec notre entourage. Pour Gilles Fumey¹, professeur de géographie culturelle spécialiste des pratiques alimentaires, les positions du corps varient d'un pays à l'autre. Elles reflètent des modèles spécifiques de rapport à la nourriture (gastronomique, collectif, convivial, industriel) qui se diffusent plus ou moins à l'échelle planétaire. « Quand vous mangez à un endroit différent, que ressentez-vous ? Inconfort ? Peur ? Excitation ? », invite à s'interroger Emmanuelle Turquet², fondatrice de la Cuisine thérapie. Avec qui mangez-vous plutôt assis ? Au sol devant une table basse ? « Le corps s'adapte dès l'enfance aux habitudes culturelles », précise Nicolas Meyer³, médecin, ostéopathe et posturologue. Mais passons sans crainte ni culpabilité d'une posture à l'autre. L'important est de rester attentif à ses sensations et aux réactions de son corps. Et, dit-il, de « se poser, d'être présent à soi-même et d'accueillir les aliments comme une offrande de la nature pour nous maintenir en vie ».

1. Coauteur d'*Atlas global* (Les Arènes).
2. Son site : cuisine-therapie.com.
3. Auteur du *Grand livre de la posturologie* (Eyrolles).

>>