

5 conseils pour retrouver son poids d'équilibre

Mangez de tout sans frustration
ni culpabilité

Par Nathalie Hallot
Diététicienne

A propos de l'auteur

Avant de vous proposer des conseils pratiques pour retrouver votre poids d'équilibre, je voudrai répondre à une question importante :

Qui suis-je pour vous oser vous donner des conseils ?

Avant tout, je suis quelqu'un qui adore manger. Pour moi, l'alimentation est une source de bien-être et de partage qui m'a toujours accompagné dans les bons comme les mauvais moments.

A force de me poser des questions sur la manière de manger, je suis arrivée à faire des études de diététique. J'ai adoré étudier tous les aspects de cette science qui permet d'adapter les apports aux besoins de chaque individu.

En consultation, je me suis rendu compte que **tout le monde n'avait cette relation « idéale »** avec ses aliments et que ce « disfonctionnement » intervenait dans le développement de problème de poids.

Je me suis alors donné pour **mission** de permettre à un maximum de personnes de développer une relation sereine avec ses aliments de manière à pouvoir manger juste et retrouver son poids d'équilibre.

Quel est l'objectif de ce guide ?

Ce guide vous donne des **moyens pratiques** pour restaurer cette relation sereine avec vos aliments.

Si vous êtes de ceux qui veulent comprendre avant d'agir, pas de soucis. Ces conseils sont justifiés au niveau scientifique et je serai ravie vous donner des ressources plus poussées. Vos questions sont les bienvenues à l'adresse suivante :

info@dietetique-hallot.com

Voici quelques situations régulièrement évoquées en consultation. Vous vous retrouverez certainement dans l'une ou l'autre de ces situations. Les conseils suivants vous aideront à y trouver une solution.

« Je me lève, tous les matins, pleine de bonnes résolutions. Je me promets chaque jour que je ne craquerai pas. La première partie de la journée se passe sans difficulté mais dès que je rentre à la maison je craque. »

« Pendant des années, j'ai réussi à maintenir mon poids en faisant attention. Cela allait bien jusqu'à l'arrivée de difficultés personnelles. Après, je n'arrivais plus à faire attention. Je craquais tous le temps et j'ai fini par prendre du poids. »

« Je ne sors plus, je refuse des invitations pour ne pas faire d'écart. »

« Je pense à la nourriture du matin au soir pour ne pas craquer sur des aliments qui font grossir. J'aimerais qu'on me dise ce que je dois manger pour ne plus avoir à y penser. »

« Vous préférez vous interdire le chocolat/les chips (ou tout autre aliment qui fait grossir) car vous n'arrivez pas à en manger un peu. Quand vous commencez, vous finissez toujours par manger toute la tablette/le paquet. »

« J'ai fait tous les régimes possibles. Je sais exactement ce qu'il faut manger mais cela n'a jamais marché. Je maigris au début mais à chaque fois je regrossis. »

« Je fais attention à ce que je mange pour ne pas qu'on me juge mal et qu'on pense que je ne me contrôle pas. »

« Chaque jour c'est pareil. Je décide de ne plus manger d'aliments sucrés mais chaque après-midi je craque et je mange des gâteaux sans pouvoir m'arrêter. »

« Lors de repas j'essaye de me contenter de 100g de féculents mais je ne peux m'empêcher de me resservir et d'en manger une trop grande quantité. »

CONSEIL N°1 : ARRÊTEZ LES REGIMES !	6
Les régimes n'aident pas à perdre du poids durablement	8
CONSEIL N°2 : ECOUTEZ VOS SENSATIONS ALIMENTAIRES	10
Mangez quand vous avez faim	10
Respectez votre satiété	11
Soyez flexible	12
CONSEIL N° 3 : SAVOUREZ LES ALIMENTS	14
Mangez sans activité	14
Mangez attentivement	15
CONSEILS N°4 MANGEZ LES ALIMENTS APPRECIES QUAND VOUS EN AVEZ ENVIE	17
Mangez les aliments que vous aimez	17
Suivez vos envies	18
CONSEIL N°5 : MANGEZ POUR SE RÉCONFORTER C'EST NORMAL !	20
Manger est un moyen parmi d'autre de se réconforter !	21
Tout le monde mange pour se reconforter.	22
Comment se reconforter en mangeant ?	22
VOUS VOULEZ QUITTER LE CYCLE INFERNAL DES REGIMES	24

CONSEIL N°1 : ARRÊTEZ LES RÉGIMES !

Les régimes entraînent ce qu'on appelle la **restriction cognitive** qui se définit comme une :

« Intention de contrôler mentalement ses apports alimentaires dans le but de perdre du poids ou de ne pas en prendre »

Lorsqu'on commence un régime, on met en place des principes nutritionnels pour contrôler ses apports alimentaires dont voici quelques exemples :

Pour maigrir, il faut/ je dois :

- ***Prendre 3 repas par jour et surtout et pas en sauter***
- ***Manger équilibré et faire des repas équilibrés***

- **Manger copieusement certains aliments qui ne font pas grossir comme les fruits et les légumes**
- **Eviter/limiter les aliments gras sucrés et/ou salés qui eux font grossir**

Dans un premier temps, cela fonctionne et vous motive à continuer. Mais au bout de quelques jours, semaines ou mois, vous finissez par craquer et reprendre le poids perdu et parfois même plus. Vous vous dites peut-être :

« Je suis nulle »

« Je n'ai pas assez de volonté »

Vous pensez alors que c'est de votre faute si cela ne fonctionne pas et vous recommencez en vous jurant cette fois-ci de ne pas craquer. Vous êtes alors dans le **cycle infernal des régimes**.

CE N'EST PAS VOUS LE PROBLEME, C'EST CE CYCLE

Les régimes n'aident pas à perdre du poids durablement

Comme vous avez pu le constater sur vous ou autour de vous, les méthodes de perte de poids ne fonctionnent pas ... sur le long terme.

Parmi dix personnes qui arrivent à perdre du poids avec un régime, neuf personnes récupèrent le poids perdu et dépassent même le poids initial.

Les régimes court-circuitent, également, le mécanisme naturel de régulation des apports alimentaires que sont les **sensations alimentaires** : faim, rassasiement et satiété. Elles permettent de maintenir un poids stable autour

d'une valeur de référence : le **poids d'équilibre**.
C'est le poids que l'on est génétiquement déterminé à faire.

CONSEIL N°2 : ECOUTEZ VOS SENSATIONS ALIMENTAIRES

Mangez quand vous avez faim

La **faim** est le signal que notre corps à besoin de calories et qu'on peut donc manger. Elle se manifeste par des sensations physiques comme :

Un creux à l'estomac

Des tiraillements

Des gargouillis

Ces sensations nous indiquent le temps que nous sommes prêt à attendre avant de manger et non la quantité que nous devons manger.

Si on attend, les signaux s'intensifient. Lorsqu'on attend trop, la faim s'accompagne parfois

d'une sensation de fatigue, d'énervernement ou de tremblement qui est loin d'être agréable et que bien sûr on ne cherche pas à obtenir.

En résumé, les phrases « **J'ai une faim de loup** » ou « **je pourrai manger un éléphant** » nous indiquent qu'on a très faim car on a attendu trop longtemps avant de passer à table et non pas qu'on doit manger beaucoup.

Respectez votre satiété

La **satiété** est le signal qui nous indique qu'on a couvert nos besoins en énergie et qu'on peut s'arrêter de manger. La douleur de la faim a disparue et l'estomac est juste rempli, ni trop ni trop peu. Les sens sont également satisfaits car vous avez également mangé les aliments dont vous avez envie. Si on ne mange pas les aliments

dont on a envie, on arrive à satiété mais on est pas satisfait et on risque de continuer à manger.

Soyez flexible

« Manger en fonction de sa faim et de sa satiété permet de maintenir le poids naturel. Un excès ponctuel sera sans conséquence si on se remet à l'écoute de ses sensations alimentaires ensuite. »

Lors d'une prise de poids, notre corps cherchera à retourner à ce poids naturel en diminuant la sensation de faim et en favorisant l'apparition de la satiété. Pendant les fêtes de Noël, par exemple, on mange des repas assez conséquents (on a généralement plus faim après l'entrée) et assez rapprochés. Le 2 janvier, si on se remet à l'écoute de ses sensations alimentaires, on se rend compte que la faim

revient tardivement et qu'on est satisfait avec de petites quantités.

CONSEIL N° 3 : SAVOUREZ LES ALIMENTS

Mangez sans activité

Éliminez les sources de distractions pendant les repas ou collations. Les exemples d'activité citées ci-dessous empêchent d'être attentif aux aliments.

Regarder la télévision

Travailler sur son ordinateur

Jouer sur son ordinateur ou son téléphone

Lire un livre

Nous mangeons alors automatiquement sans savourer jusqu'à la fin de l'assiette. Cela peut nous conduire à dépasser régulièrement la satiété.

Parler avec sa famille, ses amis, ses collègues ou écouter la radio ne sont pas considérés comme des activités. En voiture, lorsque vous écoutez la radio, votre attention est principalement centrée sur la route. Il devrait en être ainsi pendant les repas. Même si vous discutez, vous pouvez être attentif à vos aliments.

Mangez attentivement

Manger vite empêche de savourer et nous fait généralement manger trop. On a alors mal au ventre ou des difficultés à digérer.

Voici quelques astuces pour ralentir vos repas :

***Prenez des pauses en posant vos couverts
toutes les deux ou trois bouchées.***

***Mastiquez bien vos aliments. Cela vous
aidera aussi à mieux les savourer.***

Garnissez votre fourchette qu'après avoir avalé votre bouchée.

Concentrez-vous sur les aliments avec vos 5 sens : la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher et le goût.

CONSEILS N°4 MANGEZ LES ALIMENTS APPRECIÉS QUAND VOUS EN AVEZ ENVIE

Mangez les aliments que vous aimez

Décrivez, avec vos 5 sens, les caractéristiques des aliments habituels qui ont « bon goût » pour vous :

VUE : *aspect, couleur, forme, etc*

ODORAT

SAVEUR : *salée, sucrée, amère, acide*

SONS : *Craquement, ...*

CONSISTANCE : *onctueuse, râpeuse, filandreuse, moelleuse, etc*

TEMPERATURE : *optimale, froide, chaude,*

...

Mangez les aliments qui se rapprochent le plus de vos attentes quand vous en avez envie.

Lorsque vous avez envie de Brie, par exemple, choisissez celui qui correspond le plus à vos attentes.

Suivez vos envies

Comme la faim nous indique que nous pouvons manger, **l'envie de tel ou tel aliment** (appelé aussi appétit) **nous indique ce que nous devons manger**. Lorsque nous suivons nos appétits, cela procure des sensations agréables qui nous permettent de plus facilement nous arrêter lorsque nous sommes à satiété. **Le plaisir gustatif** est un facteur essentiel de l'alimentation et non une « cerise sur le gâteau ».

Plus on mange des aliments que l'on aime lorsqu'on en a envie plus on a de plaisir à manger. Au cours du repas, celui-ci diminue. Cela devient facile de s'arrêter quand notre besoin de cet aliment est couvert.

Lorsque vous passez à table, pensez à cette phrase d'Anthelme Brillat-Savarin :

« Le créateur, en poussant l'homme à se nourrir pour vivre, l'y invite par l'appétit et l'en récompense par le plaisir. »

CONSEIL N°5 : MANGEZ POUR SE RÉCONFORTER C'EST NORMAL !

Les **émotions négatives** sont des signaux d'alerte. Leur fonction est d'entraîner la mobilisation de nos ressources afin d'adopter des comportements qui améliorent notre existence.

On peut alors agir sur la situation qui a causé l'émotion négative ou lorsque cela n'est pas possible on peut développer des stratégies réconfortantes. Elles ne vont pas modifier la situation mais créer des émotions positives qui viendront alors contrebalancer les émotions négatives et procurer du réconfort.

On peut citer par exemple :

Faire les magasins

Aller chez le coiffeur

Partir en week-end

Voir des amis

Regardez un film

Se balader

Faire du sport

Lire, ...

Manger est un moyen parmi d'autre de se reconforter !

« Après une journée difficile au travail, un bon repas composé d'aliments appréciés choisis et préparés avec soin permet d'oublier un temps ses tracas. Le lendemain, les problèmes n'auront pas disparus mais votre soirée aura été plus détendue et les problèmes seront abordés plus sereinement »

Tout le monde mange pour se reconforter.

Le problème n'est pas de chercher à se reconforter mais de ne pas y arriver car on pense du mal de ce qu'on mange. Lorsqu'on pense que le chocolat fait grossir, au lieu de produire des émotions positives, sa consommation entraîne l'apparition de nouvelles émotions négatives. Au lieu de neutraliser les émotions initiales qui ont motivé l'envie de consommer du chocolat, cela les augmentent. Dans certains cas, cela fait manger plus que prévu.

Comment se reconforter en mangeant ?

Lorsque vous ressentez une envie de manger un aliment généralement gras, sucré et/ou salé :

- 1) Explorez ce qui motive cette envie.

- 2) Choisissez l'aliment qui se rapproche le plus des caractéristiques de l'aliment que vous appréciez.
- 3) Préparez une portion que vous estimez satisfaisante pour vos papilles gustatives.
- 4) Savourez cet aliment en vous centrant le plus possible sur le plaisir ressenti lors de sa consommation.
- 5) Après, observez si cet aliment a produit ses effets en apportant les émotions positives espérées.
- 6) Entraînez-vous.

Si avant de manger, vous n'aviez pas faim, Ne vous inquiétez pas. Remettez-vous à l'écoute de votre faim et de votre satiété. Cet excès calorique ponctuel sera compensé par la diminution de votre sensation de faim et une apparition plus précoce de votre satiété lors du ou des repas suivants.

VOUS VOULEZ QUITTER LE CYCLE INFERNAL DES REGIMES

Pour cela je vous accompagne en consultation individuelle.

Après une évaluation de votre comportement alimentaire, je vous propose une solution individuelle qui repose sur les points suivants :

- ✓ Reconnaître et respecter vos sensations de faim et de satiété.
- ✓ Suivre vos appétits.
- ✓ Passez de bon moments à table grâce à la dégustation
- ✓ Manger de tout sans frustration ni culpabilité.

- ✓ Savoir vous réconforter en mangeant.

**Pour prendre rendez-vous ou
obtenir des informations
complémentaires, cliquez ici**