GOETHEANUM COMMUNICATION

Goetheanum, Dornach, Suisse, le 29 juin 2023

**Alimentation positive : apprendre à manger ce qui convient à l‘organisme**

**Nutritionniste, Jasmin Peschke recommande une approche salutogénique**

**La condition préalable à une alimentation saine et fortifiante est un organisme conscient de ses besoins, qui a donc préservé une juste régulation de la faim, de la satiété et de l‘appétit. Spécialiste de l‘alimentation, Jasmin Peschke suggère de développer et d‘entretenir une relation positive avec la nourriture.**

En médecine, le passage de la pathogenèse à la salutogénèse n‘est plus une nouveauté : le regard passe de ce qui rend malade aux facteurs de bonne santé. Jasmin Peschke, responsable du département Nutrition de la section d‘agriculture du Goetheanum, souhaite que ce changement de perspective s‘applique également à l‘alimentation. « Nous accordons beaucoup d‘attention à la ‹ mal-bouffe › (nourriture trop grasse, trop salée, en quantité trop importante). Or, au lieu de travailler avec des interdits et des contraintes et d‘encourager une approche axée sur les carences, il est possible, même dans le domaine de l‘alimentation, de mettre l‘accent sur des expériences positives ».

L‘écotrophologue fait ainsi référence à des concepts tels que la santé positive de Machteld Huber et le modèle alimentaire français, incluant repas structurés et convivialité. L‘objectif est de développer sa propre expertise en matière d‘alimentation. « Le stress, les sucres trop concentrés ou les additifs comme les exhausteurs de goût et les arômes artificiels faussent les signaux. Or on peut s‘entraîner à percevoir les signaux corporels favorables », recommande Jasmin Peschke : elle propose de s’interroger avant le repas sur le contenu de l‘assiette, de se demander en mangeant s‘il est bon et d‘observer après coup comment on digère et supporte les aliments ingérés. Ces questions permettent de percevoir plus facilement et plus clairement l‘effet de la nourriture sur son propre corps au bout de quelques jours.

Le point de départ de son approche est d‘entretenir une relation active avec les aliments et leur préparation. « Cela comprend l‘expérience des courses, la préparation des légumes et, surtout, la confection d‘un délicieux repas », explique-t-elle. « Ce faisant, on peut être créatif et s‘amuser. C‘est ainsi que peut se développer une relation valorisante avec les aliments ! »

(2194 caractères/SJ; traduction : Jean Pierre Ablard)

**Département Nutrition au Goetheanum (allemand)**   
www.sektion-landwirtschaft.org/arbeitsfelder/fachbereich-ernaehrung

**Culture alimentaire en France (allemand)**   
www.sektion-landwirtschaft.org/ernaehrung/ea/esskultur

**Personne contact** Jasmin Peschke, nutrition@goetheanum.ch