

# Maigrir sans régime restrictif est-ce possible ? Les régimes restrictifs ça fait maigrir ... puis grossir !

Comme vous l'avez sûrement constaté et peut-être par votre expérience, si les régimes restrictifs font presque tous maigrir dans un premier temps, ils se soldent par une reprise de poids qui peut parfois dépasser le poids initial. De nombreuses études montrent qu'environ 95 % des personnes qui ont réussi à perdre du poids avec un régime restrictif reprendront au moins le poids perdu dans les 2 à 5 ans qui suivent le régime.

Rapport de l'ANSES 2010

(<https://www.anses.fr/sites/default/files/documents/NUT2009sa0099Ra.pdf>),

## Quelles alternatives alors ?

Puisque la méthode des régimes restrictifs est inefficace à court ou moyen terme.

L'approche globale individuelle sans régime restrictif que je vous propose à pour objectif d'apaiser votre comportement alimentaire et de vous donner les moyens de manger des quantités justes, avec plaisir.

Pas de régimes restrictifs, ne veut pas dire ne pas s'interroger sur le contenu et la qualité des aliments que vous consommez. Mangez c'est se NOURRIR, se REUNIR et se REJOUIR.

Si dans l'acte alimentaire, ces 3 dimensions ne sont pas réunies, des troubles du comportement alimentaire apparaissent, le plus souvent.

Si vous ne modifiez pas votre rapport à l'alimentation, effectivement vous risquez d'entretenir ce « cycle douloureux » dans lequel vous êtes peut être depuis de nombreuses années.

Poser les armes de cette lutte perpétuelle contre vos kilos et apprendre à manger en écoutant les indications données par votre corps : **la faim** qui vous indique que vous pouvez manger et que ce que vous mangez sera dépensé, **le rassasiement** qui donne le signal de s'arrêter, mais qu'il est souvent nécessaire d'apprendre (ou réapprendre) à ressentir ; en attendant que la faim se manifeste à nouveau pour remanger à nouveau.

Il s'agit de sentir dans votre corps « le assez », « le trop », autrement dit, à différencier la faim et une envie de manger sans faim, à repérer le moment où vous n'avez plus faim donc plus envie de manger. De nombreuses expériences et croyances vous ont peut-être éloignés du respect de vos sensations alimentaires, comme les à priori sur la consommation de certains aliments, ou l'envie de manger en réponse à des émotions. Ce rapport difficile avec l'alimentation génère aussi parfois des incompréhensions, des impatiences, des tensions au niveau du couple ou de la famille.

Lors des consultations de suivi, le travail que je vous propose prend en compte toutes ces dimensions afin de cheminer pas à pas vers un rapport apaisé avec les aliments qui sont source de plaisir et de partage sans culpabilité et de « bonne santé ».

Si vous avez pris l'habitude de manger au-delà de vos besoins, ne manger que lorsqu'on a faim fait manger moins, il en résulte une perte de poids.

## " Faites-vous la différence entre « avoir faim » et « avoir envie de manger » ?

Il est important de s'arrêter pour mieux comprendre, car confondre la faim avec l'envie de manger peut faire grossir. Quand vous suivez un régime restrictif et/ou sélectif vous ne pouvez plus tenir compte de ces repères et cela nécessite un travail qui vous permettra de réapprendre à vous reconnecter aux signaux de votre corps et à nouveau les utiliser afin de mincir et/ou de garder votre juste poids.

**La faim est une sensation physique** avec des signes tels que des gargouillements ou une crampe à l'estomac, une impression de vide, de chaud ou de froid dans l'estomac, parfois une sensation de faiblesse, un mal de tête plus ou moins intense, voir une irritabilité, vous pouvez saliver, imaginer ce que vous allez manger etc.....Quand vous avez faim, vous avez besoin de calories.

**Quand vous avez envie de manger, sans avoir faim au même moment**, vous avez besoin de calmer autre chose que de la faim. Peut-être êtes-vous en train d'essayer d'éviter des pensées ou des émotions pénibles (fatigue, vide, ennui, anxiété, colère, contrariété, peur, tristesse, douleur...). Manger procure alors un certain plaisir qui momentanément met à distance vos idées, pensées, émotions désagréables. Mais ensuite vous ressentez de la culpabilité qui souvent vous fait rentrer dans le cycle encore plus de restrictions puis à nouveau des compulsions, et la boucle s'auto – alimente ainsi. Il devient alors nécessaire de travailler sur le lien entre émotions désagréables et prises alimentaires.

Durant ce parcours il est souvent nécessaire de travailler sur le goût et la dégustation des aliments afin de vous apprendre à retrouver et respecter vos sensations alimentaires et à abandonner votre réflexe « régime restrictif » et seule, votre volonté ne suffit pas !

### **Quelques lectures pour compléter**

Maigrir sans régime du Dr. Jean-Philippe ZERMATI (Editions OdileJacob)

Maigrir, c'est dans la tête du Dr. Gérard APFELDORFER (Editions OdileJacob)

A chacun son vrai poids du Dr. Jean-Michel LECERF (Editions OdileJacob)

A dix kilos du bonheur de Danièle BOURQUE (Editions de l'Homme)