

COMPOSER AVEC SA FAIM QUAND ON TÉLÉTRAVAILLE

LORSQU'ON TRAVAILLE À LA MAISON, LES EXCURSIONS VERS LE FRIGO SONT D'AUTANT PLUS TENTANTES, MAIS NE SONT PAS UNE FATALITÉ

TEXTE FABIENNE ROSSET

«**Q**uand je suis à la maison, j'ai l'impression de tout le temps avoir faim», s'agace Sarah, une quarantenaire qui ne se réjouit qu'à moitié de se retrouver pour un deuxième tour en télétravail obligatoire. «Ça offre des côtés pratiques, notamment les trajets quotidiens en moins, mais le problème, c'est que l'accès à la nourriture est permanent. Il faut dire que, faute de place, je travaille sur la table de la cuisine... et que je grignote toute la journée», continue-t-elle. Prise de poids à la clé ou pas, le quotidien en télétravail pose en tout cas des questions sur notre organisation et les limites qu'on se pose en termes de boulot, comme d'alimentation. Car à mélanger le temps et l'espace professionnels et privés, le moins qu'on puisse dire, c'est que nos habitudes sont chamboulées. Cinq points pour s'y retrouver sans dramatiser et faire la paix avec son frigo.

Poser des limites

Le mélange du temps et des espaces privés et professionnels a un impact certain sur notre rapport à la nourriture, comme l'explique Laurence Haurat, psychologue nutritionniste, auteure d'*Et si vous trouviez (enfin) votre poids idéal* (Ed. Eyrolles): «Cette invasion de l'espace privé par le professionnel renvoie au problème des limites qu'on se fixe et cette situation oblige à en poser beaucoup plus. Souvent, les gens qui ont des problèmes avec l'alimentation, comme le grignotage intempestif ou de la compulsion, par exemple, sont aussi ceux qui ont des problèmes avec cette question de

IL FAUDRAIT S'AUTORISER UNE **PAUSE SANS MANGER** ET SE POSER LA QUESTION DU BÉNÉFICE QUE GRIGNOTER POURRAIT APPORTER

LAURENCE HAURAT, PSYCHOLOGUE NUTRITIONNISTE

pose de limites. C'est un travail sur soi, sur ce qu'on accepte de faire à quel moment, sur quand on n'est plus joignable et qu'on ne répond plus à son mail. C'est un respect de soi et de son temps privé. Le fait de manger peut être une manière de repousser les limites, de repousser l'extérieur.»

Travailler sans nourriture sous le nez

A bosser sur la table de sa cuisine, les tentations de grignoter sont grandes. Mais parfois, faute de place ou parce qu'on se retrouve à plusieurs à la maison, on n'a pas le choix.

«Notre environnement est très perturbé et quand on travaille dans un lieu alimentaire – dans lequel il peut y avoir un plat de fruits ou des bonbons à proximité – ou qu'on puisse le faire dans un bureau fermé, les tentations ne sont pas les mêmes», explique Séverine Chédel, diététicienne chez Espace Nutrition, à Neuchâtel. En termes de stratégie, Maaïke Kruseman, professeure à la filière nutrition et diététique de la Haute Ecole de santé de Genève et auteure du livre *Changer de poids, c'est changer de vie* (Ed. Planète Santé) va même plus loin: «Il faut se créer un espace qui soit *foodfree*. Quand on travaille dans la



SAVOIR QUAND ON A **VRAIMENT FAIM**

Pour ceux qui savent reconnaître leur sensation de faim, il suffit de s'arrêter et de s'écouter. Pour ceux qui ont perdu la connexion, Maaïke Kruseman propose de se poser une question toute simple, qu'on soit adulte, ado ou enfant: «Il s'agit de se demander si on aurait envie de manger quelque chose qu'on n'aime pas beaucoup. Quand on a faim, on mange même ce qu'on n'adore pas. Si on a juste envie de manger, non.» L'astuce permet de sentir la différence et peut éviter un aller-retour au frigo. Voilà qui pourrait rassurer Sarah, quand elle s'agace de cette impression d'avoir toujours faim quand elle est à la maison. «Faim n'est peut-être pas le bon mot, c'est plutôt l'envie de toujours manger un peu et de confondre tous ses besoins, dont celui de faire une pause, par exemple», explique Laurence Haurat.

cuisine, une stratégie à adopter est de centraliser la nourriture et surtout de la ranger, voire de la cacher quand ce sont des choses faciles à manger. Si on doit aller chercher dans une boîte qui est au fond du placard sous une pile de torchons, ça donne juste le temps au cerveau de nous dire: *Est-ce que vraiment je voulais faire ça?* Il faudrait transformer sa cuisine en bureau sauf au moment du repas.»

Ne pas manger pour faire une pause

«Est-ce que je mange pour faire une pause ou est-ce que je fais une pause pour manger? Parfois, je n'arrive plus à faire la différence», confie Matthias, qui peine à réguler sa journée en télétravail. «C'est une confusion qui arrive très souvent et le télétravail la facilite. La porosité entre les temps professionnel et personnel la conditionne. Il faudrait s'autoriser une pause sans manger et se poser la question du bénéfice que grignoter pourrait

apporter. Il ne faut pas se tromper de bénéfice», commente la psychologue. Et remplacer manger par autre chose, pour faire une pause, comme sortir faire quelques pas, respirer un moment à la fenêtre ou écouter un morceau qu'on apprécie. «En temps normal, quand on a besoin d'un *break* mental, on va discuter avec un collègue, boire un café, faire une photocopie. Dans nos quelques mètres carrés d'appartement, c'est parfois plus compliqué», explique Maaïke Kruseman, Il faut planifier un peu une structure et introduire une cassure de rythme, se dire qu'à tel moment je fais une pause, je m'assieds ailleurs que devant mon ordi et je mange quelque chose.»

Se nourrir autrement

Si, finalement, avoir un rythme alimentaire un peu chamboulé durant cette période si particulière n'est pas si dramatique que ça, la dose anxiogène liée à la situation sani-

taire peut avoir des répercussions sur les excursions au frigo pour certains, à l'instar de Matthias: «J'avoue que quand je sens le stress monter, j'ai tendance à piocher dans les paquets de biscuits. Même si je le faisais aussi au bureau, mais comme je n'étais pas seul, je le faisais moins souvent.» Cette forme de contrôle social disparaît à la maison... quoique, parfois, l'entourage suffit à freiner les fringales intempestives. «Pour beaucoup de gens la nourriture est un moyen légal et bon marché de réguler les émotions et ce n'est pas si grave, il faut avoir un peu de bienveillance pour soi-même, commente Maaïke Kruseman, Mais il y a d'autres moyens pour le faire, comme la respiration, le yoga, la méditation, le sport. Pour ce qui est du stress, par contre, qui peut pousser à aller au frigo pour certains, je propose de prendre cinq respirations devant sa fenêtre ouverte ou dans un parc voisin, ça a un effet sur les hormones du stress. On peut même mettre un réveil toutes les deux heures pour se souvenir de le faire.»

En somme, il s'agit d'adopter un nouveau rythme de vie, un peu au jour le jour, sans se prendre la tête. Et à ceux qui déclarent ne pas pouvoir résister à partager le goûter avec junior ou à boire un verre avec son conjoint qui rentre à la maison, Laurence Haurat rétorque qu'on peut aussi trouver satisfaction autrement: «On peut se nourrir de ces instants passés avec ses enfants ou son conjoint sans manger un petit truc. Pouvoir identifier ces moments qui nourrissent et remplissent autrement, c'est essentiel.» ●