



MANGER SANS CULPABILISER

Workbook

**5 principes fondamentaux pour
apaiser sa relation à
l'alimentation**



**INCLUS : 5 exercices d'application pour
passer à l'action**

ILHAM
DIETETICIENNE-NUTRITIONNISTE
BIENETREFOOD.FR

SOMMAIRE

A PROPOS P.02

PRINCIPE 1- TOUS LES ALIMENTS ONT LEUR PLACE P.03-07

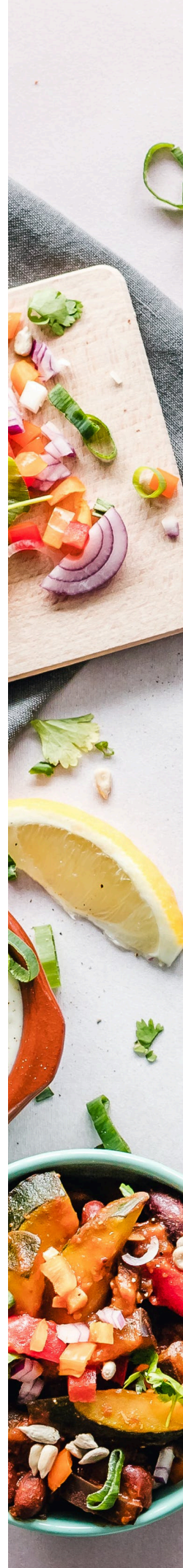
PRINCIPE 2- UN REPAS PLUS RICHE NE REMET PAS TOUT EN QUESTION P.08-11

PRINCIPE 3- MANGER DOIT RESTER UN PLAISIR P.12-14

PRINCIPE 4- IL N'EXISTE PAS DE SOLUTION UNIVERSELLE P.15-18

PRINCIPE 5- TA SEULE RÉFÉRENCE, C'EST TOI P.19-22

REMERCIEMENTS P.23





Faisons connaissance...

Hello, moi c'est Ilham, diététicienne-nutritionniste... et surtout passionnée !

À travers mon métier, j'accompagne les personnes à retrouver une alimentation plus sereine, pour améliorer leur santé et leur bien-être. Et cela ne passe pas uniquement par ce qu'il y a dans l'assiette, mais aussi par la relation que l'on entretient avec son alimentation. Parce que oui, le bien-être est aussi mental.

Je suis profondément convaincue que manger doit rester un plaisir du quotidien, et non une source de stress ou de culpabilité.

C'est pourquoi j'accorde une place essentielle à la psychologie et au comportement alimentaire dans mon approche. Que ton objectif soit de perdre du poids ou simplement de mieux manger, il est possible d'avancer de manière apaisée, sans pression ni frustration.

Et surtout... ça ne doit pas être un casse-tête !

Aujourd'hui, l'alimentation est devenue un sujet complexe, parfois même anxiogène. Entre les injonctions, les tendances et les informations contradictoires que l'on voit défiler en un clic ou plutôt en un swipe il est facile de s'y perdre.

C'est justement pour ça que j'ai créé ce guide.

En tant que professionnelle de santé spécialisée en diététique et nutrition, mon objectif est de t'aider à :

- manger sans culpabiliser,
- faire le tri parmi les idées reçues les plus courantes,
- et surtout, apaiser ta relation à l'alimentation.

Au fil des pages, tu découvriras que :

- il n'existe pas d'aliments « bons » ou « mauvais »,
- écouter ses envies et ses besoins est essentiel,
- et qu'il est tout à fait possible de manger équilibré... sans se priver.

Ce guide est là pour t'aider à lâcher prise face aux croyances alimentaires et à retrouver une vision plus simple, plus douce et plus sereine de ton alimentation.

PRINCIPE 1

TOUS LES ALIMENTS ONT LEUR PLACE

Classer les aliments comme « bons » ou « mauvais » simplifie à l'extrême une réalité bien plus complexe. Cela peut semer le doute, entretenir des croyances erronées... et surtout installer un sentiment de culpabilité.



Tous les aliments ont leur place

Ce burger est sûrement très appétissant... mais peut-être que, comme beaucoup, tu entends cette petite voix intérieure :

- “Ce n'est pas raisonnable.”
- “Ce n'est pas équilibré.”
- “Ça fait grossir.”
- “C'est autorisé seulement le week-end... ou en cheat meal.”

Si tu t'es reconnu(e) dans au moins l'une de ces pensées, c'est que tu es entré(e) dans une logique de catégorisation alimentaire. Cette façon de penser est souvent utilisée pour encourager une alimentation plus saine — mais elle simplifie une réalité bien plus complexe, et peut entraîner son lot de confusion et de culpabilité.



À retenir

Aucun aliment, à lui seul, ne va te faire prendre ou perdre du poids.

Et aucun aliment, à lui seul, n'est « bon » ou « mauvais ».

Ce qui compte, c'est l'ensemble de ton alimentation... et tes besoins à toi.

Tous les aliments — je dis bien tous — ont leur place dans l'équilibre alimentaire.

L'équilibre alimentaire, concrètement :

L'équilibre alimentaire correspond à une alimentation qui apporte à ton corps tout ce dont il a besoin pour fonctionner correctement. Cela inclut les macronutriments (protéines, lipides et glucides) et les micronutriments (vitamines et minéraux).

Concrètement, cela signifie consommer au quotidien :

- des féculents (sources de glucides),
- des protéines animales ou végétales,
- des matières grasses (lipides),
- des fruits et légumes.

Tous les aliments ont leur place

On retrouve tous ces éléments dans une alimentation dite variée et équilibrée, en accord avec les recommandations nutritionnelles actuelles.

Une alimentation variée, qui inclut toutes les familles d'aliments sans diabolisation ni catégorisation, permet de couvrir pleinement les besoins de l'organisme.

Cet ensemble apporte à ton corps tout ce dont il a besoin : des fibres, des vitamines, des minéraux, des antioxydants, des acides gras essentiels, mais aussi des prébiotiques et des probiotiques bénéfiques pour ta santé.

Et n'oublions pas un point essentiel : on mange aussi pour le plaisir... et pour partager des moments conviviaux.

Revenons à notre burger...

Lui aussi contient différents groupes d'aliments et apporte des nutriments intéressants. Il n'a pas à être étiqueté comme "malsain" ou "faisant grossir"... à lui seul.



Tout est une question de quantité et de fréquence.



L'équilibre se construit sur la durée, pas sur un seul repas.

La prise de poids survient lorsque l'on consomme plus d'énergie (calories) que l'on en dépense.

Ce n'est donc pas un aliment en particulier qui fait grossir, mais un déséquilibre global dans le temps.



NB : Le résultat de la balance énergétique est également déterminé par des facteurs plus complexes et multiples comme : des problèmes de santé, certains médicaments, les TCA, le comportement alimentaire, la sédentarité, la génétique, le milieu social, l'éducation alimentaire ...



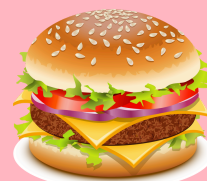
Je m'exerce

Classifie un repas ou une recette en fonction des familles d'aliments et relativise l'apport nutritionnel, inclus les subtilités si tu arrives à les trouver. Ici je prends l'exemple du burger mais tu peux t'amuser avec d'autres aliments/recettes.

Il existe 7 familles d'aliments

- Les féculents
- Les produits laitiers
- Les fruits et légumes
- Les viandes, poissons et œufs
- Les matières grasses
- Les produits sucrés

Quel est l'apport nutritionnel ?



Buns : c'est du pain,
aka des féculents

Le steak : c'est une source
de protéines



la sauce et le fromage sont à considérer
comme les matières grasses principales

Et nous avons également quelques crudités

Quelques subtilités et de la nuance :

le fromage apporte des matières grasses mais c'est également un produit laitier.

Le steak nous apporte des protéines mais il apporte également des lipides (grasses) en fonction du pourcentage de matières grasses de la viande, mais également un bon apport en B12, B9 et en fer héminique.

Les crudités apportent un peu de glucides mais également certaines vitamines thermosensibles et des fibres.



Je m'exerce

Décatégoriser un repas : Pense à un repas/aliment que tu considères comme "mauvais" ou "interdit"

Quel est cet aliment/ repas ? : _____

Quels groupes alimentaires y retrouves-tu ?

Quel est l'apport nutritionnel ?

- Les féculents
- Les produits laitiers
- Les fruits et légumes
- Les viandes, poissons et œufs
- Les matières grasses
- Les produits sucrés

Quelle est la "mauvaise réputation" que tu lui attribues ? :









Quelles nuances tu peux y apporter maintenant ?

PRINCIPE 2

UN REPAS PLUS RICHE NE REMET PAS TOUT EN QUESTION

Le « foutu pour foutu » est un mécanisme de pensée qui pousse à abandonner complètement dès que l'on s'éloigne du cadre que l'on s'était fixé. C'est la logique du « tout ou rien » : si ce n'est pas parfait, alors autant ne pas faire du tout.



Un repas plus riche ne remet pas tout en question

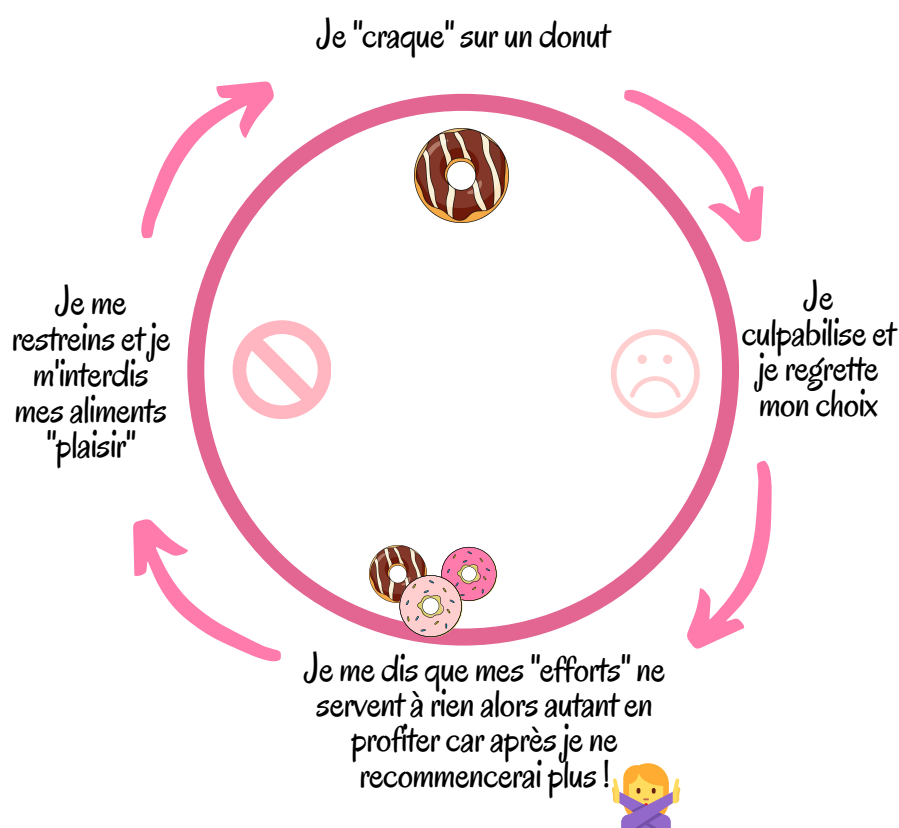
La catégorisation associée à la restriction alimentaire mène souvent, voire quasi systématiquement vers le “foutu pour foutu”. Ce mécanisme de pensée se manifeste souvent de cette façon : Par exemple, une personne qui suit un régime peut se dire “foutu pour foutu” lorsqu’elle sort hors du cadre rigide qu’elle s’était fixé et se laisser aller à manger en excès des aliments qu’elle catégorise malsains ou moins « healthy », des aliments qu’elle s’interdit habituellement.”

Le “foutu pour foutu” peut être un obstacle à l’adoption d’une alimentation, sereine et équilibrée. En effet, il peut conduire à des excès alimentaires qui peuvent avoir des conséquences négatives sur la régulation du comportement alimentaire et la relation à l’alimentation.

Prenons l’exemple des donuts :

- Si tu te fixes la règle de ne pas manger de pâtisseries ou de produits sucrés pour perdre du poids et que finalement tu sors hors de ce cadre, de cette règle imposée par le mythe que “les produits sucrés font grossir” donc je n’en mangerai pas il se passera la chose suivante :

LE CERCLE DE LA RESTRICTION COGNITIVE

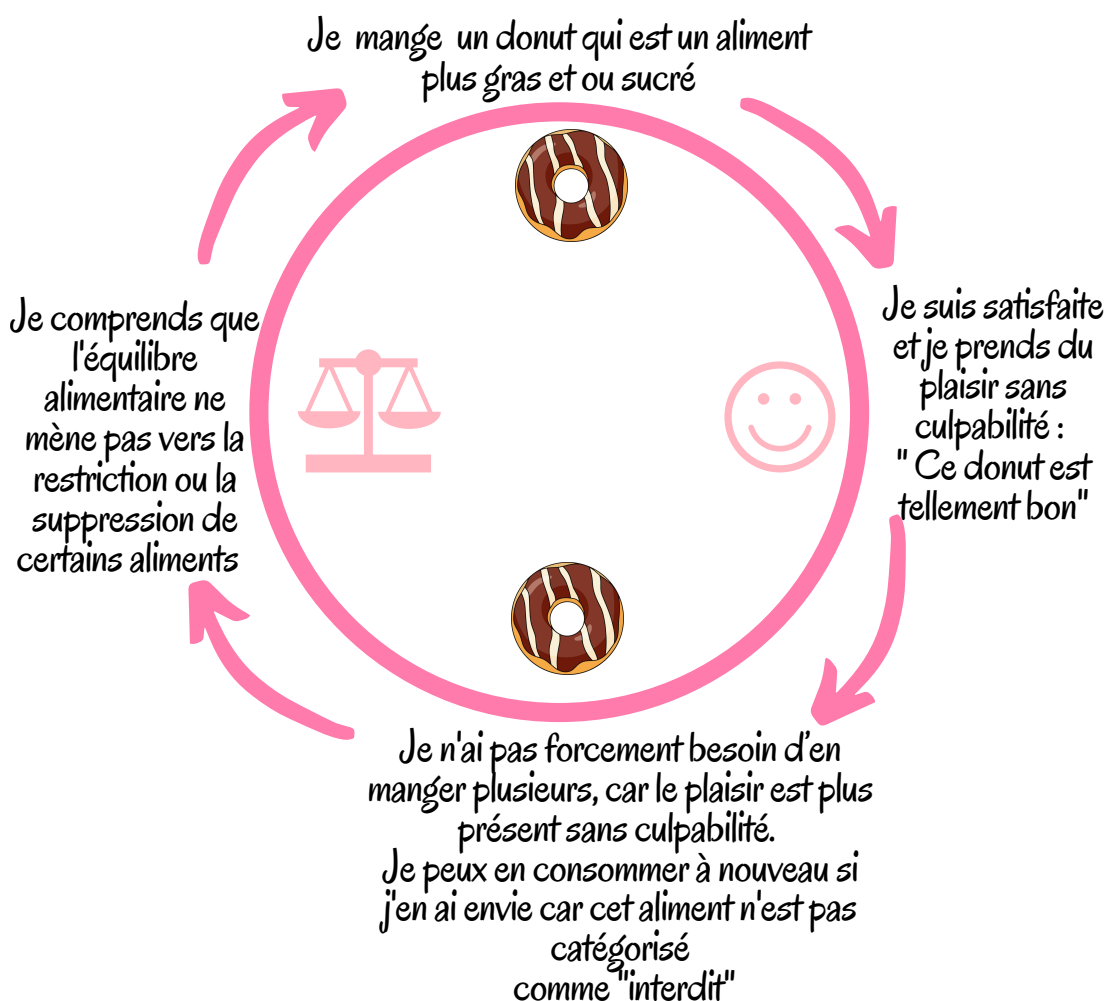


À retenir : Ce ne sont pas les produits sucrés qui font grossir mais plutôt leur diabolisation qui mène vers l'excès de consommation et potentiellement une prise de poids.

Ce mythe à la dent dure, très dure mais c'est le serpent qui se mord la queue avec ce raisonnement.

Plus la relation est apaisée plus la consommation est raisonnée et "raisonnable".

Le cercle vertueux





Je m'exerce

Briser le cycle : Si tu as tendance à faire beaucoup de "foutu pour foutu" je t'invite à tester ce cercle vertueux avec les aliments que tu t'interdis et que tu catégorises.

Identifie un aliment que tu t'interdis régulièrement ? _____

Que se passe-t-il concrètement quand tu en manges malgré tout ?

Maintenant, imagine que cet aliment n'est plus "interdit". Comment changerais-tu ta façon de le consommer ?

Une micro-action cette semaine : intègre cet aliment dans un contexte normal — une collation, un repas — sans te fixer de "dernière fois". Observe ce qui se passe.

Je l'ai fait : Je note l'expérience







PRINCIPE 3

MANGER DOIT RESTER UN PLAISIR

Le plaisir alimentaire est une expérience sensorielle et émotionnelle complexe. Il est lié à la perception des saveurs, des textures, des arômes, des couleurs et des sons, ainsi qu'aux émotions associées à la nourriture : réconfort, convivialité, satisfaction.



Manger doit rester un plaisir

Le plaisir est multidimensionnel :

Le plaisir alimentaire est un aspect important de la nutrition humaine. Il joue un rôle dans la régulation de la satiété et du rassasiement.

Il détermine également, la motivation à manger et la satisfaction des besoins nutritionnels. Il est associé à un certain nombre de bienfaits pour la santé, tels que l'amélioration de l'humeur et une augmentation de la qualité de vie. Le plaisir alimentaire stimule directement les hormones du bien-être : endorphines, sérotonine et dopamine.

Le plaisir alimentaire peut être influencé par de nombreux facteurs, tels que les expériences personnelles, les préférences culturelles, les conditions socio-économiques et les facteurs biologiques. Il est important de cultiver le plaisir alimentaire, car il contribue à une alimentation saine et équilibrée mais surtout à une relation apaisée envers TOUTES les catégories d'aliments.

On peut également percevoir le plaisir de ces différentes façons :

- Le plaisir alimentaire est une expérience sensorielle globale. Il ne se limite pas au goût, mais fait intervenir également l'odorat, la vue, le toucher et l'ouïe.
- Les aliments sont variés et offrent une palette de saveurs et de textures infinie. Il est donc possible de trouver du plaisir gustatif dans des aliments de tous types, qu'ils soient sucrés, salés, acides, amers ou épicés.
- Les préférences gustatives sont personnelles et évoluent au fil du temps. Ce qui est bon pour une personne peut ne pas l'être pour une autre.

Je n'oublie pas



**Le plaisir alimentaire est une
expérience unique, à savourer
pleinement**

Manger doit rester un plaisir

Ainsi l'expression "se faire plaisir" est plus nuancée, plus profonde et plus sensorielle.

Voir le plaisir sous cette forme n'engendre pas de culpabilité car il fera partie de ton quotidien même si tu souhaites perdre du poids.

La notion de plaisir dans ce contexte est souvent associée aux aliments interdits... Ainsi soit on se restreint, soit on se fait plaisir...

(cf. "foutu pour foutu")

On peut prendre du plaisir en mangeant un donut, un burger ou bien en dégustant une bonne poêlée de légumes assaisonnée à notre goût

Je m'exerce

Explorer mon plaisir alimentaire: Si tu as tendance à associer le plaisir au "cheat meal" ou aux aliments interdits je t'invite à faire l'exercice suivant avec des aliments que tu t'interdis mais également avec des aliments du quotidien.

Étape 1. Un aliment du quotidien que j'aime vraiment :

Étape 2. Pourquoi est-ce qu'il me plaît ? (goût, texture, souvenir, contexte...)

Étape 3. Comment est-ce que j'aime le manger ? (seul/e, en famille, chaud, froid, à quelle heure...)

Étape 4. Maintenant fais le même exercice avec un aliment que tu t'interdis.



Ce que tu remarques peut-être : le plaisir existe dans les deux cas. La différence, c'est la culpabilité qui vient parasiter le deuxième.

PRINCIPE 4

IL N'EXISTE PAS DE SOLUTION UNIVERSELLE

Malgré tout ce qu'on peut voir et entendre sur les réseaux, il n'existe pas de solution miracle pour avoir une alimentation saine et équilibrée. Il n'existe pas de régime alimentaire particulier ou de produits, qui puissent nous faire perdre du poids.



Il n'existe pas de solution universelle

Pour avoir une alimentation saine, il est nécessaire de consommer une variété d'aliments issus de tous les groupes alimentaires (hors choix éthiques, religieux ou contre-indications médicales). Cela permet de couvrir l'ensemble des besoins nutritionnels de l'organisme, notamment en termes de calories, de protéines, de glucides, de lipides, de vitamines et de minéraux.

Il est également important de tenir compte de ses besoins individuels. Par exemple, les besoins en calories d'une femme sédentaire sont différents de ceux d'une femme sportive et active, et les besoins en protéines d'une sportive sont différents de ceux d'une femme sédentaire.

Enfin, il est important de prendre en considération ses préférences alimentaires. Il est difficile de suivre un régime alimentaire si on n'aime pas les aliments qu'on doit consommer ou bien si ce régime nous impose des règles qui nous enferment socialement. Il est donc important de trouver des façons de rendre son alimentation plus savoureuse et plus agréable.

les cures de jus, la détox, le régime cétogène, le jeûne intermittent, le régime carnivore, le régime paléo, les groupes sanguins et j'en passe ont tous un point commun lorsqu'ils font perdre du poids : c'est de mettre en déficit calorique les personnes qui les pratiquent. Il n'y a rien de magique ou de miraculeux!

Le principe: en diminuant la quantité d'un groupe d'aliments ou en supprimant une catégorie d'aliments ou en sautant un repas on se retrouve à manger moins de calories. (cf. le consensus de la balance énergétique partie " la catégorisation")

Certains régimes peuvent également être délétères pour la santé physique et mentale et peuvent causer des TCA ou détériorer la relation à l'alimentation,

Je n'oublie pas

Avant de me lancer dans une approche nutritionnelle ou un nouveau régime je me questionne sur son origine et sur les fondements de cette "solution".



Il n'existe pas de solution universelle



La seule solution qui te conviendra sera celle qui prend en considération tes besoins, tes goûts, ta culture alimentaire, tes contraintes, ton budget, ton comportement alimentaire, la pathologie s'il y en a une, les facteurs psychologiques, ta santé mentale, le facteur social etc.

A l'heure actuelle il n'existe aucune approche miraculeuse scientifiquement prouvée ou un aliment (l'éternelle eau citron au réveil...) pour perdre du poids," brûler du gras" ou être en meilleure santé. Une alimentation variée et équilibrée qui se rapproche du régime dit "méditerranéen" et les recommandations nutritionnelles officielles reste la façon la plus documentée et la plus sûre pour la santé globale.

Si tu te sens perdue n'hésite pas à te faire accompagnée par un professionnel de santé formés et à jour comme un/e diététicien/ne ou un médecin nutritionniste.

Tu n'es pas moins courageuse ni moins motivée qu'une autre. Ton métabolisme n'est pas « bloqué » — c'est un mythe tenace. Tu n'as simplement pas encore trouvé ta solution.

La solution qui permettra à une personne de perdre du poids peut ne pas être adaptée à une autre personne.

Il y a certainement des choses à mettre en place qui peuvent être communes mais la subtilité et la mise en place des choses sont propres à chaque personne. Mon métier me le confirme chaque jour et ma spécialisation basée sur la pédagogie et la psychologie du comportement alimentaire me permet de travailler en profondeur avec mes patientes. Vive la diététique comportementale!

Tes expériences personnelles peuvent aussi te permettre de prendre du recul et de te poser des questions sur les régimes que tu as suivis en pensant qu'ils étaient la solution.

Avec les étapes précédentes tu as assez de recul pour pousser la réflexion un peu plus loin et commencer cette réflexion en essayant d'être la plus objective possible.



Je m'exerce

Analyser mes expériences passées:

Deviens actrice et ne subit plus les "échecs" des anciens régimes ou méthodes que tu as pu tester. Pour ne plus tomber à nouveau dans certains pièges tu peux prendre du recul et interroger tes anciennes expériences. Il y a toujours du positif à en tirer !

Nom du régime ou du produit : _____

**Ce que j'ai supprimé,
changé ou mis en place,
ce que j'ai amélioré**

**Les obstacles que j'ai
rencontré, ce que je n'ai
pas aimé, les résultats au
court et au long terme , ma
relation avec
l'alimentation**

Notes

Si c'était à refaire, qu'aurais-je besoin qu'on m'explique avant de commencer ?

Ce que cette expérience m'apprend sur ce dont j'ai vraiment besoin :

PRINCIPE 5

TA SEULE RÉFÉRENCE, C'EST TOI

Les réseaux sociaux sont un terrain fertile pour la comparaison. Nous sommes constamment exposés à des images et des messages qui nous incitent à nous comparer aux autres – ce qui peut être particulièrement pesant en matière d'alimentation et d'image corporelle.



Ta seule référence, c'est toi

Sur les réseaux sociaux, nous voyons souvent des photos de personnes qui semblent avoir un corps “parfait” d’après les standards de beauté de notre société, et qui mangent des aliments “sains et équilibrés”, avec une activité physique assez soutenue. Cela peut nous affecter émotionnellement et nous rendre mal à l’aise vis-à-vis de nos propres choix alimentaires et de mode de vie.

Il est important de se rappeler que les images que nous voyons sur les réseaux sociaux ne sont pas toujours représentatives de la réalité. Les gens ont tendance à partager les aspects les plus positifs de leur vie, et ils ne sont pas toujours honnêtes sur leurs luttes.

Certaines influenceuses dissimulent leurs propres difficultés avec l’alimentation et l’image corporelle.

N’oublie pas que pour certaines il s’agit de leur métier et que leur corps est un outil marketing et c’est un fait.

! La comparaison peut engendrer de la culpabilité qui peut être “positive” ou négative. La positive va te donner envie de prendre soin de toi et la négative va te pousser à te dénigrer car ça ne sera jamais assez bien. Il est important de placer le curseur en tenant compte de son propre contexte pour ne pas tomber dans une culpabilité malveillante.

Je m’exerce

Voici quelques conseils pour éviter la comparaison sur les réseaux sociaux :

- Suis des personnes qui t’inspirent et qui te font te sentir mieux dans ta peau ou qui te motive de façon bienveillante.
- Suis des personnes avec des morphologies différentes.
- Sois consciente de ton propre contexte
- Sois consciente des biais de perception.

Ta seule référence, c'est toi

L'acceptation corporelle ne signifie pas l'absence de complexes.

Elle correspond à la capacité de reconnaître et de respecter son corps tel qu'il est, sans honte ni jugement.

Il s'agit d'adopter une attitude plus apaisée et bienveillante envers soi-même, permettant de prendre soin de son corps tout en développant une forme d'appréciation, même en présence d'imperfections.

L'acceptation corporelle n'exclut pas le désir de changement. Elle permet, au contraire, d'envisager une évolution — qu'il s'agisse d'une perte ou d'une prise de poids — dans le respect de soi, en avançant à son propre rythme, sans violence ni culpabilité.

L'acceptation corporelle est importante pour la santé mentale et physique. Même si aujourd'hui il y a des choses que tu aimerais changer tu n'as pas moins de valeur avec 10 kilos de plus ou de moins.

L'acceptation corporelle est un processus, et il faut du temps et des efforts pour y parvenir. Mais c'est un voyage qui en vaut sincèrement la peine.

Voici quelques conseils pour s'initier à l'acceptation corporelle:

- Pratique la gratitude envers ton corps. Pense à tout ce que ton corps peut faire pour toi, et sois reconnaissante pour ses capacités.
- Évite de comparer ton corps à celui des autres. Chaque corps est unique.
- Passe du temps avec des personnes qui t'acceptent comme tu es.
- Ne laisse personne te manquer de respect sur ton apparence physique et n'hésite pas à communiquer lorsque des remarques te blessent.

Audit de mes réseaux :

Pense aux 3 derniers comptes que tu as consultés sur l'alimentation ou le corps. Comment tu te sentais après les avoir regardés ? (mieux / pareil / moins bien)

Ancrage dans mon propre contexte:

Liste 3 contraintes réelles de ta vie que les contenus que tu consommes ignorent complètement. (ex : pas le temps de cuisiner 1h le soir, budget limité, repas en famille à gérer...)

Je m'exerce

Nettoyer mon environnement mental: À partir de ce que tu viens d'écrire, identifie tes 3 priorités concrètes pour te sentir mieux dans ton contexte.



Mes 3 priorités pour me sentir mieux

LOVE
yourself

DATE:

1

2

3

Merci !

J'espère que ce workbook va t'aider à manger plus sereinement et à améliorer ta relation à l'alimentation et à ton corps.

J'ai pris énormément de plaisir à écrire et à t'offrir ce workbook ! N'hésite pas à prendre le temps de faire les exercices à ton rythme et à y revenir en fonction des situations que tu rencontreras.

J'ai choisi de me spécialiser dans la psycho-nutrition et le comportement alimentaire car c'est pour moi une façon d'aborder l'alimentation en profondeur. Travailler sur les facteurs qui perturbent la relation à la nourriture est une démarche passionnante et variée.

Avec ces différents exercices tu pourras commencer à te familiariser avec cette approche bienveillante.

N'hésite pas à me faire un retour sur ce workbook, tes impressions m'aident à m'améliorer..

Ilham



Mon site : bienetrefood.fr

→ Ecris-moi : ilham.dietetique@gmail.com



SI TU SOUHAITES ALLER PLUS LOIN

Je propose des consultations et des suivis diététiques pour t'accompagner vers tes objectifs de bien-être.

"C'est lorsque nous avons une relation apaisée envers tous les aliments sans les catégoriser de "bons" ou "mauvais" que l'alimentation devient simple et plaisante."

JE PRENDS RENDEZ-VOUS