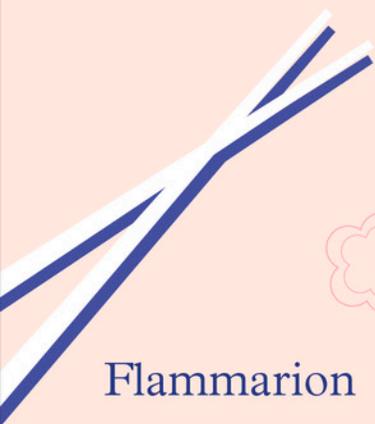


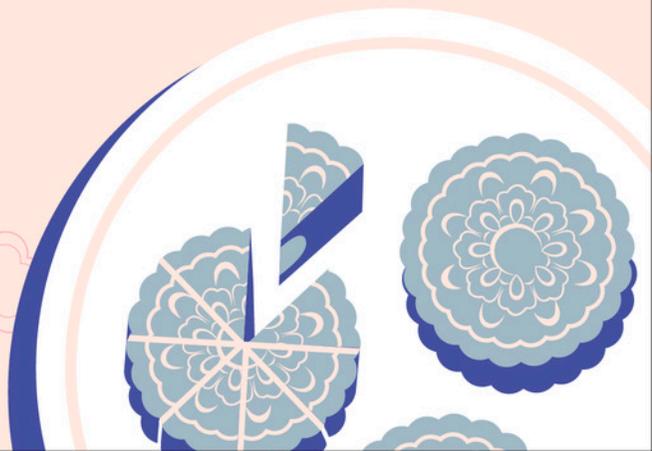
DOMINIQUE LOREAU

L'ART DE MANGER PEU

Changer pour mincir



Flammarion



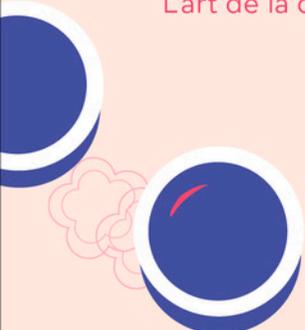


**« Je ne suis pas une professionnelle de la santé,
mais justement...**

C'est en me plaçant du côté de tous ceux et celles qui comme moi ont toujours voulu perdre du poids, que j'ai tenté d'y voir clair parmi toutes les techniques connues (et moins connues) accessibles au grand public. J'ai tenté de cerner, pendant un peu plus d'un an, le plus d'aspects possible des problèmes liés au poids : diététiques, bien sûr, mais aussi et surtout psychologiques, comportementaux et culturels. Vivant depuis quarante ans au Japon, pays qui possède le taux d'obésité le plus bas du monde, j'ai eu le temps d'observer avec émerveillement, il faut le dire, l'art de ce peuple de cultiver la minceur. »

Dominique Loreau se positionne ici en patiente experte et vous prodigue son nouvel art de vivre. Manger peu, manger beau, en bonne compagnie ; changer ses habitudes pour mincir durablement !

Dominique Loreau vit au Japon. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages dont L'art de l'essentiel, L'art de la délicatesse ou encore L'Héritage du temps.



Flammarion

L'art de manger peu

Changer pour mincir

Dominique Loreau

L'art de manger peu

Changer pour mincir

Flammarion

©Flammarion, Paris, 2020
Tous droits réservés
ISBN : 978-2-0802-0756-2

Sommaire

Le surpoids n'est pas une fatalité.....	11
---	----

Première partie

Retrouver une conscience alimentaire

Le surpoids, une double souffrance	19
Vers quels médecins se tourner ?	25
Pourquoi nos régimes échouent-ils tous ?.....	31
Les personnes minces ne le sont pas par hasard !.....	41
L'importance de trouver sa propre méthode pour maigrir	49

Deuxième partie

Carnet alimentaire et habitudes

Le carnet alimentaire.....	57
Les habitudes	77

Troisième partie

Les bons aliments pour la santé et la minceur

Sucres rapides et sucres lents	105
Graisses et satiété	129
Protéines et légumes	139
Les aliments essentiels à la santé	145
Les calories	151

Quatrième partie

Les petites portions et le mythe du repas équilibré

Les petites portions, secret de la minceur	173
--	-----

Cinquième partie

Faim, chrono-diététique,
grignotages et petits jeûnes

La faim est naturelle et s'éduque	195
Respecter sa propre chrono-diététique	205
Grignoter intelligent	221
Un petit jeûne pour se remettre sur les rails	235

Sixième partie
Cuisiner maison : les bonnes provisions
et une cuisine agréable

La nourriture industrielle et le fait maison.....	243
Un frigo et des placards intelligemment remplis.....	247
Une cuisine qui donne envie de cuisiner	259

Septième partie
Goûts, émotions et beauté...
pas de minceur sans plaisir

L'importance des émotions.....	267
Manger beau pour manger peu	283
Les <i>mamezara</i> , ces merveilles de la culture japonaise	295

Huitième partie
Tentations, écart, plateaux,
pensées sabotage et entourage

Les tentations.....	307
Les écarts	317
Les plateaux.....	323
Excuses et pensées sabotages.....	325
Alimentation et entourage	333

Neuvième partie
Réflexes, comportements, rituels minceur
et l'après d'une perte de poids

Les automatismes à acquérir	357
Les comportements pour devenir et rester mince	365
Les rituels beauté minceur.....	375
Après une perte de poids.....	381
Plus que la diététique, la joie de vivre.....	385

Le surpoids n'est pas une fatalité

| « *L'acte de manger est un acte qui requiert de la pensée.* »

Vinciane Despret, philosophe,
citée dans *Le Monde* du 17 décembre 2014

Une journaliste rapportait qu'après avoir demandé à une petite fille anglaise ce qu'elle rêvait de faire plus tard, celle-ci répondit : « Devenir mince. » Perdre du poids n'est pas seulement le rêve de cette petite fille mais celui d'un grand nombre d'entre nous. Nous avons tenté par tant de moyens de perdre nos kilos et nos bourrelets ! Nous sommes submergés d'informations et de débats contradictoires, ne sachant plus que faire, désespérés de voir que rien ne marche ou que nous reprenons les kilos perdus à grand-peine ! Nous culpabilisons alors, et nos médecins ainsi que toute la société semblent nous reprocher notre manque de volonté, notre laisser-aller. Mais trouver l'alimentation qui nous convient n'est pas une question de volonté ou de jugement : se nourrir devrait être vécu comme un acte naturel et agréable : tout le monde aime manger, surtout ce qui est bon. Un « régime » ne devrait pas être un combat mais, au contraire,

une recherche de plaisir, de bien-être et de plus grande connaissance de soi. Pour cela, trois choses sont essentielles :

- reconditionner son mental et accepter de changer certaines de ses habitudes (et comprendre qu'il n'existe pas de régime universel mais que maigrir, ça s'apprend) ;
- revenir au b.a-ba de la diététique (s'intéresser à ce que dit la science aujourd'hui, pourquoi nous avons grossi, comment et quoi manger sans ressentir la faim et découvrir l'importance de cuisiner soi-même) ;
- faire de l'acte de manger un plaisir (savoir s'adapter pour ne plus être esclave d'un régime, créer une belle atmosphère autour de ses repas, s'entourer des bonnes personnes et ne plus jamais avoir peur de regrossir).

Les humains ont besoin de la nourriture en tant que médicament *et* source de bien-être. Souffrir, se priver, être frustré n'est *pas* la solution. La plupart des médecins que nous allons consulter pour perdre du poids s'accrochent à leurs « Le seul moyen est de... » et ne peuvent répondre à nos attentes. C'est à nous, et à nous seuls, de trouver la solution. Plus qu'un livre de régime, cet ouvrage est un guide pour trouver sa propre façon de s'alimenter et de gérer son poids. Il ne recèle aucune formule magique.

La diététique, rappelons-le, vise à éviter la glotonnerie tout en se faisant plaisir avec de petites quantités. Même les mets les plus riches, s'ils ne sont consommés qu'en petites quantités, ne font pas grossir. Apprendre à se contrôler sur le plan alimentaire apporte donc des satisfactions au-delà du chiffre sur la balance. Il ne suffit pas de savoir quoi manger pour mincir et rester mince. Encore faut-il savoir quand, et en quelles quantités. C'est donc d'abord dans sa

tête qu'il faut aller chercher la source du problème pour enfin faire la paix avec la faim et la peur obsessionnelle de grossir à la moindre bouchée. Puis il faut faire un tri parmi toutes les informations auxquelles nous avons accès aujourd'hui, afin de découvrir par nous-même le régime qui nous convient personnellement, car il n'y a pas de règle universelle. Certes, mincir prend du temps : cela nécessite un apprentissage, et tout apprentissage demande des efforts, de la persévérance, de la patience et de l'indulgence envers soi-même (accepter ses erreurs, ses écarts et parfois ses moments de découragement), des tâtonnements, ainsi que de la motivation, mais grâce à cela on aura la joie de trouver ou de retrouver pour toujours son poids de forme. Cet ouvrage n'est pas, je le répète, un livre de régime. Au contraire : c'est une mise en garde contre les régimes. Mais cela ne signifie pas qu'il ne faut rien faire ! Pour perdre du poids et ne pas le reprendre, un changement d'habitudes s'impose. Si nous continuons à manger et à nous comporter comme nous l'avons toujours fait, nous continuerons à regrossir comme nous l'avons toujours fait.

Qu'entend-on par « régime » ? À quoi ce mot renvoie-t-il ? L'animateur d'une émission télévisée française disait que l'on ne peut pas « crever la dalle et être au régime toute sa vie ». Le mot « régime » a une connotation très négative dans notre langue. Il suggère des idées de privation, de frustration, de restrictions et de « temps de pénitence ». Mais ce mot n'est pas employé comme il le devrait. Le dictionnaire le définit comme un « ensemble de recommandations alimentaires et d'hygiène destinées à un type d'individu (par exemple un sportif ou un malade) ». Ne pas suivre de régime équivaldrait donc à ne suivre aucune recommandation. Et l'on connaît les conséquences ! On ne « fait » pas

un régime. On « a » son régime, qu'il soit végétarien, carné, bio, sans gluten, restrictif pour les diabétiques, raffiné pour les gourmets, ou spécial « malbouffe ». C'est à chacun de chercher le sien, de tâtonner, de tester différentes techniques puis de se fixer ses propres règles et ses propres limites, mais ce, sans se priver de plaisir et de joie de vivre. Nous sommes tellement aveuglés par le désir de maigrir que nous oublions que nous avons en nous d'incroyables ressources pour changer. Chacun, avec son âge, sa nature, ses propres attirances ou dégoûts, est unique. Chacun devrait donc avoir son propre régime pour rester mince et en bonne santé. Cet ouvrage vous propose de découvrir comment construire votre propre régime et ne plus suivre aveuglément celui des spécialistes ou de votre meilleure amie. Si nos régimes précédents ont échoué, il y a une raison à cela. Une raison très simple : ils ne nous convenaient pas. Et comment l'auraient-ils pu ? Le régime prescrit par tel ou tel médecin aux certitudes quasi inébranlables, ou les recommandations pour une alimentation dite « équilibrée » diffusées par les médias, ne se soucient pas de nos personnalités et de nos sensibilités individuelles, identitaires, psychologiques, symboliques ou même biologiques. Or chacun est différent, unique, de par son sexe, sa morphologie, son tempérament, son âge, son activité physique, professionnelle et sociale, ses goûts, son horloge interne, son passé, sa culture, etc. ! Et la science nous voudrait tous identiques ? Les recherches les plus récentes commencent à mettre en place des régimes « sur mesure » pour chaque individu, en fonction de la composition sanguine, des hormones, de la réaction à tel ou tel aliment, etc. (on a observé en effet qu'un même aliment peut faire grossir une personne et en faire maigrir une autre), mais ces recherches (très onéreuses) n'en sont encore qu'à

leurs balbutiements. Tout ce que nous savons, c'est que, dans la lutte contre l'obésité, le vrai problème tient au fait que l'on simplifie trop les solutions, ou que l'on ne respecte pas le b.a.-ba de la diététique, à savoir manger par petites portions quand on a faim (indéniablement le meilleur conseil qui soit, et bizarrement le moins suivi), et prendre du plaisir dans ce que nous consommons.

Je ne suis pas une professionnelle de la santé, mais justement...

C'est en me plaçant du côté de tous ceux et celles qui comme moi ont toujours voulu perdre du poids, que j'ai tenté d'y voir clair parmi toutes les techniques connues (et moins connues) accessibles au grand public. J'ai tenté de cerner, pendant un peu plus d'un an, le plus d'aspects possible des problèmes liés au poids : diététiques, bien sûr, mais aussi et surtout psychologiques, comportementaux et culturels. Vivant depuis quarante ans au Japon, pays qui possède le taux d'obésité le plus bas du monde, j'ai eu le temps d'observer avec émerveillement, il faut le dire, l'art de ce peuple de cultiver la minceur. C'est donc à plusieurs reprises, au long des pages, que je ferai référence à ses habitudes et pratiques alimentaires. Au Japon, on ne fait pas de régime : on veille à sa ligne, à sa santé et à sa beauté. Mais ce, avec beaucoup de discipline, de connaissances et de sérieux.

En cas de problème de santé (diabète, dysthyroïdie, etc.) ou d'impossibilité de mincir malgré tous vos efforts, je vous invite à consulter un médecin. Demandez un bilan hormonal, ou encore des analyses contre les allergies (on y pense

trop peu souvent) : une de mes amies vient de découvrir récemment qu'elle était allergique aux produits laitiers et aux œufs. Elle avait « subi » pendant des décennies son surpoids sans savoir que cette allergie aux œufs et aux produits laitiers était la cause de nombre de ses problèmes de digestion, de rétention d'eau et de prise de poids !

PREMIÈRE PARTIE

Retrouver une conscience alimentaire

Le surpoids, une double souffrance

Surpoids et désespoir : comment en sommes-nous arrivés là ?

| « *La minceur a un goût bien à elle. Particulier et tellement bon !* »

Kate Moss

Trop gros, on ne ressent plus son corps : de jour comme de nuit, au travail ou en vacances, en marchant, en restant simplement debout, on est constamment mal à l'aise. Se lever d'un fauteuil, monter un escalier, enfiler ses chaussettes, se pencher, se retourner dans son lit... chaque geste réclame un effort. Sans parler de la constipation, de la tête lourde, des ronflements, de l'apnée du sommeil, de l'apathie, des douleurs dans les genoux, dans le dos, dans les épaules... Mais ce n'est pas tout : les personnes en surpoids sont souvent déprimées, malgré leur apparente jovialité. Leur poids leur cause un stress constant qu'elles tentent par tous les moyens d'apaiser. Comment ? En mangeant. Un rat auquel on a attaché une pince à la queue devient obèse en six mois, constatent des chercheurs en laboratoire : il se protège de

cette gêne en mangeant. Le surpoids n'est donc pas seulement un problème physique, mais une douleur morale et un stress. Nous mangeons trop parce que nous sommes mal dans notre corps, et nous sommes mal dans notre corps parce que nous mangeons trop. C'est un cercle vicieux. Rien ne sert, donc, de changer le contenu de son assiette si l'on ne tente pas, parallèlement, de comprendre son rapport à la nourriture. Une personne se sentant bien dans sa tête et légère dans son corps tient à préserver ce bien-être : c'est ce qui l'incite, consciemment ou non, à surveiller sa ligne.

Quand on est saturé des régimes...

Les personnes en surpoids depuis des années ne veulent plus entendre parler du mot « régime ». Non seulement elles ne sont plus motivées, mais elles ne croient plus en rien : n'ont-elles pas déjà tout essayé ? Se remettre aux haricots verts, pamplemousses et œufs durs pour rechuter à nouveau ? Non. Plus jamais cela. Arrive alors pour elles le moment où elles abandonnent définitivement l'idée de se battre et acceptent leurs surpoids comme une sorte de malédiction. Si certaines envisagent la chirurgie (les statistiques rapportent toutefois que la sleeve ou gastrectomie aboutit une fois sur deux à un échec), la plupart n'ont plus d'espoir de voir leur situation s'améliorer.

La douleur d'être gros se partage difficilement avec les mots

Les personnes en surpoids sont extrêmement vulnérables, fragilisées sur le plan émotionnel. Perpétuellement sur la défensive, elles souffrent d'une inhibition qui use leur moral. Elles se sentent impuissantes, désespérées de ne pas être comprises, de se voir moquées ou stigmatisées par leur entourage et par les inconnus qu'elles croisent, accusées de manque de volonté face aux tentations omniprésentes d'une société qui d'un côté fait tout pour les tenter, et de l'autre leur fait sentir qu'elles sont trop grosses. Elles finissent alors par perdre confiance en elles, se méprisent, culpabilisent et ne savent plus que faire. La nourriture, elles en sont conscientes, ne les reconforte pas. Petit à petit, elles cessent de se battre et s'installent définitivement dans leur surpoids sans plus chercher à comprendre. Elles finissent même par oublier comment elles en sont arrivées là.

Plus on prend de poids, plus on oublie son corps

| « *La boulimie est une maladie qui anesthésie.* »

Guy Carlier

De même que les anorexiques ne se voient pas maigres, les personnes en surpoids ne se voient pas grosses. Porter une appréciation objective sur leur silhouette leur est impossible. Elles dissocient mentalement leur propre image de celle que leur renvoie le miroir. Chez elles, le corps s'efface. Des tests faits auprès de personnes anorexiques auxquelles

on demande de noter leur image en la comparant aux photos de personnes de différentes corpulences numérotées 1, 2, 3, 4 répondent souvent, ce qui semble irréal, qu'elles ressemblent à la plus grosse : elles ne se voient pas comme elles sont. C'est la même chose chez bon nombre de personnes en surpoids : dans un miroir ou sur une photo, elles ne se voient pas obèses mais « normales ». Et elles ne se reconnaissent pas : « Non, ce n'est pas moi », « Oh, ce n'est que pour quelques semaines, je vais bientôt retrouver ma silhouette d'avant et mon ventre plat », « Oui, je sais, j'ai 20 kilos et peut-être même plus à perdre, mais ce n'est pas grave : je les perdrai quand je reprendrai mon régime. » Elles ne se rendent pas compte qu'elles sont devenues « grosses », parfois même obèses. Elles ne se rendent pas compte non plus que les quantités de nourriture qu'elles ingurgitent ne sont pas « normales ». Dans leur tête, elles sont toujours « normales ». Mais leur comportement, lui, a changé : elles ont cessé de se peser, de cuisiner, d'acheter des aliments sains, et elles se sont installées, peu à peu, dans une situation qui, il faut bien l'avouer, leur est tellement agréable qu'elles n'ont plus envie d'en sortir : elles mangent ce qu'elles veulent et quand elles veulent. C'est trop bon. Surtout quand elles repensent aux efforts herculéens qu'elles ont faits, dans le passé, pour perdre 100 grammes, repris aussitôt ces efforts relâchés. Ces personnes acquièrent alors des habitudes de vie sans repas sains, sans horaires ni contrôle. Elles sont devenues des mangeuses compulsives : elles ont tout le temps envie de manger, se jettent sur la nourriture puis en ressentent de la culpabilité. Et cette souffrance de tous les instants les épuise mentalement, les conduisant alors à manger encore plus.

Zita a tenté de comprendre comment on en vient à basculer dans le surpoids

Comment une personne ayant été mince peut-elle basculer dans la spirale du surpoids ? Comment se fait-il qu'elle ait oublié le moment où elle s'est mise à grossir, de quelle façon, et pourquoi ? Zita, jeune journaliste mince, décide de se glisser dans la peau d'une obèse. Elle se rend en Normandie pour passer quelques jours auprès d'une heureuse mère de famille, bonne vivante et nullement complexée par sa généreuse centaine de kilos. La mission que s'est donnée Zita ? S'alimenter exactement comme elle pendant dix jours (quantités, horaires, snacks – y compris la tablette entière de chocolat à 2 heures du matin) et observer ce qui se passe. Les premiers jours, Zita tombe évidemment malade : sommeil agité, migraines, vomissements, éruptions cutanées... Mais très vite les choses changent : Zita commence à anticiper ses petits déjeuners pantagruéliques, ses énormes platées de spaghettis-bacon-fromage-crème fraîche et ses snacks nocturnes non plus avec dégoût mais plaisir. Puis impatience. Bien vite, elle ne peut plus enfiler ses jeans, mais qu'importe ! Elle en a prévu de plus grands et pour le moment elle vit dans une bulle, sur un petit nuage, dans un rêve dont elle n'a plus envie de sortir : cette nourriture, ces quantités, c'est trop bon. Zita comprend alors le mécanisme de la prise de poids : une dizaine de jours suffit à changer une silhouette, à adapter le métabolisme à une grosse suralimentation, à ne plus pouvoir se passer de nourriture, ne serait-ce que quelques heures. Dix jours suffisent pour que l'estomac, qui s'est dilaté, crie constamment famine et tiraille ; les désirs de nourriture s'enchaînent alors sans fin.

Cela ne vous rappelle pas quelque chose ? La drogue. Oui, la nourriture est bien une drogue lorsqu'elle est prise en excès. Zita, qui était suivie médicalement tout au long de sa mission, put fort heureusement retrouver rapidement ses comportements de mince. Mais, lui avoua son médecin, il était temps.

Vers quels médecins se tourner ?

Comment choisissons-nous un nouveau régime et pourquoi finit-il toujours par échouer ?

« De nombreuses études scientifiques sont publiées chaque semaine. Leurs résultats sont souvent contradictoires et d'interprétation difficile, donc peu accessibles aux non-spécialistes. En conséquence, l'impression générale pour le grand public est confuse ou erronée : on voit apparaître subitement un engouement pour tel ou tel régime, pour tels ou tels aliments qui deviennent des "superaliments". »

Benoît Molin et Dr Boris Hansel,
Sans gras ni sucre ou presque !

De plus en plus inquiets et culpabilisés par des discours à la fois péremptores et contradictoires sur la santé et la minceur, nous avons perdu notre sérénité alimentaire. Que choisir lorsqu'on veut maigrir ? Pourquoi nous décidons-nous pour un régime ou un médecin plutôt qu'un autre ? Celui du Dr Kousmine ou celui du Dr Dukan ? Le régime Atkins ou le régime paléo, pour ne citer qu'eux... Chacun semble choisir en fonction de ce qu'il connaît déjà ou non. Certains optent pour le régime qui a marché sur une amie,

ou pour celui qui fait la couverture des magazines, ou bien encore qui circule de bouche à oreille. Mais quoi et qui croire ? Nous en avons tous fait l'expérience : si les régimes « marchaient », nous n'en serions pas, aujourd'hui, à en essayer un nouveau. Nous sommes parfaitement désorientés et désespérés de ne plus savoir à quoi ou qui confier notre ligne. Nous nous précipitons alors sur le dernier régime à la mode : tout nouveau, tout beau, c'est peut-être enfin le bon.

La dictature du « bien manger »

« *Aujourd'hui, si on écoute tout ce qu'ils disent, on n'a plus qu'à aller au cimetière* »

Alexandre Vidal, interviewé dans « La place du village : à propos de la gnôle... », YouTube

Tant de normes nous sont imposées lorsqu'il s'agit du « bien manger » ! Manger varié, ne pas grignoter, faire trois repas par jour, veiller à l'équilibre alimentaire... Toutes ces règles forment la base de pratiquement tous les régimes « classiques ». Mais, justement, parce que ce sont des règles et qu'elles sont trop nombreuses, nous ne pouvons, ou nous détestons – consciemment ou inconsciemment –, les suivre : elles nous étouffent, nous stressent et nous frustrent. Surtout quand on a en horreur la routine ou les menus répétitifs : ces règles finissent alors par générer une relation négative, malsaine et pathologique à la nourriture.

Des régimes aux explications trop sommaires ou des ouvrages trop scientifiques

« Pour atteindre la vérité, il faut, une fois dans sa vie, se défaire de toutes les opinions que l'on a reçues et reconstruire à nouveau et dès le fondement tout le système de ses connaissances. »

René Descartes

La plupart du temps, soit les régimes que nous entreprenons manquent d'explications claires et convaincantes (par exemple pourquoi il est important de boire de l'eau ou de consommer des légumes), soit les ouvrages de diététique que les spécialistes nous proposent sont trop savants, trop remplis de termes scientifiques que nous ne connaissons pas, et qui ne nous apportent rien de concret. Qui plus est, les spécialistes du surpoids favorisent soit le côté « psy » d'une baisse de poids, soit le côté purement diététique (manger ceci ou cela à telle ou telle heure) mais rarement les deux simultanément : ils n'ont ni le temps ni les compétences nécessaires pour cela.

Le choix d'un médecin non spécialiste en nutrition

« Un tiers de la nourriture que nous absorbons sert à nous nourrir ; les deux autres tiers servent à nourrir... les médecins ! »

Aphorisme égyptien
retrouvé gravé dans une pyramide

Autre problème : les spécialistes de la nutrition prescrivent généralement les traitements prônés par l'école à laquelle ils ont été formés (un cursus en études médicales

sur dix ans ne réserve que quelques heures de cours à la diététique), sans qu'ils remettent en question ces connaissances. Rares sont ceux qui ont fait des recherches personnelles dans le domaine de la nutrition. Alors à quoi bon aller les consulter, si c'est pour s'entendre dire ce que l'on sait déjà ? Ce que nous aurions besoin de savoir, nous, c'est comment appliquer leurs conseils sur la durée sans être frustrés, ou bien pourquoi nous continuons à grignoter et à grossir malgré notre envie de mincir. Ne pouvant répondre à nos questions, ces médecins et nutritionnistes se font aussi complaisants qu'ils le peuvent. Ils nous déconseillent de nous peser tous les jours, nous prescrivent un jeûne intermittent, des boissons détox, et nous donnent rendez-vous pour le mois suivant après nous avoir fait faire une prise de sang pour nous dire que tout va bien, sauf que, peut-être, notre glycémie est juste un peu en dessous du seuil du diabète et qu'il faudrait faire attention. Nous sortons rassurés de leur cabinet, mais un mois plus tard, nous n'avons pas perdu nos kilos. Petit à petit, nous nous démotivons et nous cessons d'aller les voir.

Pour les Japonais, être mince est une obligation

« Faites-vous quelque chose pour rester toujours aussi mince avec une telle taille ?

[Avant de répondre, le chanteur (1,85 mètre) regarde les invités autour de lui sur le plateau.]

— Je ne crois pas qu'un seul d'entre vous reste sans rien faire pour être ainsi, non ? . . . Moi, j'ai pour règle, dès que je sais que je vais faire une apparition publique, de ne jamais dépasser 72 kilos, quitte à ne rien manger pendant trois jours.

- *Et aujourd'hui ?*
- *71,9 kilos [geste de victoire]. »*

Interview télévisée d'un célèbre chanteur japonais

Alors que l'on recense 25 % d'obèses en Angleterre et 32 % aux États-Unis, il n'y en a que 4 % au Japon. Rares sont les personnes, dans ce pays, qui consultent un nutritionniste ou un médecin pour perdre du poids. Au Japon, tout bilan de santé annuel commence par la mesure du tour de taille. Si celui-ci dépasse le chiffre fixé par les autorités sanitaires, le médecin prescrit immédiatement un régime et rappelle automatiquement à son patient le lien entre ce surpoids et ses problèmes de santé actuels ou potentiels (cholestérol, état prédiabétique, problèmes digestifs...). Au Japon, la minceur est d'abord affaire de santé ; le gouvernement s'en préoccupe sérieusement. Il a d'ailleurs mis en place en 2008 une loi, la loi « Métabo » (en référence au « syndrome métabolique »), et une visite médicale annuelle obligatoire pour tous les salariés de 40 à 70 ans, dans le but de réduire les dépenses de son système de santé. La législation est censée sanctionner (ce qu'elle ne fait pas réellement, heureusement) les entreprises embauchant des salariés en surpoids et dont le tour de taille dépasse, chez les hommes, 90 centimètres, et chez les femmes, 85. Les médecins ont également le devoir de mettre en garde les patients à l'IMG (indice de masse grasse) supérieur à 23 des risques qu'ils encourent : hypertension, cholestérol, accident vasculaire cérébral, diabète...) et de leur remettre une prescription stricte les invitant à perdre leurs kilos ; ils leurs prescrivent parfois même un séjour en centre hospitalier afin de les faire maigrir et de leur apprendre les exercices physiques et menus diététiques (accompagnés de cours de cuisine) qu'ils devront

continuer à faire chez eux. Cette loi rend également obligatoire l'enseignement de la diététique aux enfants dès leur plus jeune âge ; tout petit Japonais connaît aussi bien l'origine des aliments que ses qualités nutritives. Bien sûr, comme dans tous les autres pays industriels, on trouve des tonnes d'aliments favorisant la prise de poids dans les magasins, mais les Japonais – en particulier les femmes – évitent de les consommer, en particulier à la maison. L'affichage des valeurs nutritionnelles est également obligatoire sur tous les emballages de denrées alimentaires ainsi que sur les menus des chaînes de restaurants. Plusieurs émissions télévisées sur la cuisine diététique sont diffusées chaque jour. En un mot, le Japon est en permanence appelé ne pas grossir et ce, depuis toujours. Si ses habitants consomment principalement des algues, du tofu ou du poisson, ce n'est pas seulement parce que ce sont les principales ressources alimentaires du pays (il y a autant d'algues et de poissons sur les littoraux européens ou américains) mais parce qu'elles représentent les gardiens de leur santé. Avec un taux d'obésité très faible et une espérance de vie très longue, le Japon est actuellement un des meilleurs modèles de santé au monde.

Pourquoi nos régimes échouent-ils tous ?

Qu'appelle-t-on un régime ?

« Les régimes poussent notre cerveau à toujours penser à la nourriture, à être attiré par la nourriture, à toujours avoir la nourriture à l'esprit. Ils nous poussent donc à manger plus. »

Brittany Brown

Ce que l'on appelle « faire un régime amincissant », c'est manger de façon sélective dans le but de perdre du poids. Deux tiers de la population passent une grande partie de leur vie à essayer de maigrir, alors pourquoi le nombre de personnes obèses continue-t-il de grimper, en particulier chez les jeunes ? Est-ce si compliqué d'avoir un rapport sain à la nourriture ? Il faut bien l'admettre, les conseils de diététique pour maigrir sont toujours plus nombreux et toujours aussi... casse-tête ! L'excès de règles entraîne des frustrations. Or les frustrations génèrent du stress, et le stress, qui affaiblit notre volonté et entraîne la compulsion, fait grossir.

Devoir suivre des règles incite à ne pas les suivre

Toujours faire attention à ce que l'on mange et toujours ressentir l'inquiétude diffuse de grossir mène à un contrôle mental du comportement alimentaire caractéristique de la restriction. On ne peut plus, alors, faire confiance à ses sensations alimentaires : elles sont devenues dépendantes de nos émotions et en décalage avec nos besoins réels. Les sempiternels « Mangez ceci et ne mangez pas cela » ne nous apportent du coup aucun bénéfice. C'est d'ailleurs pour cela que nous faisons souvent le contraire de ce qui nous est conseillé. Si nous commençons notre journée en nous disant que nous devons manger peu, nous allons dévorer, alors que lorsque nous nous disons que nous pouvons manger ce que nous voulons en écoutant nos sensations, nous mangeons moins.

La peur de grossir déstabilise et entraîne à manger

Contrôle mental de la restriction, risque de succomber après avoir mangé « politiquement correct », à la vue de l'aliment convoité, culpabilité même d'avoir simplement pensé céder à l'envie, tout cela entraîne un état psychologique intolérable. En vérité, la cause du stress n'est pas le poids lui-même mais l'idée que se fait une personne ayant des problèmes de surpoids des conséquences de la nourriture sur son poids. Passer devant les miroirs, monter sur la balance, se sentir serrée dans ses vêtements, surprendre une réflexion, mettre des vêtements qui dévoilent son corps (printemps, été), trop manger, sentir son ventre gonfler, ne

plus pouvoir rentrer dans certains vêtements... telles sont les situations qui stressent et déstabilisent. Or ces situations se présentent plusieurs fois par jour : une personne en surpoids se trouve littéralement assaillie, tout au long de la journée, par des vagues de pensées et d'émotions négatives qui l'entraînent chaque fois à manger. Certains s'imaginent que, s'ils maigrissent, leur poids ne les angoissera plus. Mais même quand ils se débarrassent de leurs kilos, la peur de regrossir les taraude. Une peur qui les conduit inmanquablement à perdre à nouveau le contrôle de leur comportement alimentaire, et à regrossir.

Les choix alimentaires et le calcul des calories sont une véritable épreuve

Comment savoir ce qu'il faut choisir ? Faut-il prendre ce qui fait le moins grossir ou ce qui fait le plus plaisir ? Certains rêvent qu'un cuisinier leur prépare des repas minceur à domicile, et qu'ils n'aient plus à s'occuper de rien, plus à se poser aucune question. Toute la stratégie de choix des aliments oblige à établir une incroyable comptabilité des calories, qui couvre tout ce que l'on a déjà mangé dans la journée. Mais qu'il s'agisse de perte de contrôle alimentaire ou d'échec du régime, ce sont essentiellement les émotions extra-alimentaires, ces émotions qui n'ont rien à voir avec la nourriture mais qui poussent à avaler quelque chose qui les calme, qu'il faut remettre en cause.

Après des années de guerre contre la nourriture, le contrôle sensoriel n'existe plus

Si elle était attentive, une personne au régime se rendrait compte que ses sensations ont disparu : elle ne sait plus quand elle a faim, ni à quel moment elle est rassasiée. Tout le monde adore manger, bien sûr, car la nourriture ne se résume pas à des nutriments : c'est aussi une joie. Mais une personne au régime ne connaît plus cette joie. Pour elle, manger rime avec prise de poids, culpabilité et stress. Manger (ou ne pas savoir quoi manger pour maigrir) lui fait perdre toute énergie et concentration sur autre chose. Avoir sans cesse à se contrôler n'est pas une partie de plaisir. Un grand nombre des personnes au régime ne maintiennent leur poids d'équilibre qu'au prix d'un contrôle mental constant, sans savoir qu'à peu de choses près, elles conserveraient le même poids de forme en laissant opérer naturellement leurs processus de régulation.

Faire un régime conforte un dysfonctionnement psychophysiologique

Quand une personne commence à faire intervenir sa volonté pour lutter contre son désir de manger des aliments « défendus », c'est bien souvent déjà le signe d'une anomalie dans son fonctionnement psychophysiologique : elle est victime de la dictature du « bien manger ». Mais plus que de ses kilos, c'est des régimes qu'il faut s'affranchir : cela est tellement plus important, affirment tous ceux qui ont définitivement réussi à maigrir ! Ce ne sont pas tant ces kilos

en moins, disent-ils, qui sont remarquables, que la paix enfin gagnée, la sérénité obtenue et un immense sentiment de libération. Ce que souhaite avant tout une personne désirent mincir, c'est ne plus être obsédée par son poids ni par ce qu'elle mange. Elle veut avoir la paix et être libre de ne plus penser à la nourriture du matin au soir.

En théorie, chaque régime moderne a un point positif, mais ...

Le régime Dukan, que tout le monde connaît, a fait maigrir des millions de personnes en leur demandant de supprimer les graisses et les glucides de leur alimentation jusqu'à ce qu'elles aient atteint leur poids idéal. Mais, du fait de l'absence de graisse, ce régime ne prenait pas en compte la satiété durant les premières phases du régime, ce qui découragea la plupart. Le régime keto (diète cétoène), à la mode actuellement, serait idéal s'il était mieux compris (une consommation de matières grasses mieux expliquée, plus modérée et mieux choisie). Le régime Montignac, quant à lui, était excellent mais il a fini, à cause de ses interminables calculs d'index glycémique, par lasser. *Idem* pour Weight Watchers ou pour la stricte application du jeûne intermittent. Chacun de ces régimes a du bon. Les galettes du Dr Dukan sont délicieuses, que l'on suive son régime ou non. Le régime à base d'œufs durs (régime Mayo) nous a fait comprendre que l'on peut consommer trois œufs par jour sans être malade. Le régime keto, enfin, a mis en évidence la nécessité de consommer du gras. Connaître la liste des aliments à l'index glycémique bas ou comprendre

l'importance de laisser l'organisme se reposer entre deux repas sont des notions essentielles que tous ceux qui connaissent ces régimes possèdent. Alors, que faire pour ne plus avoir à « suivre un régime » et perdre ses kilos à jamais ? La solution est simple : *concevoir son propre régime*, un régime adapté à soi-même, compatible avec ses propres goûts, ses propres envies, ses propres rythmes biologiques, ses propres activités sociales et professionnelles, ses propres origines culturelles, sa propre situation familiale... Pour perdre du poids et ce, définitivement, les connaissances en diététique ne suffisent pas. Il faut aussi changer de comportement alimentaire et d'habitudes. Cela, aucun médecin ne peut nous l'enseigner. Nous ne pouvons compter que sur nous-mêmes. Mais cela s'apprend.

Créer son propre régime s'apprend

« Être au régime est une façon de ne pas se poser de questions ni de se remettre en question, de conjurer ses peurs alimentaires. Quitter le régime, c'est prendre le risque de l'angoisse, vivre dangereusement ! »

Jean-Michel Lecerf, nutritionniste
à l'Institut Pasteur de Lille

Si un régime ne vous convient pas, si vous vous sentez frustré, abandonnez-le immédiatement. Chacun a un processus d'assimilation de la nourriture différent de celui des autres et qui lui est propre. Chacun a ses propres besoins. Se blâmer parce que l'on manque de discipline, parce qu'il y a trop de calories dans son assiette, parce que les glucides et la graisse font grossir, parce que nos précédents régimes

ont échoué, ne sert à rien. Certes, il est plus difficile de suivre ses propres règles que celles dictées par un nutritionniste ou un régime. Car si les règles prescrites par quelqu'un d'autre rassurent, elles déresponsabilisent aussi. Si la méthode prescrite a échoué, c'est que ce nutritionniste était nul, ou son régime, inefficace. Tout cela est cependant trop facile ; lorsqu'on est en surpoids, une seule solution s'impose : se prendre en main. Se prendre en main, cela signifie s'informer (sur les découvertes récentes de la science), prendre des notes, se peser régulièrement, prendre le temps d'édifier ses règles alimentaires personnelles, faire ses courses autrement, planifier ses repas, changer non seulement le contenu de son assiette mais également ce qu'on a dans la tête. Il faut aussi s'attendre à faire des erreurs, se pardonner ses écarts, accepter les stagnations de poids et les moments de faiblesse sans baisser les bras, et continuer à apprendre de ses erreurs en testant pas à pas afin de définir ce qui nous convient. Apprendre à être mince ne s'improvise pas. Cela demande du temps, des efforts, de la motivation et de la méthode. C'est une recherche de l'alimentation la plus personnelle qui soit, la mieux adaptée à ses goûts et à ses besoins, nutritifs et gustatifs certes mais aussi psychologiques. Chacun est différent. Vous ne fonctionnez pas comme votre mère, votre voisin ou un autre lecteur de ce livre. Vous êtes unique. Écoutez-vous. Faites les choses progressivement. Il est probable que ce ne soit pas la consommation de tel ou tel aliment qui vous fasse grossir, mais l'ensemble des restrictions et des sources de frustration que vous avez déjà supportées sans même vous en rendre compte.

Le premier pas pour mincir

L'alimentation est autant une affaire de psychologie, de motivation et d'efficacité personnelle que de connaissances en nutrition ou en biochimie. Même le régime le plus parfait, avec les « bons aliments », ne marchera pas s'il est entrepris avec le même état d'esprit qu'un régime amincissant traditionnel. Ce qu'il faut, c'est changer son rapport à la nourriture et comprendre que, de même que l'on n'a pas grossi du jour au lendemain, on ne maigrira pas définitivement en trois semaines. Dans le fond, aucune méthode n'est à critiquer : c'est à chacun d'appliquer celle qui répond à son propre problème (trop de sucre, de trop grosses quantités, des horaires irréguliers, trop de stress, trop d'alcool, le grignotage ?). Ce qu'il faut, c'est d'abord rejeter la mentalité des diètes amincissantes qui créent de faux espoirs. Le premier pas pour perdre du poids consiste à prendre du recul, à comprendre pourquoi nous en sommes arrivés là, et à saisir l'importance de changer son rapport à l'alimentation ainsi que certaines de ses habitudes.

Ne plus « être » au régime mais « avoir » son propre régime

Pour décider de trouver le régime qui nous convient, un régime que nous allons nous créer « sur mesure », il faut décider de se nourrir désormais de façon plus réfléchie tout en veillant sur soi, sur sa santé et sur sa ligne, sans suivre aucun régime venant d'autrui. Il ne peut y avoir de régime unique pour tous. Seule une prise de conscience individuelle

couplée avec une méthode qui nous convienne, à nous personnellement, incluant l'idée qu'il faudra renoncer à certaines habitudes et en adopter d'autres, pourra nous faire maigrir. Chacun, à travers ses essais et ses erreurs, devra creuser son propre chemin pour changer psychologiquement et physiquement. On peut changer tant de choses, pour mincir, qui n'ont rien à voir avec l'alimentation ou l'exercice physique ! Mincir n'a pas à être un choix entre « manger à sa guise » et « se priver parce qu'on est au régime ». L'important est d'éviter toute frustration, tout sentiment de privation, et de changer en douceur. Nous devons tirer un trait sur ces régimes qui nous ont asservis, qui ont nié notre liberté et notre identité, et nous ont empêchés de retrouver notre minceur naturelle. Repas, grignotages, compulsions, boulimies... imaginez que vous allez devenir à partir de maintenant un chercheur face à un problème à résoudre. Débarrassez-vous des idées reçues. Ce sur quoi vont porter vos recherches, c'est votre propre régime, celui qui vous convient parce que c'est vous qui l'avez conçu pour vous-même. Votre nouvelle devise, désormais ? « Je ne suis pas au régime, je fais attention à moi. »