

MUT'actu

n°19 / avril 2015

La lettre aux adhérents de la Mutuelle NOVAMUT



La vie de la Mutuelle

NOVAMUT
Au service de l'humain

BIEN MANGER, C'EST BIEN VIVRE

Grâce à NOVAMUT SAM (services d'accompagnement mutualistes) les adhérents de la mutuelle bénéficient de services complémentaires pour les aider à prendre soin de leur santé. Le premier semestre de cette année 2015 est placé sous le thème de la nutrition avec des expositions dans les agences et des rencontres pour sensibiliser aux bons gestes.

Rencontre avec Anne-Laure FRUIT, Diététicienne-Nutritionniste.

Mut'Actu : « Vous animez régulièrement des interventions autour de l'évolution de l'alimentation en France. Comment le fait de s'intéresser à ce que mangeaient nos grands-parents peut nous permettre d'en apprendre plus sur nos habitudes actuelles ? »

Anne-Laure FRUIT : « S'intéresser à la nutrition ne se limite pas à analyser le contenu des assiettes. C'est également le reflet de son rapport à soi, de son rapport aux autres et de ses valeurs. On considère que le besoin de s'alimenter satisfait autant le besoin du corps que des besoins psycho-sensoriels qui contribuent à notre équilibre et à notre bien-être. Et c'est précisément lorsqu'on s'intéresse à l'évolution des habitudes et des modes d'alimentation que l'on remarque qu'en 50 ans, nous avons perdu ou délaissé une bonne partie des éléments clés de notre équilibre alimentaire. On ne peut pas nier que de nombreux progrès, notamment technologiques, ont contribué à rendre notre alimentation plus sûre pour notre santé. Mais l'individualisation croissante des modes d'alimentation nous éloigne d'un de ses objectifs principaux : le partage. Il y a 40 ans, on n'imaginait pas un repas autrement qu'en famille, assis autour d'une table, un véritable moment d'échange et de convivialité. Aujourd'hui chacun a tendance à se replier sur lui-même jusque dans ses habitudes alimentaires. Cela entraîne chez certaines personnes une source inconsciente d'émotions négatives qui provoquent des troubles du comportement alimentaire. S'intéresser à l'évolution de l'alimentation, c'est donc prendre le recul nécessaire pour comprendre les mécanismes de notre modèle alimentaire et apprécier l'influence et les conséquences de notre mode de vie sur notre alimentation. »



Christelle ALT, responsable du développement et de la coordination de NOVAMUT SAM et Anne-Laure FRUIT, Diététicienne-Nutritionniste

Mut'Actu : « Quel(s) conseil(s) pourriez-vous donner à ceux qui ont le sentiment de mal manger ou qui ressentent le besoin de contrôler la moindre portion d'aliment ? »

Anne-Laure FRUIT : « Comme pour beaucoup de choses, l'excès n'est jamais profitable. Mais je pense que l'essentiel pour conserver un bon équilibre alimentaire, c'est de savoir s'écouter. Cela implique d'avoir une bonne estime de soi et de ne pas refouler ou transférer sur ce que nous mangeons des pulsions négatives ou certaines frustrations. En résumé, les personnes qui se sentent bien dans leur peau ont plus de facilités à manger équilibré de façon instinctive. Mais je ne considère pas que le rôle du professionnel de santé soit d'apporter des réponses toutes faites ou encore d'appliquer systématiquement une formule prédéfinie. Le principal dans la rééducation des troubles alimentaires est d'amener la personne accompagnée à identifier l'origine de son comportement et à exprimer et affirmer son envie de changer. On peut à partir de là mettre en place un vrai programme et un suivi qui ont toutes les chances d'aboutir à un résultat satisfaisant et durable. »

Découvrez notre dossier spécial
sur le sommeil de 0 à 12 ans.



 Le sommeil 
un allié pour mieux grandir

Connectez-vous sur le www.novamut.fr, rubrique "NOVAMUT SAM vous informe"

en partenariat avec

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE