

Maigrir sans y penser c'est possible!

Vous êtes persuadée qu'il est impossible de maigrir sans faire de régime? Pourtant, de nombreuses personnes mincissent en douceur, en lâchant prise, grâce à une méthode validée par des médecins et des psychologues. A tester!

Texte Michèle Rager / Coordination Anne Deflandre / Photos Shutterstock

A «bikini moins 2 mois», vous voilà tentée par le tristounet fromage blanc - légumes à l'eau. Lequel va éventuellement permettre un fléchissement de l'aiguille de la balance dans le bon sens. Mais pour, ensuite, retrouver les kilos éliminés, avec un bonus en prime. Ce qui ne vous empêchera pas de réitérer une diète tout aussi sévère et absurde plus tard. Histoire sans fin et sans fin? Non car il existe une recette magique pour renouer des liens plus sereins avec sa balance: agir comme les filles qui ne sont pas en guerre avec leur assiette. Qui restent à l'écoute de leurs sensations. Une méthode particulièrement recommandée à celles qui, au fil des ans, en ont marre de perdre davantage d'illusions, d'argent et d'estime de

soi que de poids. Elle promet non seulement de mincir sans régime mais de ne pas regrossir ensuite.

Avec frites et sans frustration

Le principe de cette approche, aujourd'hui appliquée par de nombreux spécialistes concernés par la problématique du poids (médecins, psychologues, diététiciens...) se résume de la façon suivante: **mangez ce que vous souhaitez quand vous avez faim (quelle que soit l'heure). Et reposez vos couverts dès que vous êtes rassasiée,** même si l'assiette n'est pas vide ou qu'il s'agit de votre dessert préféré! Et si, à l'occasion d'une sortie, vous abusez de bons petits plats, ne culpabilisez pas: votre corps va s'auto-

réguler. C'est-à-dire que la faim va mettre plus de temps à revenir et vous aurez moins envie de manger au repas suivant.

5 étapes pour perdre du poids sans y penser

1. Oubliez les régimes

Mangez ce que vous désirez, en fonction de votre faim et de votre satiété. Si on respecte ses sensations, le plaisir lié à la nourriture participe à la régulation de l'appétit. Car si les régimes amaigrissants ne fonctionnent pas, c'est parce qu'ils sont basés sur le contrôle mental: on mange en fonction des conseils du médecin, d'un horaire, des calories... C'est la restriction cognitive, c'est-à-dire la limitation consciente de la prise alimentaire pour maigrir ou ne pas grossir. Cela fonctionne... au début. Jusqu'au jour où les envies deviennent tellement intenses qu'on se rue sur l'armoire à friandises. Et «foutu pour foutu», on s'offre une orgie hypercalorique, se terminant par des bouffées de culpabilité, de perte d'estime de soi...

2. Mangez pour une bonne raison: la faim

Enfant, on se détourne spontanément de la nourriture quand on n'a plus faim. Aujourd'hui, on mange d'abord parce que c'est l'heure de la cantine, parce que les légumes sont bons pour la santé, parce qu'il serait bête de gâcher... Bref, pour mille autres raisons que la faim et l'envie. Or, ce sont ces raisons qui sont responsables des rondeurs excessives. Ce qu'il faut comprendre, même si cela va à l'encontre de ce qu'on a bien ancré dans la tête: **un yaourt maigre mangé sans appétit fera plus grossir qu'un morceau de chocolat consommé quand on a faim.**

3. Profitez de vos repas

En lorgnant vos SMS d'un œil et les dernières aventures de Meredith Grey de l'autre, vous avalez votre lunch à la va-vite, sans vous rendre compte de ce que vous ressentez. Pour qu'un repas soit apprécié

– et ne vous fasse pas grossir – il faut en profiter pleinement. **Prenez le temps d'observer les couleurs de votre salade, d'apprécier la texture d'une tomate cerise en bouche, de sentir le parfum d'un gratin, de vous régaler du fondant d'une chantilly.** Et de vous en détourner quand ils ne vous apportent plus autant de sensations agréables. Cette attitude attentive vous permettra de repérer le signal de satiété que vous enverra votre corps.

4. Ne diabolisez aucun aliment

En cas de fringale, allez-vous plutôt craquer sur 3 biscuits secs (soit, l'équivalent de 113 kcal), 1 pomme (70 kcal) ou 1 carré de chocolat (50 kcal). La bonne réponse? **Dirigez-vous vers ce qui vous tente le plus! Sans diaboliser aucun aliment et surtout pas ceux considérés comme les plus dangereux pour notre ligne!** Sinon, on sépare vite le placard en deux parties: l'un avec les «bons» aliments tels la pomme, le yaourt maigre, les légumes... Ceux que l'on croit pouvoir avaler sans compter! Et l'autre avec les «mauvais», comme les sucreries ou la charcuterie, considérés comme dangereux, quelle que soit la quantité absorbée. En éliminant ces derniers, vous augmentez



«L'ALIMENTATION INTUITIVE EST L'UNIQUE MANIÈRE DE MAIGRIR SANS CALCUL DE CALORIES»

Le Dr Jean-Philippe Zermati, médecin nutritionniste, est l'auteur de *Maigrir sans régime* et de *Maigrir sans regrossir, est-ce possible?* (éd. Odile Jacob - poche).

Pourquoi grossit-on?

La prise de poids est toujours due à un excès de calories. Si ces calories proviennent d'aliments sains et qualitatifs, elles auront un effet positif sur votre santé mais pas sur le tour de taille.

L'unique manière de s'alléger est alors de réduire les calories?

Oui. Tous les régimes, même s'ils prônent les associations, les exclusions ou le non-calcul, ne fonctionnent que parce que vous mangez moins. Hélas, aucun n'est efficace à long terme. En effet, si la diminution des calories s'obtient par un contrôle mental celui-ci ne peut jamais être maintenu très longtemps. Vous réussirez votre surveillance alimentaire pendant deux ou trois ans... avant de relâcher et regrossir. C'est l'effet yoyo.

L'alimentation intuitive que vous prônez et qui consiste à être à l'écoute de ses sensations fonctionne-t-elle chez tout le monde?

Bien sûr! Mais au fur et à mesure de ma pratique (30 ans!), je me suis rendu compte que cette approche représentait quelquefois une nouvelle forme de contrôle, aboutissant aussi à des compulsions et des craquages. Il faut alors travailler davantage sur les envies de manger, soit le système hédonique. Bien plus puissant que la faim, il détermine tous vos comportements face au frigo. Diminuer ces envies permet d'obtenir la réduction calorique. Et pour qu'une envie de manger s'estompe et ne resurgisse pas trop vite, la réponse doit être adaptée. Comment? Savourez chaque carré de chocolat, sans culpabilité, avec sérénité... Ce qui n'est pas si facile!

Pourquoi en cas de stress, se dirige-t-on spontanément vers des aliments riches?

On l'ignore mais seuls les chocolats, gâteaux, fromage et/ou charcuterie apaisent les envies émotionnelles de manger. Peut-être parce qu'ils amènent de grandes quantités de dopamine.

On a longtemps affirmé que la nourriture n'agit pas sur les émotions...

Dorénavant, on admet qu'elle peut le réguler, représenter un antistress, provoquer du plaisir, apaiser les tensions... En tenir compte favorise la perte de poids. Réprimer cette donnée pourrait aggraver l'obésité.

95 %

Imaginez une méthode qui avoue 95 % de taux d'échec à 5 ans... Personne n'en voudrait!

Or, ce résultat concerne... les régimes amaigrissants! Il existe heureusement des médecins qui prônent d'autres approches, non restrictives et axées sur le plaisir.

>> juste le risque d'accroître vos envies et, plus tard, de craquer sans limite.

5. Entamez une carrière d'épicurienne

Pour profiter de chacun des arômes d'un plat, analysez-le dans sa globalité: couleurs, odeurs, textures, infimes saveurs... Repérez la pointe d'ail ou la pincée de curry. Reliez-la à un voyage ou un souvenir culinaire. Variez les assaisonnements, les variétés de légumes ou de fromages... Tous ces exercices stimulent le rassasiement. **Cuisiner participe pleinement au plaisir de manger** et vous offre la possibilité de concocter vos recettes favorites. Alors que l'industrie alimentaire propose fréquemment des plats standardisés, fades et mous...

Les apprentissages de base

Repérer la vraie faim

Elle s'exprime par différentes manifestations physiques: tiraillements gastriques, gargouillis, creux à l'estomac, hypersalivation, maux de tête, coup de pompe... Pour la cerner précisément, faites



ON FAIT LE TEST?

Exercice de dégustation

Partante pour un exercice de dégustation? Partagez un gros carré de votre chocolat préféré en quatre. Avalez le premier morceau comme d'habitude. Pour le deuxième, fermez les yeux et laissez-le fondre sur la langue, en l'amenant vers le palais, en respirant par le nez et par la bouche... Dès le 3^e ou 4^e morceau, vous aurez l'impression de manger quelque chose de pâteux, d'écœurant, de trop sucré... Arrêtez-vous alors en emballant le reste pour «plus tard». Cette expérience permet de se rendre compte qu'une petite quantité pleinement savourée apporte toute satisfaction. Evidemment, vous pouvez aussi faire l'exercice avec un biscuit ou des chips!

l'expérience suivante: zappez le petit-déjeuner et jeûnez en attendant que la vraie faim débarque. Si vous n'arrivez pas à distinguer faim ou envie de manger, ce qui arrive fréquemment au début, attendez une vingtaine de minutes en vous occupant. Si vous n'avez plus envie de manger après ce laps de temps, c'est que vous aviez envie de manger pour combler un vide.

Comprendre les mécanismes de la satiété

La satiété intervient bien avant que le ventre soit bien tendu! Elle apparaît quand, tout simple-

ment, on a moins envie de ce qu'il y a dans son assiette. Préalable important: pour ressentir correctement la satiété, il faut manger par faim des aliments que l'on aime: un mauvais gâteau et des fraises fades ne vont pas vous rassasier! De plus, il peut arriver qu'on n'ait pas envie de finir son steak mais qu'on serait bien tentée quand même par une petite part de dessert. Dans ce cas, on apprend, au fur et à mesure, à garder une petite place. Pas simple au départ car cela va souvent à l'encontre de notre éducation. Et pourtant, avec de l'entraînement, ça s'apprend. ●

TÉMOIGNAGE

«Finis les aliments light, j'ai repris goût à la cuisine!»

Hortense, 51 ans «D'abord excitée par cette approche permettant de tout manger, j'en ai oublié le respect de la satiété! Résultat: quelques kilos en bonus! J'ai donc laissé tomber. J'y suis revenue plus tard, en me faisant aider par une diététicienne. J'ai enfin vu des résultats: moins 7 kg en 12 mois... Rien de miraculeux par rapport aux dizaines de diètes déjà testées depuis vingt ans mais ces kilos-là ne sont jamais revenus. C'est parfois pesant de manger lentement en analysant toutes mes sensations. J'ai aussi gardé de vieux réflexes: accepter une praline si tout le monde en prend, me resservir une part sans me demander si j'ai vraiment faim... Mais je ne pourrais plus me passer de cette méthode. Aujourd'hui, je ne dois plus remplir mon caddy d'aliments light. Je profite de tout et j'ai repris le goût de cuisiner... y compris des gâteaux!»

→ DOIS-JE ME FAIRE AIDER?

Si la démarche paraît simplette (manger quand on a faim, arrêter quand on est rassasiée), elle n'est pas toujours facile à mettre en œuvre. Retrouver la liberté de manger tout mais certainement pas n'importe quoi est difficile après des décennies de régimes ou quand la nourriture a une charge émotionnelle trop importante! Dans ce cas, mieux vaut consulter un spécialiste (médecin, psy, diététicien...) tels ceux du GROS (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids). Le site gros.org fournit les adresses de spécialistes belges.

Autre démarche possible: effectuer un coaching sur Internet via le site Linecoaching, fondé par les Dr Zermati et Apfeldorfer. On y retrouve bon nombre d'informations et de conseils mais aussi des chats avec les experts, des forums d'entraide, des recettes... Infos: linecoaching.com (à partir de 16 €/mois).



«MANGER LENTEMENT UN ALIMENT QU'ON AIME FOURNIT RÉCONFORT ET SATIÉTÉ»

Le Dr Gérard Apfeldorfer, psychiatre et psychothérapeute, est l'auteur de Maigrir, c'est dans la tête! (éd. Odile Jacob).

Pour maigrir, il ne faut plus se battre contre ses envies?

Voilà déjà longtemps que nous dénonçons tous les interdits alimentaires. Après avoir diabolisé les produits gras, actuellement en cours de réhabilitation, voilà qu'on s'en prend aux sucres. Or plus on s'interdit ce qu'on aime, plus on le désire... jusqu'à craquer! Nous apprenons donc à nos patients à manger ce qu'ils veulent, sans dépasser leur appétit. Quant aux mangeurs émotionnels, qui grignotent pour calmer leurs émotions, nous leur conseillons de choisir les aliments qu'ils apprécient le plus et de les déguster lentement. Ils s'aperçoivent ainsi que la quantité nécessaire pour se reconforter n'est jamais excessive.

Comment réagir face à une envie de manger due à ses émotions et pas à la faim?

Auparavant, nous étions de nombreux psychologues et psychiatres à conseiller d'autres solutions que la nourriture pour s'apaiser: la relaxation, le jardinage... Manger pour calmer ses émotions apparaissait comme pathologique. Depuis 6-7 ans, nous avons compris qu'il s'agit plutôt d'une réponse normale et naturelle. Seuls les déborderements sont problématiques.

Manger du chocolat élimine donc le stress sans prendre du poids?

Oui, à condition d'organiser cette prise alimentaire et en restant attentif aux sensations qu'elle procure. C'est la seule manière d'obtenir un réconfort rapide doublé d'un rassasiement. En revanche, lutter contre vos envies se transforme en pulsion incontrôlable qui vous incitera, tôt ou tard, à vider l'armoire à biscuits. Enfin, ce n'est valable qu'avec les aliments gras et/ou sucrés: vous ne parviendrez pas à vous remonter le moral avec des haricots verts!

Si je n'ai pas mon gâteau préféré sous la main, puis-je reporter ce moment?

Non, l'envie de manger pour calmer des émotions est ressentie comme une urgence. En la postposant, vous finirez toujours par dévorer de plus grandes quantités.

Et si on craque malgré tout?

Ne vous flagellez pas, sinon vous chercherez davantage d'apaisement dans le frigo! Comme vous avez beaucoup mangé, vous voilà rassasiée pendant plusieurs heures: attendez le retour de la faim pour vous remettre à table.

Se nourrir avec un rapport plus apaisé à la nourriture permet-il réellement de perdre du poids?

Oui, si c'est à cause des compulsions que vous mangez trop. En les supprimant, vous réduisez d'office vos rations sur la semaine.