

Quel beau cadeau, pour un Diététicien Nutritionniste, que de pouvoir évoquer Noël, et ses notions d'échanges, de convivialités ...

J'ai eu en effet le plaisir de vous l'écrire déjà, mais la Diététique ne se conjugue qu'avec les **valeurs du Plaisir** ... plaisir de recevoir, d'offrir, de manger, de boire ...

Sans vouloir être ainsi indigeste (le comble en Diététique) laissez moi donc vous offrir ces quelques rappels qui devraient vous paraître à tous évidents :

**Notre alimentation conditionne notre forme et nos formes**

Mais elle n'est rien sans la mécanique cérébrale qui la gouverne !!

C'est en effet le cerveau qui assure toute l'homéostasie,

Et au-delà donc les ressources à toutes nos cellules pour une Santé constante et optimale.

Oculter les dimensions liées à la ritualisation des repas, dépourvues d'émotions organoleptiques,

C'est ignorer tous les **besoins psychiques** fondamentaux de la fonction digestive.

En d'autres termes, notre cerveau a besoin au moment du repas d'être totalement disponible et en toute sérénité pour conduire toute la digestion, assimilation et distribution des nutriments.

C'est pour cela, qu'une pause repas devrait toujours être prise en toute convivialité, avec des préparations qui résonnent, qui sentent bon et qui sont d'un aspect visuel attirant !!

Nous avons tous en mémoire des plats, des odeurs, des sons, des textures qui nous font saliver, à la manière de Pavlov. Tout comme, nous avons tous connu des repas copieux mais qui pris dans une telle ambiance ont parfaitement été assimilés, alors qu'à l'inverse, parfois une simple collation est devenue indigeste.

Notre cerveau ne peut « penser » à deux choses simultanément, faites donc en sorte qu'aux pauses repas, vos pensées soient agréables ...

Je vous souhaite à tous chers lecteurs de joyeuses fêtes de fin d'année

Marc ANTOINE – Diététicien Nutritionniste