

Les régimes c'est dépassé!



Les pros des kilos sont formels: toutes les restrictions alimentaires adoptées pour maigrir sont inefficaces. Leur solution tient en deux mots: alimentation intuitive. Notre avis? Si on peut enfin arrêter de se torturer face à nos chocos, chips et pèse-personne, on fonce!

Retrouver le plaisir de manger

« Maigrir sans contrôle, ce n'est pas un énième régime miracle! » affirme d'emblée Sylvie Benkemoun, psychologue, psychothérapeute et présidente du GROS (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids). « C'est davantage la possibilité de s'apaiser face au désir de maigrir. Soit, d'arrêter la spirale des comportements anarchiques et des ruminations par rapport au contenu de nos assiettes. » Que reproche la spécialiste aux multiples diètes disponibles sur le marché? « Comme elles sont restrictives, elles vont certes entraîner une perte de poids à court terme. Avant de favoriser une reprise des kilos perdus avec d'office des yoyos de la balance accompagnés d'une perte d'estime de soi, d'un sentiment d'échec, etc. » La psy ne propose pas non plus de se résigner devant le frigo: « Nous, experts du GROS, nous favorisons l'alimentation sans contrôle ou intuitive, où chacun réveille ses ressentis par rapport à la faim et à la satiété. Ce n'est pas évident chez les personnes en souffrance avec leur poids, car elles sont envahies de pensées obsédantes... qu'elles ne parviennent à calmer qu'avec la nourriture. Afin de les extraire de cette spirale, nous proposons de travailler sur ces émotions ainsi que de réapprendre le plaisir de manger sans culpabilité. Avec, comme résultat, trouver et stabiliser son poids d'équilibre. » Soit, celui qui vous correspond vraiment...

(Toutes les interventions sont issues du congrès annuel du GROS, Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids, 25 novembre 2020 - Liste des praticiens du GROS en Belgique: www.gros.org.)

4 croyances à la vie dure (MAIS PAS TOUJOURS FAUSSES!)

IDÉE REÇUE N° 1 L'alimentation intuitive, c'est manger tout ce qu'on veut, quand on veut

Oui... et non! « C'est supprimer le contrôle toxique et le remplacer par un contrôle plus physiologique, axé sur nos sensations de faim, de rassasiement et sur nos envies de manger émotionnelles », précise le Dr Zermati. On opte donc pour les aliments dont on a vraiment envie. « Et surtout on les savoure lentement, en se concentrant sur ce qu'ils nous apportent, en zappant toutes les pensées négatives concernant le poids et la nourriture. » L'alimentation intuitive n'impose rien à condition de se nourrir quand votre corps envoie des signaux exprimant le besoin de manger. Que ce soit par faim ou pour apaiser une émotion négative. « La quantité nécessaire pour se reconforter ou pour parvenir à satiété n'est jamais excessive. Ce sont les compulsions, surgissant face aux interdits, qui occasionnent le trop manger. »

IDÉE REÇUE N° 2 Quand on est frustré, en colère ou stressé, mieux vaut prendre un bain que de déballer du chocolat

C'est ce qu'on croyait avant! « Aujourd'hui, on sait que manger pour se reconforter est physiologique », annonce Sylvie Benkemoun. Car ce geste va réguler nos émotions et calmer nos tensions... Ce sont



À DÉVORER... DES YEUX!

Alicia Sicardi, « Le grand livre de l'alimentation intuitive », éd. Leduc. La diététicienne propose des explications, des étapes de progression et des exercices pratiques.



Dr Jan Chozen Bays, « Manger en pleine conscience », éd. Les Arènes: un livre avec un CD d'exercices pour découvrir un univers fascinant...

En Belgique, Emergences propose régulièrement des conférences et ateliers d'alimentation en pleine conscience mais également axés sur la gestion des stress par la pleine conscience: www.emergences.org. Pour en apprendre davantage sur des séances découvertes sur la pleine conscience: www.mindfulness-belgium.net, www.pleine-conscience.be, www.association-mindfulness.org...



95 %

« Non seulement les régimes se soldent par une reprise des kilos dans 95 % des cas, mais en plus, 40 % de ces personnes présentent un rebond pondéral (elles reprennent davantage de poids qu'elles n'en ont perdu). Et ce, endéans les 2 à 3 ans. »

Dr Jean-Philippe Zermati, médecin nutritionniste.

les « envies de manger émotionnelles », qui sont naturelles et présentes chez tout le monde.

« Elles ne sont apaisées que par des aliments riches (gras et/ou sucrés) et appréciés, même si la science n'a pas encore bien compris ce mécanisme », signale le Dr Zermati. « S'il est illusoire de vouloir s'en débarrasser, on peut éviter qu'elles ne resurgissent trop vite. » Comment? Savourez chaque carré de chocolat, gâteau ou tranche de saucisson, sans culpabilité, avec sérénité... « Ce qui n'est pas si facile. Mais en agissant ainsi, ces épisodes n'auront aucune incidence sur le poids. »

IDÉE REÇUE N° 3 Encore une approche à la mode!

« On n'a pas encore beaucoup de retombées sur l'alimentation intuitive à long terme », admet le Dr Zermati. « En revanche, une étude réalisée sur des milliers de personnes a prouvé que celles qui écoutaient leurs sensations présentaient un poids inférieur à celles qui suivaient des règles. »

IDÉE REÇUE N° 4 On peut maigrir en mangeant des burgers tous les jours



Deux hommes se sont nourris au fast-food pendant un mois. L'un, Morgan Spurlock, auteur du documentaire « Super Size Me », a grossi de 11 kg. Un autre a perdu 12 kg. La différence? « Le premier s'est gavé alors que le second a réduit ses portions aux autres repas », révèle le Dr Zermati. « On peut grossir en mangeant des quantités exagérées de haricots verts. Et perdre du poids avec des burgers, si on écoute sa faim. »



Les principes de l'alimentation intuitive

1. Oubliez les régimes

Tous sont inefficaces à long terme. Ici, l'objectif est de se réconcilier avec ses assiettes et de changer d'état d'esprit par rapport à son poids.

2. Nourrissez-vous

S'affamer provoque des compulsions et donc une prise exagérée de nourriture. On apprend aussi que la faim (la vraie!) varie selon les jours... A certains moments, vous aurez besoin de portions généreuses. A d'autres, rien ne vous séduira: passez alors votre tour et attendez le repas suivant.

3. Interdisez les interdits

Aucun aliment consommé à sa faim n'est « grossissant », comme il n'en existe pas d'autres que l'on absorbe sans mettre sa ligne en péril! Si tout est autorisé, c'est à condition de le savourer dans le calme et en restant attentif à ses sensations.

4. Posez les couverts quand vous êtes rassasié

Vous ouvrez la bouche quand vous avez faim... et arrêtez de vous nourrir une fois rassasié. Même si la satiété est plus compliquée à cerner: prenez l'habitude de vous arrêter en plein repas, afin de vous interroger sur votre confort, votre ressenti, etc.

5. Savourez

Découvrez chaque bouchée comme si c'était la première fois que vous la dégustiez! Analysez les épices contenues dans un plat, sa texture, son parfum... Plus vous prenez plaisir, plus vite vous serez satisfait, moins vous aurez besoin de vous servir des portions gargantuesques.

6. Aimez-vous

Devenez votre meilleur ami: celui qui apprécie vos roudeurs, vos imperfections... Visez une version saine et heureuse de votre corps. Respectez-vous tel que vous êtes, sans imaginer que vous serez mieux « demain, plus mince ».

7. Bougez

C'est essentiel mais pas spécifiquement pour perdre du poids, brûler des calories ou effacer des bourrelets! Une activité modérée entraîne une libération d'endorphines, les hormones du bien-être, fournissant de l'énergie et du bonheur.