ALEXANDRE **LEFÈVRE**

En finir avec les régimes

EYROLLES

Dans ce livre, voici ce que vous ne trouverez pas : protocole à tenir, liste d'aliments interdits, menus imposés, phase de stabilisation mystique…

Aucune violence alimentaire

Et pourtant, vous perdrez du poids ! Vous en perdrez même de façon durable et mettrez un terme à *l'infernale spirale* des régimes chroniques.

Comment ? En tenant compte des *nombreuses caractéristiques* de votre alimentation personnelle pour améliorer et *redéfinir un mode de vie alimentaire* qui vous corresponde.

- Identifiez vos facteurs d'influence (environnement, organisation, créativité alimentaire, plaisir, fonction émotionnelle, priorité donnée à l'alimentation…).
- En quoi influent-ils sur votre alimentation et surtout, sur votre prise de poids ?
- Comment en tenir compte pour redéfinir une nouvelle stratégie alimentaire ?
- Comment sur le long terme, vous approprier ces changements *dans votre nouveau mode d'alimentation ?*

4 étapes pour mincir et rester en harmonie avec vous-même

Alexandre LEFÈVRE est diététicien libéral et entrepreneur. Par sa méthode éprouvée depuis des années, il s'est spécialisé dans le traitement des régimes chroniques. Il est le fondateur de *vaiia.com*, site internet résolument innovant en matière de prise en charge diététique du surpoids.

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

En finir avec les régimes

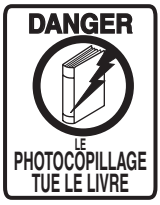
Alexandre Lefèvre

En finir avec les régimes

EYROLLES

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com



Le Code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-55153-2

Sommaire

Préface ..... **IX**

Introduction ..... **XI**

Pourquoi les régimes sont-ils désastreux ? **1**

Les bases de la méthode 7
La méthode en bref 13
Parlons de vous 18

Étape 1 : observez votre alimentation **29**

Sommaire 29
Présentation 30
Maillon 1 : vos environnements 31
Maillon 2 : vos perceptions alimentaires 34
Maillon 3 : votre organisation 38
Maillon 4 : la diversité et la créativité de votre alimentation 41
Maillon 5 : vos techniques culinaires 44
Maillon 6 : votre alimentation quotidienne de référence (votre « train-train alimentaire ») 48
Maillon 7 : vos plaisirs alimentaires 51
Maillon 8 : les fonctions émotionnelles de votre alimentation 54
Maillon 9 : le niveau de priorité de votre alimentation 57
Bilan de l'étape 1 60

© Eyrolles Éditeur

Étape 2 : remettez en question votre alimentation... 63
Sommaire....63
Présentation : remises en question et acceptations....64
Maillon 1 : vos environnements....65
Maillon 2 : vos perceptions alimentaires....71
Maillon 3 : votre organisation....78
Maillon 4 : la diversité et la créativité de votre alimentation....83
Maillon 5 : vos techniques culinaires....87
Maillon 6 : votre alimentation quotidienne de référence (votre « train-train alimentaire »)....90
Maillon 7 : vos plaisirs alimentaires....92
Maillon 8 : les fonctions émotionnelles de votre alimentation....96
Maillon 9 : le niveau de priorité de votre alimentation....97
Bilan de l'étape 2....99

Étape 3 : progressez sur les axes d'amélioration....101
Sommaire....101
Présentation....102
Maillon 1 : vos environnements....103
Maillon 2 : vos perceptions alimentaires....108
Maillon 3 : votre organisation....118
Maillon 4 : la diversité et la créativité de votre alimentation....125
Maillon 5 : vos techniques culinaires....133
Maillon 6 : votre alimentation quotidienne de référence (votre « train-train alimentaire »)....142
Maillon 7 : vos plaisirs alimentaires....163
Maillon 8 : les fonctions émotionnelles de votre alimentation....182
Maillon 9 : le niveau de priorité de votre alimentation....189
Bilan de l'étape 3....191

Étape 4 : projetez-vous dans le futur....197
Sommaire....197
Présentation....198
Maillon 1 : vos environnements....199
Maillon 2 : vos perceptions alimentaires....201
Maillon 3 : votre organisation....204
Maillon 4 : la diversité et la créativité de votre alimentation....206

© Eyrolles Éditeur

Maillon 5 : vos techniques culinaires. 208
Maillon 6 : votre alimentation quotidienne de référence (votre « train-train alimentaire ») 210
Maillon 7 : vos plaisirs alimentaires 213
Maillon 8 : les fonctions émotionnelles de votre alimentation 215
Maillon 9 : le niveau de priorité de votre alimentation 218
Bilan de l'étape 4 220

Faisons un rapide bilan final 221

Remerciements 223

© Eyrolles Éditeur

Préface
de Christelle Eremry, psychologue

Dans la plupart des régimes, la nourriture est considérée sous l'angle des apports caloriques et nutritionnels. Il s'agit d'en réduire les quantités ou d'exclure certains aliments pour perdre du poids. Cependant, la nourriture et l'alimentation ne se réduisent pas à une liste exhaustive d'aliments autorisés ou non. Que faire sinon dès que l'on sort de chez soi pour aller dîner chez des amis, en famille ou au restaurant ? Comment exclure d'une vinaigrette l'huile interdite ou expliquer qu'on prendra trois portions de viande mais pas de haricots verts ?

Notre rapport à l'alimentation est à concevoir de façon beaucoup plus large et systémique, en considérant les contextes physiologiques, environnementaux et affectifs de chacun, car le fait de manger n'est pas un simple comportement stéréotypé répondant à un besoin organique ; c'est un acte social et culturel, individuellement investi d'un point de vue psychologique.

Le risque majeur de cette conception unilatérale de l'alimentation est d'induire dans les représentations personnelles et collectives des repères nutritionnels erronés puisque non adaptés à une alimentation quotidienne classique ; et de nourrir des frustrations

© Groupe Eyrolles

physiques et psychiques que le corps et l'esprit auront vite fait de vouloir compenser une fois les privations suspendues. Le fameux effet yo-yo est la première réponse de l'organisme, et la plus évidente. Mais il ne faut pas ignorer des conséquences plus sourdes touchant à la perte de confiance en ses capacités à estimer ses besoins alimentaires et à les respecter, même au détriment de la bienséance ou des croyances collectives.

© Groupe Eyrolles

Introduction

En novembre 2010, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, ex-Afssa) publiait les résultats d'une étude nationale sur les régimes. Ses experts avaient passé au crible quinze d'entre eux. Leur conclusion était sans appel : les régimes sont inefficaces et mauvais pour la santé. Enfin, une instance officielle s'érigeait contre les régimes.

Au début de mon activité, à l'hôpital, je donnais des consultations de diététique basées sur des recommandations nutritionnelles. Très vite, j'ai vu les limites de leur efficacité. Pendant l'hospitalisation, tant que le patient est motivé par la guérison de sa pathologie, il applique les conseils diététiques. Un ou deux mois après sa sortie, les dangers de la pathologie initiale s'éloignent, et le patient reprend ses vieilles habitudes. La prise en charge par de simples recommandations diététiques n'apportait pas de solution durable.

Difficile, dans le cadre de l'hôpital, de proposer une autre solution aux problèmes de poids. Pour plus d'indépendance, j'ai ouvert un cabinet de diététique en janvier 1999. J'y ai testé beaucoup de procédés nutritionnels et comportementaux. J'ai étudié de nombreux régimes. Ceux qui s'appuient sur les déséquilibres

© Groupe Eyrolles

protidiques, sur les déséquilibres glucidiques, sur les sélections alimentaires, les régimes hypoénergétiques, hypolipidiques, des régimes basés sur la chrononutrition, sur l'index glycémique… Et j'ai noté, pour chacun, les effets sur le long terme. L'opinion désastreuse que j'avais des régimes se renforçait jour après jour.

Ma méthode est née de cette volonté d'apporter une solution durable, d'aider ceux qui ne parviennent pas à se débarrasser d'un surpoids, ceux qui enchaînent les régimes sans jamais s'en sortir. C'est par la pratique, l'observation, au plus près de la réalité de mes patients, que j'ai mis en place des techniques, et amélioré peu à peu leur efficacité.

Une méthode efficace signifie sortir un patient de la spirale des régimes chroniques. Et le sortir durablement. Pour cela, il doit retrouver un mode de vie alimentaire qui lui correspond, et le plaisir de manger. C'est à cette condition seulement qu'il perdra le surpoids qui le gêne. Et il s'en débarrassera durablement.

Convaincue des bien-fondés de ma méthode, j'ai décidé de la diffuser. À travers ce livre mais aussi un site Internet interactif, www.vaiia.com.

Le but de cet ouvrage n'est pas de faire un cours magistral garni de termes techniques et de démonstrations sans fin. Bien que la méthode soit complète, j'ai voulu ce livre simple et agréable à lire, ponctué de témoignages et d'exercices pratiques.

© Groupe Eyrolles

Utilisez-le comme un guide personnel. Arrêtez-vous aussi longtemps que nécessaire sur les chapitres au gré de vos besoins. Il n'atteindra son but que si vous vous en servez comme un outil dynamique ponctué d'allers-retours.

Des espaces sont réservés pour que vous puissiez prendre des notes et répondre à certaines questions que nous nous poserons.

J'ai voulu m'éloigner des livres de régimes et des protocoles à « tenir bon », des menus à respecter, des listes d'aliments interdits et des délicieuses recettes à base de fibres de céréales…

Je vous propose ici de gagner en liberté. De vous responsabiliser vis-à-vis de votre alimentation et, pour une fois, d'aborder le thème de VOTRE alimentation, autrement dit de VOUS !

© Groupe Eyrolles

Pourquoi les régimes sont-ils désastreux ?

La jungle des régimes

Force est de constater que les régimes ne fonctionnent pas. Pourtant, ils sont de plus en plus nombreux à proposer des solutions miracles pour perdre les kilos qui dérangent. Chacun de nous est prêt à céder à leurs promesses, tant le désir de maigrir est ardent. Aux dépens souvent de notre intégrité physique et psychique.

Dans cette flopée de régimes, on distingue deux grandes familles.

Les premiers cherchent à provoquer les déséquilibres nutritionnels les plus puissants possibles pour faire maigrir leurs adeptes. Au menu : que du pamplemousse, que des pâtes, que de l'ananas, que de la soupe aux pouvoirs mystiques, que des protéines alimentaires ou en sachets… Ou alors ils dissocient les glucides et protéines, ils sélectionnent des aliments pour leurs pouvoirs « magiques », ils proposent de ne manger que ce que l'on attrape à la fourchette, ou que ce qui est cru… la liste est très longue.

Bref, tout est bon pour créer le déséquilibre. Et pourquoi pas, dans ce cas, ne plus rien manger ? Quelle absurdité !

Les seconds vantent au contraire les mérites d'un équilibre nutritionnel. Mais de quel équilibre parle-t-on ? La notion d'équilibre n'a de sens que si elle est relative à une personne en

© Groupe Eyrolles

particulier, avec ses propres besoins nutritionnels, ses propres désirs, ses propres environnements, ses propres problèmes…

Si ce deuxième type de régime est moins néfaste pour la santé que le premier, il n'en reste pas moins un régime. En effet, tous deux répondent aux quatre caractéristiques récurrentes qui définissent selon moi les régimes :

– ils se trompent de problématique initiale et définissent de mauvais objectifs, les réduisant à une perte de poids ;

– ils créent un système de motivation basé sur la capacité de la personne à « tenir bon » dans le temps ;

– ils imposent un mode d'alimentation sans se soucier de la spécificité de chacun, de sa problématique, de son histoire, de son corps, de son mode de vie… ;

– ils laissent espérer qu'une simple période de stabilisation permettra de garder le poids souhaité.

RÉSIGNÉE SUR L'ISSUE

Un jour, une patiente me dit :

« Mais c'est impossible de maigrir sans régime ! Il y a forcément un moment où il faut se priver.

– Et ensuite, qu'est-ce qui se passe lorsque vous reprenez votre alimentation normale ?

© Groupe Eyrolles

– Eh bien, je reprends mon poids perdu… Mais c'est normal, c'est toujours comme ça que ça se passe. »

Après une multitude d'expériences et d'échecs, beaucoup de personnes ont perdu toute capacité à voir les choses autrement que par les régimes, se faisant ainsi une raison sur l'issue de leur poids sur le long terme. Ils se laisseront tenter par le prochain régime à la mode, espérant secrètement que celui-ci sera le bon.

Nous assistons actuellement à une course furieuse : quel régime permettra de perdre du poids le plus rapidement possible ? Chaque régime rivalise de créativité sur le plan marketing pour vous vendre cette illusion d'un amaigrissement éclair, sans fatigue, et durable… Mais jusqu'où ira-t-on dans cette frénésie ? À peine vous connectez-vous à Internet que l'on vous demande déjà combien de kilos vous voulez perdre.

Aujourd'hui, le consommateur est agressé de toutes parts par une démarche mercantile offensive qui exacerbe son désir de maigrir. Il écoute le chant des sirènes et perd alors ses repères « raisonnables ». Il est prêt à accepter n'importe quoi, à supporter n'importe quelle absurdité. Il oublie l'essentiel : la perte de poids ne doit pas se faire aux dépens de son intégrité ni physique ni psychique, et elle doit être envisagée durablement.

Un régime, c'est une illusion, un fantasme, un rêve qui renvoie la personne face à son désir de perdre du poids.

© Groupe Eyrolles

Bien sûr qu'ils font perdre du poids, et il suffit pour s'en convaincre d'additionner tous les kilos perdus depuis votre premier régime. Mais où en êtes-vous aujourd'hui ?

Régimes aux conséquences désastreuses

La perte de poids est un processus biologique qui affecte le corps. Mais le corps n'est pas une machine que l'on peut agresser sans qu'il réagisse.

Plus un régime est drastique, plus la perte est violente, et plus les conséquences sont importantes, voire graves.

Les « malus » santé

D'un point de vue physiologique, l'enchaînement des régimes se soldera par :

- une reprise de poids quasiment assurée dans les vingt-quatre mois qui suivent l'arrêt du régime, avec, en moyenne, un bonus de 20 % du poids perdu en plus ;

- une résistance accrue du corps face aux régimes suivants : ce qui avait bien marché fonctionnera de moins en moins aux tentatives suivantes ;

- et, bien entendu, tous les effets délétères sur la santé, allant de la simple gêne (frilosité importante, transit perturbé, flatulences, fatigue chronique, mauvaise haleine, chute de cheveux, vertiges, etc.) aux problèmes plus graves (atteintes du foie, des

© Groupe Eyrolles

reins, de l'intégrité des os, déséquilibres du cholestérol, de la glycémie, carences nutritionnelles parfois très importantes…).

Les « maux » comportementaux

Entre autres effets, nous pouvons noter :

- un développement de restrictions cognitives se traduisant par la prohibition d'un grand nombre d'aliments de nos assiettes ;

- l'apparition de toute une flanquée de croyances alimentaires absurdes ;

- une détérioration du rapport à l'alimentation, qui peut devenir très conflictuel et douloureux ;

- dans certains cas, apparition ou aggravation de troubles du comportement alimentaire, du type boulimie, anorexie, compulsions alimentaires…

Toutes ces conséquences viennent du fait que les régimes détériorent progressivement les fondamentaux de l'alimentation personnelle.

On se prive, on se restreint, on se maîtrise. À force de régimes, manger devient uniquement un moyen de contrôler son poids. Inéluctablement, nous perdons une relation naturelle et saine avec les aliments. La nourriture perd sa fonction sociale liée au partage et à la fête ; elle cesse de compenser des émotions, de réconforter, de remonter le moral ; elle ne nous rassasie plus…

© Groupe Eyrolles

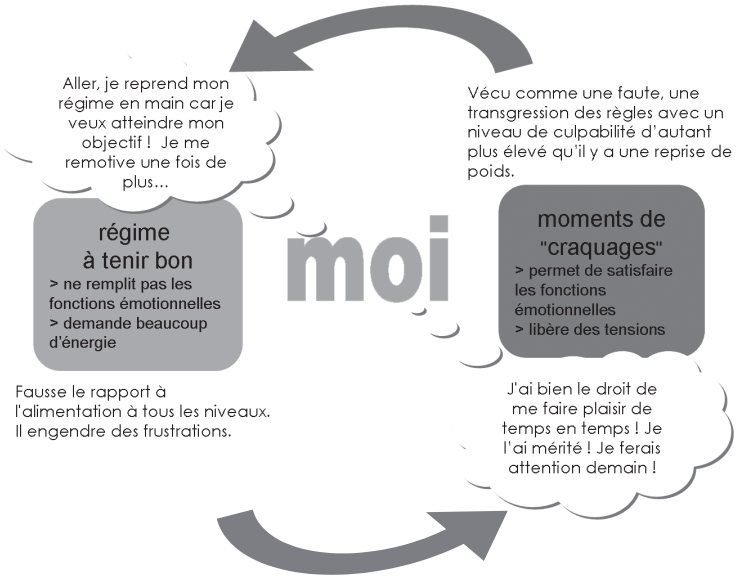
Et pour supporter tout ça, la personne devra fournir de plus en plus d'efforts mettant à rude épreuve sa capacité à tenir bon… jusqu'à ce qu'elle craque une fois de plus.

Un régime : une dichotomie alimentaire

Plus un régime est drastique, plus se manifestera une distorsion entre ce que l'on « doit » manger et ce que l'on aimerait manger.

Ce processus conduira à l'apparition de deux alimentations de plus en plus antagonistes : mon alimentation plaisir du week-end ou des vacances et mon régime du lundi matin.

Et c'est précisément ce qui définit le régime : être ballotté entre deux modes alimentaires que tout oppose, ce qui génère des tensions psychiques insupportables au long cours.



© Groupe Eyrolles

La problématique des régimes, tous confondus, est plus une question de fond qu'une question de forme. Leur inefficacité vient non seulement de leur protocole alimentaire, mais aussi et surtout du simple fait de se « mettre au régime ».

Finalement, les seules choses que l'on perde avec les régimes, c'est du temps, de l'argent, et un peu – voire parfois beaucoup – de sa santé.

Les bases de la méthode

Il m'a fallu douze années d'observations, de consultations, de réflexion avant de mettre en place la méthode que je vous propose. Elle est le fruit d'une étude permanente des régimes et de leur échec.

Mais il ne s'agit pas d'un remède miracle, le énième du genre. Vous n'allez pas courir après un mirage, de ceux qui vous ont déjà fait perdre beaucoup de temps.

Pourquoi, cette fois, vous allez y arriver ? Parce que vous n'allez pas faire de régime. Non.

Rien ne vous sera imposé. Pas de menus, pas de produits à privilégier, pas de contraintes, pas de frustrations. Bref, pas de protocole qu'il faut « tenir bon ».

© Groupe Eyrolles

Nous allons chercher en vous ce qui est bon pour vous, et ainsi faire évoluer votre mode de vie alimentaire.

Pour cela, nous devons comprendre votre alimentation actuelle. Puis nous allons, ensemble, la faire progresser. À votre rythme.

Au final, vous allez :

- redéfinir un « train-train alimentaire », sans frustration, et apprendre à vous en écarter en toute confiance ;

- réapprendre à vous faire plaisir en mangeant et à faire jouer à votre alimentation ses fonctions émotionnelles, sans culpabilité ;

- écouter vos sensations alimentaires et apprendre à leur faire confiance ;

- redonner un sens à votre alimentation.

Pour cela, il faudra :

- vous libérer progressivement de la « culture régime » ;

- redéfinir correctement la problématique initiale pour ne pas vous tromper de bataille ;

- recentrer vos efforts sur vous-même pour travailler sur votre alimentation et ses défauts ;

© Groupe Eyrolles