

Quand on a une carence, physiologique ou psychologique, on a tendance à la compenser par l'alimentation. On mange pour apaiser la douleur.

Imane Lahlou



IMANE LAHLOU

Née avec de nombreuses allergies, Imane Lahlou a cherché à comprendre et apaiser son corps. Ses réflexions l'ont amenée à s'engager dans *La voie de l'équilibre*, titre de son dernier livre. Elle dirige l'équipe de santé globale du Monastère des Augustines à Québec. Un havre de mieux-être à l'origine du premier hôpital d'Amérique du Nord. Un environnement calme et ressourçant, pour s'accorder une pause, améliorer sa santé ou retrouver sa vitalité. Inspiré par l'histoire et les valeurs des Augustines, le lieu propose des consultations personnalisées en alimentation ou en santé globale.

L'alimentation est un chemin émotif

Absorber des aliments ne suffit pas à nourrir le corps. Imane Lahlou, naturopathe et docteure en sciences et technologies des aliments, nous invite à respirer, à manger quand on a faim, à s'arrêter quand on est fatigué...

Texte **Auriane Velten**



POURQUOI RECHERCHER L'ÉQUILIBRE ?

Quand je suis née, j'étais dans un profond déséquilibre. Je souffrais d'une grave inflammation intestinale, je ne pouvais rien digérer et j'étais proche de la mort. Ces déséquilibres m'ont poussée vers des études alimentaires. Mais au-delà de ma quête de connaissances, j'ai compris que je devais prendre soin de mon être intérieur. L'équilibre, ce n'est pas la perfection, c'est un chemin qui conduit à être en harmonie avec son être. Les expériences douloureuses m'informent que quelque chose n'est pas en cohérence avec mon être profond.

QUELLE PLACE L'ALIMENTATION Y A-T-ELLE ?

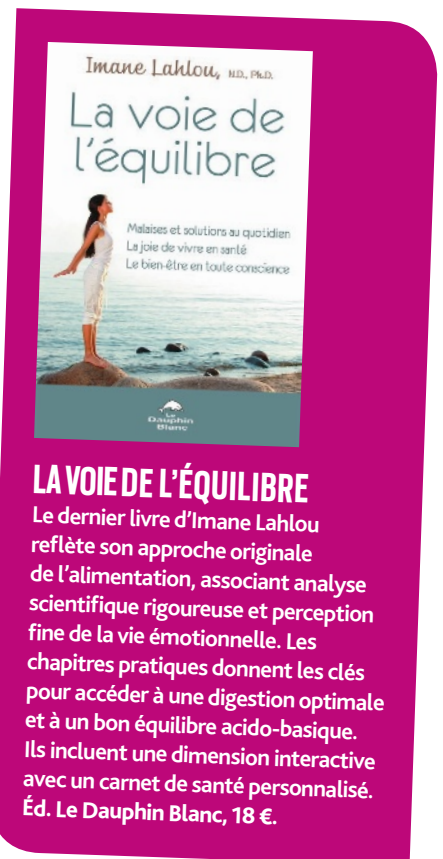
Aujourd'hui, il existe beaucoup de théories, de modes alimentaires... Elles nous empêchent d'écouter notre corps et mènent parfois à des déséquilibres. L'alimentation est un chemin émotif, il faut apporter les changements avec douceur. Quand on a une carence, physiologique ou psychologique, on a tendance à la compenser par l'alimentation, mais on n'écoute pas son corps, on mange pour apaiser la douleur et masquer les déséquilibres.

POURQUOI EST-CE SI DIFFICILE D'ÉCOUTER SON CORPS ?

D'abord, à cause des aliments transformés : les additifs chimiques, les exhausteurs et le sucre raffiné brouillent les signaux au niveau de la bouche, du système nerveux et du pancréas. On ne sait plus ce que l'on a envie de manger, quand s'arrêter... on en oublie même de boire ! Il y a également notre mode de vie. Lorsqu'on est fatigué, on ne peut pas prendre soin de son alimentation, le corps a besoin de se recharger, avec n'importe quoi.

QUELS SONT LES GRANDS PRINCIPES À RESPECTER ?

Manger quand on a faim, mais aussi bouger, avoir une passion, des envies. Cela rend plus équilibré qu'être sédentaire et sans rêves. Il faut aussi penser à se reposer, se détendre, méditer, marcher ou juste respirer profondément. Mettez des couleurs vives dans votre assiette en mélangeant les différentes variétés de légumes et de fruits. Privilégiez les produits frais, verts, colorés, les jus, les pousses... Utilisez de la belle vaisselle, allumez une bougie... Plus on prépare les repas dans l'amour et la joie, plus l'alimentation est équilibrée.



LA VOIE DE L'ÉQUILIBRE

Le dernier livre d'Imane Lahlou reflète son approche originale de l'alimentation, associant analyse scientifique rigoureuse et perception fine de la vie émotionnelle. Les chapitres pratiques donnent les clés pour accéder à une digestion optimale et à un bon équilibre acido-basique. Ils incluent une dimension interactive avec un carnet de santé personnalisé. Éd. Le Dauphin Blanc, 18 €.