

**Extrait du livre *Qui es-tu?*  
par Lise Bourbeau**

**CHAPITRE 7  
TU ES CE QUE TU MANGES.**

Si tu n'as jamais entendu dire que ta manière de t'alimenter est très révélatrice, tu seras certainement bien surprise de certaines des notions exposées dans ce chapitre. Comme pour tout ce que ton expérience de vie comporte, l'important est de prendre ce qui te convient présentement, ce qui passe bien. Voilà certainement un excellent moyen d'utiliser ton monde de sentiments d'une manière profitable.

Comment t'alimentes-tu? Prends-tu, comme beaucoup de gens, un ou deux repas de viande par jour? Manges-tu beaucoup de pain, de pâtes, de desserts? Arroses-tu le tout de vin ou de bière? Un cocktail avant le repas, un digestif après? Tout cela en dit très long sur toi.

Voici un exercice profitable que je te suggère de faire, avant même de poursuivre ton étude de ce chapitre: écris tout ce que tu peux te souvenir d'avoir mangé ou bu ces trois derniers jours. Le fait d'écrire nous amène toujours à découvrir ce que nous avons fait sans en avoir été conscientes.

Ta façon d'être de chaque jour influe grandement sur le choix de ta nourriture. Bien des gens pensent le contraire. Ils croient que c'est à cause de leur nourriture s'ils ne se sentent pas bien. Bien sûr, il serait simpliste de dire qu'il n'y a qu'une cause à un problème quand, en réalité, il y en a plusieurs qui forment un ensemble.

Supposons que tu abuses du sucre. Et, quand je parle de sucre, je ne parle pas seulement de desserts, mais de tout ce qui devient glucose par la digestion: alcool, pâtes, pain, liqueurs douces, jus, etc. Si, donc, tu fais un abus de ces aliments-là, tu es en train de te dire que tu as présentement besoin de douceur. (Il est intéressant de constater que l'expression "friandises" a pour synonyme "petites douceurs"...) Donc, ton besoin réel de douceur, s'il n'est pas comblé, se trouve compensé par le sucre...