

LES KILOS C'EST (aussi) DANS LA TÊTE!

LA PLUPART DES RÉGIMES SE SOLDENT PAR DES ÉCHECS PARCE QUE NOUS NÉGLIGEONS LE RÔLE DE NOS ÉMOTIONS. POUR RETROUVER LA LIGNE SANS S'AFFAMER, IL FAUT RENOUER UNE RELATION PACIFIÉE AVEC LA NOURRITURE.

Illustrations **Delphine Lebourgeois** pour *Femme Majuscule*

Le surpoids de la cinquantaine est-il une aubaine ?

La nature est bien faite ! En effet, prendre deux ou trois kilos à la ménopause permet de fabriquer les œstrogènes naturels qui nous font défaut. Conséquence, nous diminuons les risques d'ostéoporose – de façon plus efficace qu'avec des œstrogènes de synthèse –, notre peau est plus belle, moins ridée, notre teint plus lumineux, nos cheveux de meilleure qualité... Des études sont en cours, mais il semblerait que ces hormones naturelles soient également neuroprotectrices, évitant les maladies dégénératives. Mais attention, juste deux ou trois kilos, pas dix ! Sinon, ce sont d'autres risques, notamment cardio-vasculaires, qui nous guettent...

Pour perdre du poids, c'est bien simple, nous avons tout essayé ! Dissocié, sans sucre, sans gras, tout soupe ou tout pamplemousse, sans parler des insipides sachets protéinés... « *Si je compte bien, au cours de ma vie, j'ai dû perdre 360 kilos, et aujourd'hui, malgré tous mes efforts, j'en pèse toujours 63 !* » avoue ironiquement Claudine. Comme elle, et plus ou moins vite selon la méthode adoptée, nous avons tout repris, avec parfois un petit extra. Pourtant, chaque année, on replonge avec la même énergie et la même ferveur dans la diète alimentaire, surtout à J - 3 mois du bikini. Pour le pédopsychiatre Stéphane Clerget, « *manger plus que de raison provient souvent d'émotions mal contrôlées. Ce sont elles qui nous poussent à mal manger, à trop manger. Au lieu de nous mettre en colère, nous préférons avaler une tablette de chocolat. Quand la tristesse crée un vide en nous, nous engouffrons des aliments afin de le combler et d'étouffer la plainte sous une chape. Les femmes, à partir de 45, 50 ans, sont en proie à un bouleversement émotionnel intense et se trouvent de fait plus exposées à ce type de comportement.* » Eh oui, tout n'est pas toujours la faute des hormones...

Des régimes comme s'il en pleuvait...

Arrivées au milieu de notre vie, nous sommes toutes lestées d'une longue histoire de lutte contre nos kilos. Pour la plupart d'entre nous, le régime est devenu un mode de vie et la restriction, une habitude. Or cette dernière déboussole complètement notre relation à la nourriture : « *En*

bannissant de notre alimentation certains produits, nous créons un syndrome de manque et leur donnons un attrait démesuré. Quand la personne finit enfin par craquer, elle les mange de façon déraisonnable, sans les déguster et avec culpabilité », constate Jean-Philippe Zermati*, médecin nutritionniste spécialiste du comportement alimentaire.



Ajoutons que la dictature de la diététique n'aide guère à prendre du recul... Avez-vous remarqué que plus personne n'évoque les saveurs à table, mais qu'en revanche, nous parlons toutes protéines, glucides, équilibre ? Celle qui ose commander des profiteroles au chocolat après un cassoulet a intérêt à avoir une bonne excuse... Nous ne nous demandons plus « *de quoi ai-je envie ?* », mais « *est-ce que ça va me faire grossir ?* » Résultat, la plupart des gens mangent des aliments bons pour leur ligne, mais sans plaisir. « *La satiété est pourtant plus rapide avec des aliments que nous aimons. Paradoxalement, en mangeant à contre-cœur, nous finissons par manger de plus grandes* » ▶

« **Au cours de ma vie, j'ai dû perdre 360 kilos, et aujourd'hui, malgré tous mes efforts, j'en pèse toujours 63 !** » Claudine, 50 ans

LES QUATRE FONDAMENTAUX POUR VENIR À BOUT DES KILOS ÉMOTIONNELS

EN CHANGEANT PEU À PEU NOTRE COMPORTEMENT

1

REPÉRER NOS ÉMOTIONS

Un coup de fil de votre mère, un souci au travail ? Certaines contrariétés peuvent vous pousser à manger sans raison.

- * Notez sur un carnet, pendant plusieurs semaines, tout ce que vous mangez, ainsi que les émotions qui ont précédé la prise alimentaire.
- * Relisez régulièrement ce « journal de bord » : cela vous permettra de reprendre une certaine maîtrise de votre appétit en distinguant les moments où vous avez vraiment eu faim de ceux où vous avez cédé à une impulsion.

2

SORTIR DE LA RESTRICTION

Se consoler avec la nourriture est presque inévitable ! Alors autant choisir des aliments qui nous réconfortent vraiment.

- * Ce sera un morceau de fromage pour l'une, un bout de tarte aux pommes pour l'autre... Prenez ce qui vous tente sans culpabiliser.
- * « Si, au lieu de vous priver de vos "aliments consolants", vous vous autorisez à en déguster un petit morceau chaque jour, vous comblerez votre envie et ne grossirez pas », assure le docteur Jean-Philippe Zermati.

3

NE MANGER QUE LORSQUE L'ON A FAIM

« Ai-je vraiment faim ? » Cette question, vous allez vous la poser à chaque fois que vous déciderez de manger.

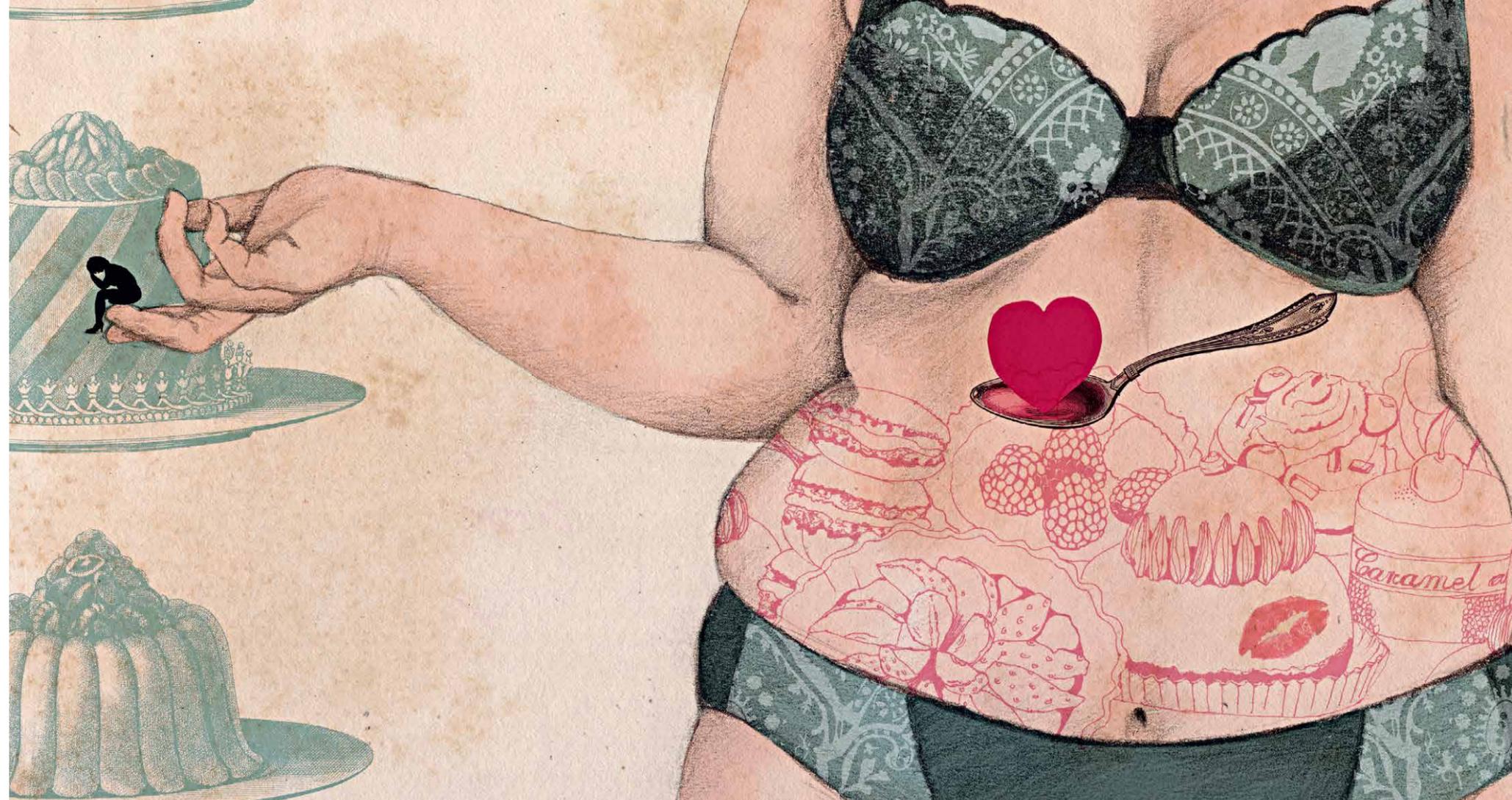
- * Méfiez-vous du caractère impératif de vos envies et patientez un peu plutôt que de vous précipiter sur la nourriture : vous verrez que la sensation de faim diminue vite. De plus, lorsqu'un peu plus tard vous éprouverez un réel appétit, manger sera nettement plus agréable.
- * « Nous devons retrouver un comportement de bon sens : manger quand nous avons faim, cesser quand nous sommes rassasiés, ne pas manger quand nous n'avons plus faim ! » résume le Dr Zermati. Anne, qui a testé sa méthode, témoigne : « Quand on mange avec appétit ce que l'on aime, en dégustant chaque bouchée, on mange moins, et donc, on ne grossit pas. »

4

ACCEPTER SON POIDS D'ÉQUILIBRE

Tous ces conseils ont une limite : ils ne nous aideront pas à être plus mince que ce que dicte notre nature.

- * « Chacune possède un poids de forme qui correspond à sa morphologie. Pour passer en dessous et y rester, il faut se restreindre en permanence, et le risque est grand de voir l'aiguille de la balance remonter jusqu'à ce poids d'équilibre », avertit le docteur Zermati.
- * Posez-vous cette question, qui relève du simple bon sens : préférez-vous vous maintenir à un poids raisonnable en mangeant joyeusement et avec appétit tous les aliments que vous aimez, ou bien vivre un enfer quotidien dans le but de rentrer à tout prix dans un 38, sans bien sûr aucune garantie de vous maintenir à ce poids ? À vous de choisir...



quantités », met en garde Jean-Philippe Zermati. Là, encore, nous en avons toutes fait l'expérience : on avale tristement des carottes râpées, un poisson cuit à la vapeur et un yaourt nature pour, deux heures après, nous ruer sur un paquet de gâteaux. Si nous avons mangé le plat qui nous faisait plaisir à midi, il nous aurait comblées, au propre comme au figuré, jusqu'au soir...

Des kilos pour se protéger

Par ailleurs, peut-être n'arrivons-nous pas à mincir pour des raisons plus souterraines... Et si ces kilos, que nous semblons tant détester, étaient devenus en réalité des alliés dont ne nous voulons plus nous séparer ? Car oui, la prise de poids est parfois une façon inconsciente de se protéger : « Après un divorce, certaines femmes se sont mises à grossir pour se mettre à l'abri d'une nouvelle relation amoureuse, souvent par peur de souffrir à nouveau », analyse le docteur Stéphane Clerget. Pour d'autres,

comme Catherine, rester forte a longtemps été une « fidélité » familiale : « Chez nous, toutes les femmes ont dix kilos de trop : ma mère, mes tantes, mes sœurs... Mincir, c'était en quelque sorte s'exclure du clan ! » Enfin, cet excédent peut servir de paravent à des problèmes plus profonds. « Les kilos émotionnels sont souvent des kilos d'amertume, de frustration, et sont là comme pour traduire que la vie que nous menons ne nous convient pas. Mais plutôt que de s'attaquer à de vrais changements, on trouve plus simple de penser que c'est du surpoids que viennent nos difficultés », constate Stéphane Clerget. Dans ces cas-là, seul un travail d'introspection et d'analyse permettra de décrypter ce qui nous empêche de mincir durablement. « La cinquantaine peut même représenter une seconde chance pour celles qui veulent perdre définitivement leurs kilos, guérir leurs blessures du passé et ainsi améliorer leur vie tout entière », encourage le spécialiste.

Bernadette Costa-Prades

En se mettant aux fourneaux

* Si la cuisine n'est pas votre spécialité, piquez leurs recettes à des copines plus douées. Elles auront en plus une dimension affective : ce sera le cake de Marie, la tarte de Sylvie...

En changeant de vaisselle

* Manger dans un bel écrin aide à savourer avec plaisir. Et pour diminuer vos quantités l'air de rien, optez pour des assiettes à dessert et buvez votre vin dans un verre à porto.

ET SI ON SE RÉCONCILIAIT AVEC LA GOURMANDISE ?

En ritualisant ses grignotages

* Au lieu de vous jeter sur un paquet de biscuits, déposez-en quelques-uns sur une jolie coupelle, cela vous évitera d'en consommer trop... Évitez aussi de manger debout (en vous servant dans le réfrigérateur, par exemple) ou en faisant autre chose (regarder la télé, l'ordinateur, lire un magazine...).

En restant en bonne compagnie

* Manger seule a une action négative sur nos émotions. Avec quelqu'un, on peut parler de ses goûts, comparer les saveurs, en résumé se nourrir aussi de conversation...

Lire...

Les Kilos émotionnels, de Stéphane Clerget, éd. Albin Michel.
Maigrir sans régime, de Jean-Philippe Zermati, éd. Odile Jacob.
L'Art de la frugalité et de la volupté, de Dominique Loreau, éd. Marabout.

Surfer...

sur gros.org
Des actualités, le point sur les régimes, une foire aux questions... Le Groupe de recherche sur l'obésité et le surpoids est une mine d'infos.
sur linecoaching.com
Des spécialistes vous accompagnent dans votre démarche pour perdre du poids : lentement, mais définitivement.