

LA FIN DES RÉGIMES COMMENCE AVEC LE DÉBUT DE LA FAIM

Un régime ? Non merci !

Avec son nom prédestiné, elle a décidé de bouleverser l'univers... des régimes et d'envoyer les calories en enfer ! Laurence Dieu, diététicienne au CHR Mons Warquignies et membre de l'Union professionnelle des Diététiciens de Langue française, nous explique pourquoi elle offre à ses patients... du chocolat !

MICHÈLE RAGER

MANGER



Equilibre : Comment vous êtes-vous détournée, en tant que diététicienne, des schémas amaigrissants classiques ?

Laurence Dieu : J'ai suivi la formation du GROS (Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids - voir encadré) en 2005, mais cela faisait longtemps que je m'interrogeais sur la validité des régimes. Au fil des consultations, je me rendais compte que chaque personne est unique et riche de sa propre histoire. Pourquoi vouloir, dès lors, proposer la même stratégie à tout le monde ? J'étais aussi sidérée par ces croyances erronées fréquemment ancrées chez les patients : « Si je mange un carré de chocolat, je grossis d'un kilo »...

Vous commencez donc par combattre ces idées fausses ?

Oui ! Et ce, parfois, via un test tout simple. A mes interlocuteurs, je présente des collations et je demande de désigner la plus calorique : il y a trois biscuits secs (soit l'équivalent de 113 kcal), deux pommes (130 kcal) et un carré de chocolat (50 kcal). Ce dernier est désigné par la majorité des personnes. Il a tellement la réputation d'aliment grossissant qu'il est diabolisé. Contrairement aux fruits, pratiquement considérés comme « acaloriques » !

A quoi mène cette diabolisation ?

Pour la majorité des gens, il existe deux sortes d'aliments : les « bons » comme la pomme, le yaourt maigre, les légumes... qu'ils croient dépourvus de calories et qu'ils pensent pouvoir avaler sans compter. Et puis, les « mauvais aliments », comme les sucreries ou la charcuterie. Ceux-là sont considérés comme faisant grossir, quelle que soit la quantité absorbée. Donc, la personne qui surveille son poids les élimine de ses armoires et de ses menus. Jusqu'au jour où l'envie d'en avaler devient tellement intense qu'elle avale, non pas un carré, mais la tablette entière de chocolat ! S'ensuit alors un sentiment de culpabilité, de mésestime de soi, de colère... Et « foutu pour foutu », elle s'offre alors une orgie de mets interdits.

Ce cercle vicieux du « tout ou rien » (« tout » quand le paquet de biscuits y passe, « rien » en cas de restriction) se retrouve fréquemment chez les personnes en surpoids et peut entraîner ou renforcer une dépression, une haine du corps, une accumulation de kilos...

Que reprochez-vous aux régimes ?

Ils ne tiennent pas toujours compte des besoins, des envies, des goûts, des choix de la personne qui consulte le diététicien... Ils sont basés sur le remplissage gastrique et le contrôle mental : on mange pour respecter des indications extérieures (la prescription du diététicien, le respect des horaires...). Et ce, au mépris des signaux de faim et de satiété de son propre corps. Or, un jour ou l'autre, pour différentes raisons (fatigue, stress, émotions négatives...), il devient impossible de respecter cet « hypercontrôle » et on craque. C'est la théorie de la restriction cognitive, c'est-à-dire la limitation consciente de la prise alimentaire dans le but de maigrir ou de ne pas grossir, qui aboutit à des privations permanentes et intenable, et débouche sur une spirale infernale. Tenir compte des habitudes culinaires et gustatives des patients ainsi que de leur identité culinaire sont des éléments garants du plaisir, lequel favorise d'ailleurs le rassasiement.

Vous n'évoquez jamais le poids idéal mais le *set-point*. De quoi s'agit-il ?

C'est, selon le GROS, un poids génétiquement programmé... et impossible à mesurer. Il se stabilise tout seul lorsqu'on respecte ses sensations. Il diffère d'une personne à l'autre et peut varier au cours d'une vie. Si le poids

indiqué par la balance est inférieur au *set-point*, l'organisme va envoyer de nombreux signaux de faim et tout mettre en œuvre pour prendre des kilos. Remarquez que ce chiffre est souvent plus élevé que le poids « idéal », conseillé par diverses formules (ou médecins) et désiré par les patients !

Vous ne parlez pas non plus de calories ?

Non ! On mange uniquement en fonction de sa faim et de sa satiété ! Ainsi, le plaisir lié à la nourriture est important et participe à la régulation de l'appétit. Une fois les calories nécessaires avalées, le rassasiement se manifeste. C'est une notion simple... mais difficile à acquérir quand on ne reconnaît plus la faim et la satiété. Ou lorsqu'on ne fait pas confiance à ses sensations.

Comment identifier la faim quand on a l'habitude de manger « parce que c'est l'heure » ?

C'est un ensemble de points de repère physiques qui s'exprime, selon les individus, par des tiraillements gastriques, des gargouillis, un creux à l'estomac, une hypersalivation... Pour la retrouver et cerner ces manifestations, j'incite les patients à tester l'expérience du jeûne, le temps que la faim débarque.

La satiété reste parfois plus compliquée à percevoir...


Pour être rassasié, il faut avoir faim mais aussi manger des aliments appréciés. Un mauvais gâteau ou une assiette de salsifis fadasses ne va pas vous combler ! Il faut également se concentrer sur son repas, sur ses sensations... Cela signifie ne pas s'attabler devant la télé, le PC, etc. Mais également, ne pas se focaliser sur l'assiette des

enfants, le planning du lendemain, les soucis du mari... Dans ces cas-là, on ingurgite de grandes quantités, on risque de dépasser la satiété sans en avoir conscience.

Que proposez-vous en consultation ?

J'accompagne juste les gens afin qu'ils développent leurs compétences et restent acteurs de leur changement de vie. Pour cela, je dois d'abord connaître leur histoire, leurs antécédents familiaux, la place de l'alimentation dans leur existence... Je leur suggère de faire la paix avec la nourriture, de sortir de la restriction cognitive notamment en leur expliquant le rôle de la faim et en travaillant sur les émotions. Pour cela, la tenue d'un carnet alimentaire est souvent conseillée afin d'observer le lien entre le stress et la prise alimentaire... Je parle toujours aussi de la rechute : cette situation, bien réelle et risquant de surgir au fil du temps, ne représente pas un échec. Au contraire, elle nous offre la possibilité d'aborder de nouveaux aspects...

Et parfois, en consultation, vous surprenez vos patients...

C'est vrai : je réalise souvent la dégustation d'une mignonnette de chocolat avec mes patients. Il faut d'abord choisir sa saveur préférée (lait, noir, etc.) et la partager en quatre. Le premier morceau est avalé comme d'habitude. Le deuxième est savouré les yeux fermés. Je suggère de le laisser fondre sur la langue, de l'amener vers le palais, de respirer par le nez et par la bouche... Tant que le plaisir reste présent, on enchaîne les carrés. Dès le troisième, certains évoquent déjà l'impression de manger quelque chose de pâteux, d'écœurant, de moins agréable... On emballage alors le reste pour « plus tard ». Cette expérience permet de se recentrer sur ses sensations, d'apprendre la dégustation consciente... et de se rendre compte qu'il ne faut pas de grandes quantités pour connaître le summum du plaisir, lequel diminue déjà souvent avant la fin de la mignonnette (soit dix grammes de chocolat)... Elle donne surtout la possibilité de vivre les événements, ce qui reste plus clair que n'importe quel discours ! 

Pour en savoir plus :

- Dr Gérard Apfeldorfer, *Mangez en paix !*, éd Odile Jacob, 2008.
- Dr Jean-Philippe Zermati, *Maigrir sans régime (2004) et Maigrir sans regrossir, est-ce possible ? (2010)*, Odile Jacob poche.
- Dr Bernard Waysfeld, *Le Poids et le Moi*, Armand Colin, 2003.

Tous derrière le GROS !

Cette approche scientifique au nom obscur de « **modèle biopsychosensoriel** » a été mise au point par des médecins nutritionnistes et des psychiatres (entre autres...), réunis pour former le GROS, le Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids. Rien à voir avec un nouveau régime édicté par quelques gourous en mal de publicité. Même si la discipline semble miraculeuse car ici, aucun aliment n'est interdit... En effet, le principe reste simple (en théorie) : **manger quand on a faim**, y compris si ce n'est pas l'heure ! Et poser les couverts une fois rassasiés : tant pis si l'assiette n'est pas vide. Quand on a passé des années à compter ses calories, rester à **l'écoute de ses sensations** et se **libérer des interdits alimentaires** demeure étrange et perturbant. Cela nécessite souvent un temps d'adaptation, mais surtout une bonne dose d'**introspection**, de réflexion et de désir profond de jeter, enfin, bon nombre de diktats aux orties...

Pour plus d'infos : www.gros.org