



## **Mieux vaut mincir que maigrir**

**Pour se délester de ses kilos indésirables, la tentation du régime strict est grande, et le combat, perdu d'avance. Emprunter un chemin un peu plus long mais beaucoup plus doux donnera en revanche des résultats durables. Décryptage de trois fausses croyances tenaces.**

### **Sommaire**

Idée reçue n°1 : Mincir, c'est compliqué

Idée reçue n°2 : Mincir, c'est trop long

Idée reçue n°3 : Mincir, ce n'est pas assez visible

Les mots véhiculent un imaginaire. Sartre disait qu'« ils boivent notre pensée avant que nous ayons le temps de la reconnaître ». **De prime abord, la différence entre « maigrir » et « mincir » ne saute pas aux yeux.** Il s'agit avant tout de se délester de kilos indésirables. C'est après réflexion que s'impose la nuance et que se dessinent deux voies, chacune basée sur une conception particulière de notre rapport au corps et à la nourriture. En schématisant, on pourrait dire que la philosophie du « maigrir » est sous-tendue par l'idée d'un « corps objet » que l'on doit contrôler. Il s'agit de le contraindre à perdre son superflu en vue d'atteindre un objectif représentant un idéal. C'est l'option « régimes », dont l'inefficacité et les dangers sont aujourd'hui prouvés. Tout autre est la philosophie du « mincir », qui appréhende le corps comme non séparé de notre être et qui implique la prise en compte de notre singularité.

**En résumé, maigrir fonctionne sur la contrainte, tandis que mincir tend vers la recherche d'une harmonie entre notre image, notre ressenti et notre relation à la nourriture.** C'est évidemment cette voie que Psychologies a choisie il y a des années, et qu'il apparaît important de défendre à nouveau à l'heure où le culte du corps parfait fait des ravages, en termes de santé et d'estime de soi. C'est la raison pour laquelle il nous est apparu indispensable de démonter, avec l'aide de spécialistes, les trois grandes idées reçues qui font que, dès lors qu'il s'agit de perdre du poids, nous confondons brutalité et efficacité, nous détournant ainsi de la seule approche qui assure un bien-être physique et psychique durable.



## **Idée reçue n°1 : Mincir, c'est compliqué**

Avec **Jean-Philippe Zermati**, médecin nutritionniste, spécialiste des troubles du comportement alimentaire, président d'honneur du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (Gros), auteur de *Maigrir sans régime* (Odile Jacob, 2011).

**La croyance.** Dans un régime, on sait ce qui est permis et ce qui est interdit. Sans ces repères, c'est très compliqué de se nourrir, et encore plus de perdre du poids.

**Pourquoi c'est faux.** Le corps possède une intelligence propre, construite sur des besoins physiologiques et sur l'histoire psychoémotionnelle de chacun. On a beau le contraindre, il passera toujours outre les privations. Ainsi, le seul objectif raisonnable est de tendre vers son poids d'équilibre, c'est-à-dire son poids naturel. Celui que l'on atteint quand on n'est ni dans la restriction (je me prive, je m'interdis certains aliments), ni dans l'excès (je mange au-delà de mon seuil de plaisir et de satiété).

### **L'attitude juste : (re)trouver son poids d'équilibre sans se contraindre**

=> **Adoptez le bon état d'esprit.** Dites-vous : « Je vais essayer d'être au mieux de moi-même. » Cette démarche prend en compte votre morphologie, votre physiologie, votre style et votre mode de vie, et conduit au poids d'équilibre.

=> **Éloignez-vous de la balance.** Elle n'est qu'un indicateur parmi d'autres qui permet de vérifier si vous vous écartez ou non de votre poids naturel.

=> **Distinguez vos besoins physiologiques** (apaiser une sensation physique qui se traduit par « j'ai faim ») **de vos besoins psychoémotionnels** (apaiser une émotion qui se traduit par « j'ai envie de manger »). Si vous avez envie de manger sans avoir faim, demandez-vous quelle émotion vous avez besoin de calmer (tristesse, peur, colère, ennui...).

=> **Mieux vous ferez la différence entre les deux faims, plus vous opterez pour la bonne réponse alimentaire.** Il n'y a rien de répréhensible dans le fait de se reconforter de temps en temps avec un gâteau ou du saucisson. En revanche, si ces comportements deviennent réguliers, ils méritent d'être « travaillés » avec un professionnel de la relation d'aide, car ils sont les symptômes d'un conflit psychique non résolu.

=> **Ne vous imposez aucun repas sans faim.** Certains préfèrent six collations par jour, d'autres, deux « vrais » repas. Respectez votre rythme et vos goûts. C'est ainsi que vous aiderez votre corps à (re)trouver son poids d'équilibre. Et que la nourriture cessera d'être une obsession pour vous.



## **Idée reçue n°2 : Mincir, c'est trop long**

Avec **Gérard Apfeldorfer**, psychiatre et psychothérapeute, spécialiste des troubles du comportement alimentaire, président du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (Gros), auteur de *Maigrir, c'est dans la tête* (Odile Jacob, 2014).

**La croyance.** Avec un régime, les kilos fondent vite, c'est ce qui est motivant. En « faisant simplement attention », la motivation diminue mais pas notre poids.

**Pourquoi c'est faux.** Perdre du poids ne fait pas gagner en minceur. Avec les régimes, les personnes reprennent plus de kilos qu'elles n'en ont perdu, ce qui sape leur détermination. En revanche, dans la démarche « mincir », il s'agit de changer sa relation à la nourriture et à son corps. D'où des résultats durables. La motivation est remplacée par les notions de bienveillance et de plaisir. On pourrait traduire cela par vivre en paix avec son corps et avec la nourriture.

**L'attitude juste : modifier la relation à la nourriture en mangeant en conscience.**

=> **Commencez par accepter l'idée qu'il n'existe pas de mauvais aliments.** Notre corps a autant besoin de sucre, de sel et de gras que de fibres, de vitamines et de nutriments. N'oubliez pas que plus nous diabolisons un aliment et nous en privons, plus notre corps le réclamera avec constance et intensité, favorisant des prises alimentaires anarchiques et excessives.

=> **Dans votre alimentation quotidienne, prenez en compte vos goûts** alimentaires sans les étiqueter « bons » ou « mauvais ». La notion de plaisir de manger est aussi la garantie de la pérennité d'une minceur personnalisée.

=> **Aménagez-vous un environnement favorable pour manger.** De préférence sans distractions (télé, radio, lecture, téléphone). Assis, plutôt que debout ou en marchant.

=> **Mangez lentement**, mâchez les aliments, focalisez-vous sur la couleur, les odeurs, la texture et les saveurs. Cela permet de prendre du plaisir à table, mais aussi de pouvoir repérer plus facilement son seuil de rassasiement. La prise de nourriture sans conscience, sur un mode automatique, exclut le plaisir et conduit à l'excès.

=> **Repérez le moment où la sensation de faim disparaît.** Quand vous ne percevez plus la saveur des aliments, cela signifie que votre corps est rassasié. Avec le temps, vous reconnaîtrez ce seuil de satiété et vous ne surconsommerez plus. Vous serez alors à même de faire la différence entre besoin physiologique et besoin psychologique. Et vous pourrez répondre aux deux en pleine conscience.



### **Idée reçue n°3 : Mincir, ce n'est pas assez visible**

Avec **Michèle Freud**, psychothérapeute et sophrologue, auteure de *Mincir et se réconcilier avec soi* (avec un CD audio, Albin Michel, 2012).

**La croyance.** Quand on maigrit vite et beaucoup, cela se voit et transforme radicalement la silhouette. En revanche, mincir est subjectif et peu spectaculaire.

**Pourquoi c'est faux.** Si le régime transforme brutalement (mais pas durablement) la silhouette sans prendre en compte la morphologie et la physiologie de chacun, l'amincissement remodèle le corps de manière personnalisée et durable, et permet de le mettre en valeur en l'habitant autrement. C'est une illusion de croire que sous les kilos indésirables se trouve le corps idéal, et de penser qu'il existe une minceur standard qui irait bien à toutes les femmes. On peut perdre des kilos superflus, redessiner son corps, tout en gardant ses rondeurs si elles sont le fruit de notre morphologie et de notre physiologie.

### **L'attitude juste : mieux habiter son corps et redessiner sa silhouette**

=> **Prenez votre place.** Que vous soyez en mouvement ou immobile, ouvrez les épaules, levez le menton. Une belle silhouette, mince ou ronde, c'est d'abord un corps bien habité. Sans timidité ni honte.

=> **Reprenez contact avec votre corps.** En vous massant ou en vous faisant masser. Mais aussi en vous lavant, en vous crémant, en vous habillant. Plus vous aurez conscience de votre corps, plus vous le soignerez et plus vous le sentirez se redessiner sous vos doigts.

=> **Pratiquez une activité physique.** Choisissez celle qui vous procure du plaisir (gage de persévérance) et qui correspond à vos capacités. N'oubliez pas que la régularité est préférable à l'intensité. Soyez pleinement présent à vous-même durant ces séances : écoutez vos pensées, vos émotions, vos sensations. Cela favorise le sentiment d'unité avec le corps et facilite la réconciliation avec lui.

=> **Portez votre attention et vos soins sur les parties de votre corps que vous aimez.** Mettez-les en valeur : choix de maquillage, de coiffure, de coupes et de couleurs de vêtements et d'accessoires. Se focaliser sur « ce qui ne va pas » altère notre image corporelle et notre confiance en nous. A contrario, la valorisation produit l'effet inverse. Elle change le regard que nous portons sur nous ainsi que le regard d'autrui sur soi.



## A DÉCOUVRIR

### **Manger en pleine conscience**

Une folle envie de chocolat ? Inutile de vous priver, « ce serait même contre-productif », assure Sandrine Gabet-Pujol, diététicienne et nutritionniste, auteure de Réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives (Jouvence, 2014). Mais, au lieu de consommer distraitement, explique-t-elle, il s'agit de déguster en faisant appel à nos cinq sens, ce qui nécessite lenteur et conscience. La raison nous en est donnée par les neurosciences : lorsque l'on stimule l'ensemble de nos sens à partir d'un aliment qui nous plaît vraiment, notre cerveau réagit en produisant suffisamment de dopamine (l'hormone du plaisir). La sensation agréable et la détente que cela procure nous font arrêter de manger. À l'inverse, si un seul sens est stimulé, le cerveau ne va synthétiser que très peu de dopamine, et l'envie de manger restera présente. Entraînant une grande consommation de calories, mais peu de plaisir et beaucoup de culpabilité.

Source : <http://www.psychologies.com/Nutrition/Maigrir-sans-regime/Articles-et-dossiers/Mieux-vaut-mincir-que-maigrir>