
DOMINIQUE
LOREAU
L'art
de
manger
peu
Changer
son rapport
à la
nourriture
Flammarion
Québec



Comment ne plus suivre de régimes et perdre à jamais ses kilos superflus ?

Dominique Loreau nous recommande un principe simple : adopter de saines habitudes alimentaires en fonction de nos goûts personnels. Rien ne sert de vouloir modifier le contenu de notre assiette si nous ne tentons pas d'abord de comprendre notre rapport à la nourriture. Ensuite, nous pourrons changer en douceur notre comportement alimentaire et faire de nos nouveaux choix une seconde nature.

Manger de petites portions, attendre d'avoir faim, jeûner à l'occasion, cuisiner des aliments frais ou prendre du plaisir à déguster nos repas en bonne compagnie... Elle décline, explique et illustre une foule de conseils judicieux pour retrouver une vraie conscience alimentaire, développer de bons réflexes et devenir des personnes sereines.

En experte avisée, Dominique Loreau nous prodigue son nouvel art de vivre pour parvenir enfin à stabiliser notre poids et nous sentir mieux au quotidien !

Dominique Loreau est l'autrice de nombreux ouvrages de développement personnel, notamment *L'art de la simplicité, L'art de l'essentiel* et *L'art de mettre les choses à leur place*. Elle vit depuis quarante ans au Japon, où elle s'est imprégnée d'un certain art de vivre.

DOMINIQUE
LOREAU

L’art de manger peu

Changer son rapport à la nourriture

Flammarion Québec

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada
Titre: L'art de manger peu: changer son rapport à la nourriture / Dominique Loreau.
Noms: Loreau, Dominique, auteur.
Identifiants: Canadiana 20200084038 ISBN 9782890779365
Vedettes-matière: RVM: Perte de poids.
Classification: LCC RM222.2.L67 2020 CDD 613.2/5—dc23

COUVERTURE
Photo: © Mizina et sunstock / iStock
Graphisme: Marie-Josée Forest

INTÉRIEUR
Mise en pages: Michel Fleury

© 2020, Flammarion
© 2020, Flammarion Québec pour l'édition canadienne

Tous droits réservés

Pour ce livre numérique (EPUB): ISBN 978-2-89077-937-2
Édition imprimée: ISBN 978-2-89077-936-5
Édition numérique (PDF): ISBN 978-2-89077-938-9

Dépôt légal: 4e trimestre 2020
www.flammarion.qc.ca

Le surpoids n’est pas une fatalité

«L’acte de manger est un acte
qui requiert de la pensée.»

VINCIANE DESPRET,
philosophe, citée dans *Le Monde* du 17 décembre 2014

Une journaliste rapportait qu’après avoir demandé à une petite fille anglaise ce qu’elle rêvait de faire plus tard, celle-ci répondit: «Devenir mince.» Perdre du poids n’est pas seulement le rêve de cette petite fille mais celui d’un grand nombre d’entre nous. Nous avons tenté par tant de moyens de perdre nos kilos et nos bourrelets! Nous sommes submergés d’informations et de débats contradictoires, ne sachant plus que faire, désespérés de voir que rien ne marche ou que nous reprenons les kilos perdus à grand-peine! Nous culpabilisons alors, et nos médecins ainsi que toute la société semblent nous reprocher notre manque de volonté, notre laisser-aller. Mais trouver l’alimentation qui nous convient n’est pas une question de volonté ou de jugement. Se nourrir devrait être vécu comme un acte naturel et agréable: tout le monde aime manger, surtout ce qui est bon. Un «régime» ne devrait pas être un combat mais, au contraire, une recherche de plaisir, de bien-être et de plus grande connaissance de soi. Pour cela, trois choses sont essentielles:

- reconditionner son mental et accepter de changer certaines de ses habitudes (et comprendre qu’il n’existe pas de régime universel mais que maigrir, ça s’apprend);

- revenir au b.a-ba de la diététique (s’intéresser à ce que dit la science aujourd’hui, pourquoi nous avons grossi, comment et quoi manger sans ressentir la faim et découvrir l’importance de cuisiner soi-même);
- faire de l’acte de manger un plaisir (savoir s’adapter pour ne plus être esclave d’un régime, créer une belle atmosphère autour de ses repas, s’entourer des bonnes personnes et ne plus jamais avoir peur de regrossir).

Les humains ont besoin de la nourriture en tant que médicament *et* source de bien-être. Souffrir, se priver, être frustré n’est *pas* la solution. La plupart des médecins que nous allons consulter pour perdre du poids s’accrochent à leurs «Le seul moyen est de…» et ne peuvent répondre à nos attentes. C’est à nous, et à nous seuls, de trouver la solution. Plus qu’un livre de régime, cet ouvrage est un guide pour trouver sa propre façon de s’alimenter et de gérer son poids. Il ne recèle aucune formule magique.

La diététique, rappelons-le, vise à éviter la gloutonnerie tout en se faisant plaisir avec de petites quantités. Même les mets les plus riches, s’ils ne sont consommés qu’en petites quantités, ne font pas grossir. Apprendre à se contrôler sur le plan alimentaire apporte donc des satisfactions au-delà du chiffre sur la balance. Il ne suffit pas de savoir quoi manger pour mincir et rester mince. Encore faut-il savoir quand, et en quelles quantités. C’est donc d’abord dans sa tête qu’il faut aller chercher la source du problème pour enfin faire la paix avec la faim et la peur obsessionnelle de grossir à la moindre bouchée. Puis il faut faire un tri parmi toutes les informations auxquelles nous avons accès aujourd’hui, afin de découvrir par nous-même le régime qui nous convient personnellement, car il n’y a pas de règle universelle. Certes, mincir prend du temps: cela nécessite un apprentissage, et tout apprentissage demande des efforts, de la persévérance, de la patience et de l’indulgence envers soi-même (accepter ses erreurs, ses écarts et

parfois ses moments de découragement), des tâtonnements, ainsi que de la motivation, mais grâce à cela on aura la joie de trouver ou de retrouver pour toujours son poids de forme. Cet ouvrage n'est pas, je le répète, un livre de régime. Au contraire: c'est une mise en garde contre les régimes. Mais cela ne signifie pas qu'il ne faut rien faire! Pour perdre du poids et ne pas le reprendre, un changement d'habitudes s'impose. Si nous continuons à manger et à nous comporter comme nous l'avons toujours fait, nous continuerons à regrossir comme nous l'avons toujours fait.

Qu'entend-on par «régime»? À quoi ce mot renvoie-t-il? L'animateur d'une émission télévisée française disait que l'on ne peut pas «crever la dalle et être au régime toute sa vie». Le mot «régime» a une connotation très négative dans notre langue. Il suggère des idées de privation, de frustration, de restrictions et de «temps de pénitence». Mais ce mot n'est pas employé comme il le devrait. Le dictionnaire le définit comme un «ensemble de recommandations alimentaires et d'hygiène destinées à un type d'individu (par exemple un sportif ou un malade)». Ne pas suivre de régime équivaudrait donc à ne suivre aucune recommandation. Et l'on connaît les conséquences! On ne «fait» pas un régime. On «a» son régime, qu'il soit végétarien, carné, bio, sans gluten, restrictif pour les diabétiques, raffiné pour les gourmets, ou spécial «malbouffe». C'est à chacun de chercher le sien, de tâtonner, de tester différentes techniques puis de se fixer ses propres règles et ses propres limites, mais ce, sans se priver de plaisir et de joie de vivre. Nous sommes tellement aveuglés par le désir de maigrir que nous oublions que nous avons en nous d'incroyables ressources pour changer. Chacun, avec son âge, sa nature, ses propres attirances ou dégoûts, est unique. Chacun devrait donc avoir son propre régime pour rester mince et en bonne santé. Cet ouvrage vous propose de découvrir comment construire votre propre régime et ne plus suivre aveuglément celui des

spécialistes ou de votre meilleure amie. Si nos régimes précédents ont échoué, il y a une raison à cela. Une raison très simple: ils ne nous convenaient pas. Et comment l'auraient-ils pu? Le régime prescrit par tel ou tel médecin aux certitudes quasi inébranlables, ou les recommandations pour une alimentation dite «équilibrée» diffusées par les médias, ne se soucient pas de nos personnalités et de nos sensibilités individuelles, identitaires, psychologiques, symboliques ou même biologiques. Or chacun est différent, unique, de par son sexe, sa morphologie, son tempérament, son âge, son activité physique, professionnelle et sociale, ses goûts, son horloge interne, son passé, sa culture, etc.! Et la science nous voudrait tous identiques? Les recherches les plus récentes commencent à mettre en place des régimes «sur mesure» pour chaque individu, en fonction de la composition sanguine, des hormones, de la réaction à tel ou tel aliment, etc. (on a observé en effet qu'un même aliment peut faire grossir une personne et en faire maigrir une autre), mais ces recherches (très onéreuses) n'en sont encore qu'à leurs balbutiements. Tout ce que nous savons, c'est que, dans la lutte contre l'obésité, le vrai problème tient au fait que l'on simplifie trop les solutions, ou que l'on ne respecte pas le b.a.-ba de la diététique, à savoir manger par petites portions quand on a faim (indéniablement le meilleur conseil qui soit, et bizarrement le moins suivi), et prendre du plaisir dans ce que nous consommons.

Je ne suis pas une professionnelle de la santé, mais justement…

C'est en me plaçant du côté de tous ceux et celles qui comme moi ont toujours voulu perdre du poids, que j'ai tenté d'y voir clair parmi toutes les techniques connues (et moins connues) accessibles au grand public. J'ai tenté de cerner, pendant un peu plus d'un an, le plus d'aspects possible des

problèmes liés au poids: diététiques, bien sûr, mais aussi et surtout psychologiques, comportementaux et culturels. Vivant depuis quarante ans au Japon, pays qui possède le taux d'obésité le plus bas du monde, j'ai eu le temps d'observer avec émerveillement, il faut le dire, l'art de ce peuple de cultiver la minceur. C'est donc à plusieurs reprises, au long des pages, que je ferai référence à ses habitudes et pratiques alimentaires. Au Japon, on ne fait pas de régime: on veille à sa ligne, à sa santé et à sa beauté. Mais ce, avec beaucoup de discipline, de connaissances et de sérieux.

En cas de problème de santé (diabète, dysthyroïdie, etc.) ou d'impossibilité de mincir malgré tous vos efforts, je vous invite à consulter un médecin. Demandez un bilan hormonal, ou encore des analyses contre les allergies (on y pense trop peu souvent): une de mes amies vient de découvrir récemment qu'elle était allergique aux produits laitiers et aux œufs. Elle avait «subi» pendant des décennies son surpoids sans savoir que cette allergie aux œufs et aux produits laitiers était la cause de nombre de ses problèmes de digestion, de rétention d'eau et de prise de poids!

PREMIÈRE PARTIE

Retrouver une conscience alimentaire

Le surpoids, une double souffrance

Surpoids et désespoir: comment en sommes-nous arrivés là?

Trop gros, on ressent son corps: de jour comme de nuit, au travail ou en vacances, en marchant, en restant simplement debout, on est constamment mal à l'aise. Se lever d'un fauteuil, monter un escalier, enfiler ses chaussettes, se pencher, se retourner dans son lit… chaque geste réclame un effort. Sans parler de la constipation, de la tête lourde, des ronflements, de l'apnée du sommeil, de l'apathie, des douleurs dans les genoux, dans le dos, dans les épaules… Le surpoids cause un stress constant qu'il faut par tous les moyens apaiser. Comment? En mangeant. Un rat auquel on a attaché une pince à la queue devient obèse en six mois, constatent des chercheurs en laboratoire: il se protège de cette gêne en mangeant. Le surpoids n'est donc pas seulement un problème physique, mais une douleur morale et un stress. Nous mangeons trop parce que nous sommes mal dans notre corps, et nous sommes mal dans notre corps parce que nous mangeons trop. C'est un cercle vicieux. Rien ne sert, donc, de changer le contenu de son assiette si l'on ne tente pas, parallèlement, de comprendre son rapport à la nourriture. Une personne se sentant bien dans sa tête et légère dans son corps tient à préserver ce bien-être: c'est ce qui l'incite, consciemment ou non, à surveiller sa ligne.

Quand on est saturé des régimes…

Les personnes en surpoids depuis des années ne veulent plus entendre parler du mot «régime». Non seulement elles ne sont plus motivées, mais elles ne croient plus en rien: n'ont-elles pas déjà tout essayé? Se remettre aux haricots verts, pamplemousses et œufs durs pour rechuter à nouveau? Non. Plus jamais cela. Arrive alors pour elles le moment où elles abandonnent définitivement l'idée de se battre et acceptent leurs surpoids comme une sorte de malédiction. Si certaines envisagent la chirurgie (les statistiques rapportent toutefois que la sleeve ou gastrectomie aboutit une fois sur deux à un échec), la plupart n'ont plus d'espoir de voir leur situation s'améliorer.

Zita a tenté de comprendre comment on en vient à basculer dans le surpoids

Comment une personne peut-elle basculer dans la spirale du surpoids? Zita, jeune journaliste, décide de se rendre en Normandie pour passer quelques jours auprès d'une heureuse mère de famille, bonne vivante et nullement complexée par sa généreuse centaine de kilos. La mission que s'est donnée Zita? S'alimenter exactement comme elle pendant dix jours (quantités, horaires, snacks – y compris la tablette de chocolat à 2 heures du matin) et observer ce qui se passe. Les premiers jours, Zita a un sommeil agité, des migraines, des vomissements, des éruptions cutanées… Mais très vite les choses changent: Zita commence à anticiper ses petits déjeuners pantagruéliques, ses énormes platées de spaghettis- bacon-fromage-crème fraîche et ses snacks nocturnes avec plaisir, puis impatience. Bien vite, elle ne peut plus enfiler ses jeans, mais qu'importe! Elle en a prévu de plus grands et pour le moment elle vit dans une bulle, sur un petit nuage, dans un rêve dont elle n'a plus envie de sortir: cette nourriture, ces quantités, c'est trop bon. Zita comprend alors le mécanisme de la prise de poids: une dizaine de jours suffit à changer une silhouette, à adapter le métabolisme à

une grosse suralimentation, à ne plus pouvoir se passer de nourriture, ne serait-ce que quelques heures. Dix jours suffisent pour que l’estomac, qui s’est dilaté, crie constamment famine et tiraille ; les désirs de nourriture s’enchaînent alors sans fin. Cela ne vous rappelle pas quelque chose? La drogue. Oui, la nourriture est bien une drogue lorsqu’elle est prise en excès. Zita, qui était suivie médicalement tout au long de sa mission, put fort heureusement retrouver rapidement ses anciennes habitudes alimentaires. Mais, lui avoua son médecin, il était temps.

Vers quels médecins se tourner?

Comment choisissons-nous un nouveau régime et pourquoi finit-il toujours par échouer?

«De nombreuses études scientifiques sont publiées chaque semaine. Leurs résultats sont souvent contradictoires et d'interprétation difficile, donc peu accessibles aux non-spécialistes. En conséquence, l'impression générale pour le grand public est confuse ou erronée: on voit apparaître subitement un engouement pour tel ou tel régime, pour tels ou tels aliments qui deviennent des "superaliments".»

BENOÎT MOLIN et Dr BORIS HANSEL,
Sans gras ni sucre ou presque!

De plus en plus inquiets et culpabilisés par des discours à la fois péremptoires et contradictoires sur la santé et la minceur, nous avons perdu notre sérénité alimentaire. Que choisir lorsqu'on veut maigrir? Pourquoi nous décidons-nous pour un régime ou un médecin plutôt qu'un autre? Celui du Dr Kousmine ou celui du Dr Dukan? Le régime Atkins ou le régime paléo, pour ne citer qu'eux… Chacun semble choisir en fonction de ce qu'il connaît déjà ou non. Certains optent pour le régime qui a marché sur une amie, ou pour celui qui fait la couverture des magazines, ou bien encore qui circule de bouche à oreille. Mais quoi et qui croire? Nous en avons tous fait l'expérience: si les régimes «marchaient», nous n'en serions pas, aujourd'hui, à en essayer un nouveau. Nous sommes parfaitement désorientés et désespérés de ne plus savoir à quoi ou qui confier notre ligne. Nous nous précipitons alors sur le dernier régime à la mode: tout nouveau, tout beau, c'est peut-être enfin le bon.

La dictature du «bien manger»

Tant de normes nous sont imposées lorsqu'il s'agit du «bien manger»! Manger varié, ne pas grignoter, faire trois repas par jour, veiller à l'équilibre alimentaire… Toutes ces règles forment la base de pratiquement tous les régimes «classiques». Mais, justement, parce que ce sont des règles et qu'elles sont trop nombreuses, nous ne pouvons, ou nous détestons – consciemment ou inconsciemment –, les suivre: elles nous étouffent, nous stressent et nous frustrent. Surtout quand on a en horreur la routine ou les menus répétitifs: ces règles finissent alors par générer une relation négative, malsaine et pathologique à la nourriture.

Des régimes aux explications trop sommaires ou des ouvrages trop scientifiques

«Pour atteindre la vérité, il faut, une fois dans sa vie, se défaire de toutes les opinions que l'on a reçues et reconstruire à nouveau et dès le fondement tout le système de ses connaissances.»

RENÉ DESCARTES

La plupart du temps, soit les régimes que nous entreprenons manquent d'explications claires et convaincantes (par exemple pourquoi il est important de boire de l'eau ou de consommer des légumes), soit les ouvrages de diététique que les spécialistes nous proposent sont trop savants, trop remplis de termes scientifiques que nous ne connaissons pas, et qui ne nous apportent rien de concret. Qui plus est, les spécialistes du surpoids favorisent soit le côté «psy» d'une baisse de poids, soit le côté purement diététique (manger ceci ou cela à telle ou telle heure) mais rarement les deux simultanément: ils n'ont ni le temps ni les compétences nécessaires pour cela.

Le choix d'un médecin non spécialiste en nutrition

Autre problème: les spécialistes de la nutrition prescrivent généralement les traitements prônés par l'école à laquelle ils ont été formés (un cursus en études médicales sur dix ans ne réserve que quelques heures de cours à la diététique), sans qu'ils remettent en question ces connaissances. Rares sont ceux qui ont fait des recherches personnelles dans le domaine de la nutrition. Alors à quoi bon aller les consulter, si c'est pour s'entendre dire ce que l'on sait déjà? Ce que nous aurions besoin de savoir, nous, c'est comment appliquer leurs conseils sur la durée sans être frustrés, ou bien pourquoi nous continuons à grignoter et à grossir malgré notre envie de mincir. Ne pouvant répondre à nos questions, ces médecins et nutritionnistes se font aussi complaisants qu'ils le peuvent. Ils nous déconseillent de nous peser tous les jours, nous prescrivent un jeûne intermittent, des boissons détox, et nous donnent rendez-vous pour le mois suivant après nous avoir fait faire une prise de sang pour nous dire que tout va bien, sauf que, peut-être, notre glycémie est juste un peu en dessous du seuil du diabète et qu'il faudrait faire attention. Nous sortons rassurés de leur cabinet, mais un mois plus tard, nous n'avons pas perdu nos kilos. Petit à petit, nous nous démotivons et nous cessons d'aller les voir.

L'obligation de la minceur au Japon

Alors que l'on recense 25% d'obèses en Angleterre, 27% au Canada et 32% aux États-Unis, il n'y en a que 4% au Japon. Rares sont les personnes, dans ce pays, qui consultent un nutritionniste ou un médecin pour perdre du poids. Au Japon, tout bilan de santé annuel commence par la mesure du tour de taille. Si celui-ci dépasse le chiffre fixé par les autorités sanitaires, le médecin prescrit immédiatement un régime et rappelle automatiquement à son patient le lien entre ce surpoids et ses problèmes de santé actuels ou potentiels (cholestérol, état prédiabétique, problèmes digestifs…). Au

Japon, la minceur est d'abord affaire de santé ; le gouvernement s'en préoccupe sérieusement. Il a d'ailleurs mis en place en 2008 une loi, la loi «Métabo» (en référence au «syndrome métabolique»), et une visite médicale annuelle obligatoire pour tous les salariés de 40 à 70 ans, dans le but de réduire les dépenses de son système de santé. La législation est censée sanctionner (ce qu'elle ne fait pas réellement, heureusement) les entreprises embauchant des salariés en surpoids et dont le tour de taille dépasse, chez les hommes, 90 centimètres, et chez les femmes, 85. Les médecins ont également le devoir de mettre en garde les patients à l'IMC (indice de masse corporelle) supérieur à 23 des risques qu'ils encourent (hypertension, cholestérol, accident vasculaire cérébral, diabète…) et de leur remettre une prescription stricte les invitant à perdre leurs kilos ; ils leurs prescrivent parfois même un séjour en centre hospitalier afin de les faire maigrir et de leur apprendre les exercices physiques et menus diététiques (accompagnés de cours de cuisine) qu'ils devront continuer à faire chez eux. Cette loi rend également obligatoire l'enseignement de la diététique aux enfants dès leur plus jeune âge ; tout petit Japonais connaît aussi bien l'origine des aliments que ses qualités nutritives. Bien sûr, comme dans tous les autres pays industriels, on trouve des tonnes d'aliments favorisant la prise de poids dans les magasins, mais les Japonais – surtout les femmes – évitent de les consommer, en particulier à la maison. L'affichage des valeurs nutritionnelles est également obligatoire sur tous les emballages de denrées alimentaires ainsi que sur les menus des chaînes de restaurants. Plusieurs émissions télévisées sur la cuisine diététique sont diffusées chaque jour. En un mot, le Japon est en permanence appelé à ne pas grossir et ce, depuis toujours. Si ses habitants consomment principalement des algues, du tofu ou du poisson, ce n'est pas seulement parce que ce sont les principales ressources alimentaires du pays (il y a

autant d’algues et de poissons sur les littoraux européens ou américains) mais parce qu’elles représentent les gardiens de leur santé. Avec un taux d’obésité très faible et une espérance de vie très longue, le Japon est actuellement un des meilleurs modèles de santé au monde.

Pourquoi nos régimes échouent-ils tous?

Qu’appelle-t-on un régime?

«Les régimes poussent notre cerveau à toujours penser à la nourriture, à être attiré par la nourriture, à toujours avoir la nourriture à l’esprit. Ils nous poussent donc à manger plus.»

BRITTANY BROWN

Ce que l’on appelle «faire un régime amincissant», c’est manger de façon sélective dans le but de perdre du poids. Deux tiers de la population passent une grande partie de leur vie à essayer de maigrir, alors pourquoi le nombre de personnes obèses continue-t-il de grimper, en particulier chez les jeunes? Est-ce si compliqué d’avoir un rapport sain à la nourriture? Il faut bien l’admettre, les conseils de diététique pour maigrir sont toujours plus nombreux et toujours aussi… casse-tête! L’excès de règles entraîne des frustrations. Or les frustrations génèrent du stress, et le stress, qui affaiblit notre volonté et entraîne la compulsion, fait grossir.

Devoir suivre des règles incite à ne pas les suivre

Toujours faire attention à ce que l’on mange et toujours ressentir l’inquiétude diffuse de grossir mène à un contrôle mental du comportement alimentaire caractéristique de la restriction. On ne peut plus, alors, faire confiance à ses sensations alimentaires: elles sont devenues dépendantes de nos émotions et en décalage avec nos besoins réels. Les sempiternels «Mangez ceci et ne mangez pas cela» ne nous apportent du coup aucun bénéfice. C’est d’ailleurs pour cela que nous faisons souvent le contraire de ce qui nous est conseillé. Si nous commençons notre journée en nous disant

que nous devons manger peu, nous allons dévorer, alors que lorsque nous nous disons que nous pouvons manger ce que nous voulons en écoutant nos sensations, nous mangeons moins.

La peur de grossir déstabilise et entraîne à manger

Contrôle mental de la restriction, risque de succomber après avoir mangé «politiquement correct», à la vue de l'aliment convoité, culpabilité même d'avoir simplement pensé céder à l'envie, tout cela entraîne un état psychologique intolérable. En vérité, la cause du stress n'est pas le poids lui-même mais l'idée que se fait une personne ayant des problèmes de surpoids des conséquences de la nourriture sur son poids. Passer devant les miroirs, monter sur la balance, se sentir serrée dans ses vêtements, surprendre une réflexion, mettre des vêtements qui dévoilent son corps (printemps, été), trop manger, sentir son ventre gonfler, ne plus pouvoir rentrer dans certains vêtements… telles sont les situations qui stressent et déstabilisent. Or ces situations se présentent plusieurs fois par jour: une personne en surpoids se trouve littéralement assaillie, tout au long de la journée, par des vagues de pensées et d'émotions négatives qui l'entraînent chaque fois à manger. Certains s'imaginent que, s'ils maigrissent, leur poids ne les angoissera plus. Mais même quand ils se débarrassent de leurs kilos, la peur de regrossir les taraude. Une peur qui les conduit immanquablement à perdre à nouveau le contrôle de leur comportement alimentaire, et à regrossir.

Les choix alimentaires et le calcul des calories sont une véritable épreuve

Comment savoir ce qu'il faut choisir? Faut-il prendre ce qui fait le moins grossir ou ce qui fait le plus plaisir? Certains rêvent qu'un cuisinier leur

prépare des repas minceur à domicile, et qu'ils n'aient plus à s'occuper de rien, plus à se poser aucune question. Toute la stratégie de choix des aliments oblige à établir une incroyable comptabilité des calories, qui couvre tout ce que l'on a déjà mangé dans la journée. Mais qu'il s'agisse de perte de contrôle alimentaire ou d'échec du régime, ce sont essentiellement les émotions extra-alimentaires, ces émotions qui n'ont rien à voir avec la nourriture mais qui poussent à avaler quelque chose qui les calme, qu'il faut remettre en cause.

Après des années de guerre contre la nourriture, le contrôle sensoriel n'existe plus

Si elle était attentive, une personne au régime se rendrait compte que ses sensations ont disparu: elle ne sait plus quand elle a faim, ni à quel moment elle est rassasiée. Tout le monde adore manger, bien sûr, car la nourriture ne se résume pas à des nutriments: c'est aussi une joie. Mais une personne au régime ne connaît plus cette joie. Pour elle, manger rime avec prise de poids, culpabilité et stress. Manger (ou ne pas savoir quoi manger pour maigrir) lui fait perdre toute énergie et concentration sur autre chose. Avoir sans cesse à se contrôler n'est pas une partie de plaisir. Un grand nombre des personnes au régime ne maintiennent leur poids d'équilibre qu'au prix d'un contrôle mental constant, sans savoir qu'à peu de choses près, elles conserveraient le même poids de forme en laissant opérer naturellement leurs processus de régulation.

Faire un régime conforte un dysfonctionnement psychophysiologique

Quand une personne commence à faire intervenir sa volonté pour lutter contre son désir de manger des aliments «défendus», c'est bien souvent déjà

le signe d’une anomalie dans son fonctionnement psychophysiologique: elle est victime de la dictature du «bien manger». Mais plus que de ses kilos, c’est des régimes qu’il faut s’affranchir: cela est tellement plus important, affirment tous ceux qui ont définitivement réussi à maigrir! Ce ne sont pas tant ces kilos en moins, disent-ils, qui sont remarquables, que la paix enfin gagnée, la sérénité obtenue et un immense sentiment de libération. Ce que souhaite avant tout une personne désirant mincir, c’est ne plus être obsédée par son poids ni par ce qu’elle mange. Elle veut avoir la paix et être libre de ne plus penser à la nourriture du matin au soir.

En théorie, chaque régime moderne a un point positif, mais…

Le régime Dukan, que tout le monde connaît, a fait maigrir des millions de personnes en leur demandant de supprimer les graisses et les glucides de leur alimentation jusqu’à ce qu’elles aient atteint leur poids idéal. Mais, du fait de l’absence de graisse, ce régime ne prenait pas en compte la satiété durant les premières phases du régime, ce qui découragea la plupart. Le régime keto (diète cétogène), à la mode actuellement, serait idéal s’il était mieux compris (une consommation de matières grasses mieux expliquée, plus modérée et mieux choisie). Le régime Montignac, quant à lui, était excellent mais il a fini, à cause de ses interminables calculs d’indice glycémique, par lasser. *Idem* pour Weight Watchers ou pour la stricte application du jeûne intermittent. Chacun de ces régimes a du bon. Les galettes du D^{r} Dukan sont délicieuses, que l’on suive son régime ou non. Le régime à base d’œufs durs (régime Mayo) nous a fait comprendre que l’on peut consommer trois œufs par jour sans être malade. Le régime keto, enfin, a mis en évidence la nécessité de consommer du gras. Connaître la liste des aliments à l’indice glycémique bas ou comprendre l’importance de laisser

l’organisme se reposer entre deux repas sont des notions essentielles que tous ceux qui connaissent ces régimes possèdent. Alors, que faire pour ne plus avoir à «suivre un régime» et perdre ses kilos à jamais? La solution est simple: *concevoir son propre régime*, un régime adapté à soi-même, compatible avec ses propres goûts, ses propres envies, ses propres rythmes biologiques, ses propres activités sociales et professionnelles, ses propres origines culturelles, sa propre situation familiale… Pour perdre du poids et ce, définitivement, les connaissances en diététique ne suffisent pas. Il faut aussi changer de comportement alimentaire et d’habitudes. Cela, aucun médecin ne peut nous l’enseigner. Nous ne pouvons compter que sur nous-mêmes. Mais cela s’apprend.

Créer son propre régime s’apprend

«Être au régime est une façon de ne pas se poser de questions ni de se remettre en question, de conjurer ses peurs alimentaires. Quitter le régime, c’est prendre le risque de l’angoisse, vivre dangereusement!»

JEAN-MICHEL LECERF,
nutritionniste à l’Institut Pasteur de Lille

Si un régime ne vous convient pas, si vous vous sentez frustré, abandonnez-le immédiatement. Chacun a un processus d’assimilation de la nourriture différent de celui des autres et qui lui est propre. Chacun a ses propres besoins. Se blâmer parce que l’on manque de discipline, parce qu’il y a trop de calories dans son assiette, parce que les glucides et la graisse font grossir, parce que nos précédents régimes ont échoué, ne sert à rien. Certes, il est plus difficile de suivre ses propres règles que celles dictées par un nutritionniste ou un régime. Car si les règles prescrites par quelqu’un d’autre rassurent, elles déresponsabilisent aussi. Si la méthode prescrite a échoué, c’est que ce nutritionniste était nul, ou son régime, inefficace. Tout cela est cependant trop facile ; lorsqu’on est en surpoids, une seule solution

s’impose: se prendre en main. Se prendre en main, cela signifie s’informer (sur les découvertes récentes de la science), prendre des notes, se peser régulièrement, prendre le temps d’édifier ses règles alimentaires personnelles, faire ses courses autrement, planifier ses repas, changer non seulement le contenu de son assiette mais également ce qu’on a dans la tête. Il faut aussi s’attendre à faire des erreurs, se pardonner ses écarts, accepter les stagnations de poids et les moments de faiblesse sans baisser les bras, et continuer à apprendre de ses erreurs en testant pas à pas afin de définir ce qui nous convient. Apprendre à s’alimenter sainement ne s’improvise pas. Cela demande du temps, des efforts, de la motivation et de la méthode. C’est une recherche de l’alimentation la plus personnelle qui soit, la mieux adaptée à ses goûts et à ses besoins, nutritifs et gustatifs certes mais aussi psychologiques. Chacun est différent. Vous ne fonctionnez pas comme votre mère, votre voisin ou un autre lecteur de ce livre. Vous êtes unique. Écoutez-vous. Faites les choses progressivement. Il est probable que ce ne soit pas la consommation de tel ou tel aliment qui vous fasse grossir, mais l’ensemble des restrictions et des sources de frustration que vous avez déjà supportées sans même vous en rendre compte.

Le premier pas pour mincir

L’alimentation est autant une affaire de psychologie, de motivation et d’efficacité personnelle que de connaissances en nutrition ou en biochimie. Même le régime le plus parfait, avec les «bons aliments», ne marchera pas s’il est entrepris avec le même état d’esprit qu’un régime amincissant traditionnel. Ce qu’il faut, c’est changer son rapport à la nourriture et comprendre que, de même que l’on n’a pas grossi du jour au lendemain, on ne maigrira pas définitivement en trois semaines. Dans le fond, aucune méthode n’est à critiquer: c’est à chacun d’appliquer celle qui répond à son

propre problème (trop de sucre, de trop grosses quantités, des horaires irréguliers, trop de stress, trop d'alcool, le grignotage?). Ce qu'il faut, c'est d'abord rejeter la mentalité des diètes amincissantes qui créent de faux espoirs. Le premier pas pour perdre du poids consiste à prendre du recul, à comprendre pourquoi nous en sommes arrivés là, et à saisir l'importance de changer son rapport à l'alimentation ainsi que certaines de ses habitudes.

Ne plus «être» au régime mais «avoir» son propre régime

Pour décider de trouver le régime qui nous convient, un régime que nous allons nous créer «sur mesure», il faut décider de se nourrir désormais de façon plus réfléchie tout en veillant sur soi, sur sa santé et sur sa ligne, sans suivre aucun régime venant d'autrui. Il ne peut y avoir de régime unique pour tous. Seule une prise de conscience individuelle couplée avec une méthode qui nous convienne, à nous personnellement, incluant l'idée qu'il faudra renoncer à certaines habitudes et en adopter d'autres, pourra nous faire maigrir. Chacun, à travers ses essais et ses erreurs, devra creuser son propre chemin pour changer psychologiquement et physiquement. On peut changer tant de choses, pour mincir, qui n'ont rien à voir avec l'alimentation ou l'exercice physique! Mincir n'a pas à être un choix entre «manger à sa guise» et «se priver parce qu'on est au régime». L'important est d'éviter toute frustration, tout sentiment de privation, et de changer en douceur. Nous devons tirer un trait sur ces régimes qui nous ont asservis, qui ont nié notre liberté et notre identité, et nous ont empêchés de retrouver notre minceur naturelle. Repas, grignotages, compulsions… imaginez que vous allez devenir à partir de maintenant un chercheur face à un problème à résoudre. Débarrassez-vous des idées reçues. Ce sur quoi vont porter vos recherches, c'est votre propre régime, celui qui vous convient parce que

c’est vous qui l’avez conçu pour vous-même. Votre nouvelle devise, désormais? «Je ne suis pas au régime, je fais attention à moi.»

Les habitudes des personnes minces

Pourquoi certains sont-ils minces et d'autres non?

«… je ne me ressers jamais une seconde fois.»

CHARLES AZNAVOUR,
interrogé par le Dr Pierre Dukan

On ne peut généraliser, bien sûr, mais certains comportements sont typiques des personnes minces. Par exemple, elles respectent une discipline qui leur est tellement naturelle qu'elles n'en sont souvent même pas conscientes. Observez les personnes minces de votre entourage, celles qui ne font pas apparemment de régime. Vous constaterez qu'elles ont souvent des points communs:

- elles savent généralement à l'avance ce qu'elles vont manger au repas suivant et ont des menus plus ou moins fixes;
- elles mangent à heures régulières;
- elles mangent sur une table (ou sur un grand plateau) mais rarement «sur le pouce»;
- elles mangent lentement;
- les quantités dans leur assiette ne sont pas volumineuses mais elles les considèrent comme «normales», parfois même «C'est un peu trop»;
- elles laissent parfois, sans même s'en excuser ou en avoir conscience, de la nourriture dans l'assiette;
- elles savent refuser d'un *non* sans appel quelque chose qu'elles ne veulent pas (ou plus);

- elles savent apprécier, savourer avec gourmandise tout ce qu'elles mettent dans leur bouche;
- elles ne goûtent pas (ou très peu) lorsqu'elles cuisinent (bien que cela puisse sembler insignifiant, goûter peut faire consommer plus de 100 calories supplémentaires par jour);
- elles ne mangent pas en marchant dans la rue (un croissant au beurre avalé en cinq minutes apporte 400 calories, soit l'énergie pour une heure de marche sur le tapis roulant). Si elles le font, c'est par faim et par manque de temps;
- elles ne parlent pas tout le temps de nourriture (celle-ci n'occupe pas sans cesse leur esprit);
- elles ne grignotent généralement pas entre les repas;
- elles se pèsent régulièrement;
- elles ne prennent pas systématiquement un dessert avec leur café, qu'elles préfèrent noir;
- elles ne stockent pas des tonnes d'aliments chez elles;
- elles n'ont pas peur des petits écarts un soir de fête mais elles mangent naturellement moins le lendemain, ou bien sautent leur petit déjeuner;
- elles boivent peu ou pas d'alcool.

Quelques secrets minceur de personnes de mon entourage

Mayumi

Mayumi, 63 ans, me dit avoir toujours conservé le même poids depuis l'âge de 20 ans, et s'arrêter de manger avant d'être pleinement rassasiée. Elle se pèse régulièrement. Quand je lui explique que je voudrais comprendre le comportement des minces, elle me répond en riant que les minces, eux, ne comprennent pas celui des gros. Je lui demande ce que sont ses aliments

préférés. Elle me répond: les fruits, le fromage, en particulier le comté. Pas une pizza ou une tarte aux pacanes, donc. Mayumi n'a jamais mangé un McDo de sa vie (elle ne se risque jamais dans une situation où elle ne saurait pas quand ni où prendre ses repas; elle sait toujours à l'avance ce qu'elle va faire). Sa fille, très mince elle aussi, ne mange en hiver que des fondues au bouillon de poisson (*nabe* en japonais) et en été des salades. Elle s'offre parfois de petits accompagnements précuisinés pour le riz. Elle ne cuisine pas car elle vit seule, mais elle ne grossit pas. Ni Mayumi ni sa fille ne montrent d'intérêt particulier pour la nourriture; elles ne boivent pas d'alcool.

Yuko

Un jour, je demande à Yuko le secret de sa minceur. Elle me répond que c'est peut-être le fait de marcher en pratiquant la respiration *fukushiki kokyu* (inspirer et expirer lentement en engageant les muscles du ventre). Cela lui aurait fait perdre, me dit-elle, son «petit ventre» (elle pèse moins de 45 kilos pour 1,60 mètres). Je n'aurais jamais imaginé, la connaissant, qu'elle ait été soucieuse de sa silhouette. Mais Yuko, comme la plupart des Japonaises, cuisine en rentrant du bureau le soir et veille à ce que ses repas soient équilibrés et peu caloriques. Elle adore les viandes bouillies et les légumes grillés au four.

Yaeko

Nous nous sommes rencontrées dans une cafétéria et nous avons immédiatement sympathisé. J'osai alors lui demander son secret minceur…

«Oui, je suis mince et pourtant je mange beaucoup. À midi, à la cantine du bureau, je me ressers souvent en soupe de miso et en riz. Mais le soir, je ne mange pas.

— Et le matin?

— Le matin, presque rien.»

Pas étonnant qu'elle soit si mince! Elle pratique sans même le savoir un jeûne intermittent…

Sachiko

Nous sommes amies depuis une dizaine d'années mais bizarrement je ne m'étais jamais rendu compte qu'elle ne consommait pas de glucides. Je comprends à présent pourquoi, lorsque nous allions au restaurant, elle se contentait, au cours du repas, de ne grignoter qu'un tout petit morceau de pain, comme si elle n'avait plus faim (elle est très menue) ou de déclarer qu'elle avait trop mangé et qu'elle était désolée de laisser son riz (au Japon, le riz est servi automatiquement avec tout repas, comme le pain sur une table française). Un jour, par hasard, alors que je lui expliquais que j'évitais de consommer des glucides, elle me confia pratiquer, elle aussi, cette diète depuis bien des années. Désormais, lorsque nous nous invitons l'une l'autre, la question ne se pose plus: nous ne préparons ni riz, ni pâtes, ni pain ou autre plat à base de féculents.

Chizuru

Chizuru, malgré ses 80 ans et ses 40 kilos, se surveille: «J'utilise une cuillère à café pour mesurer les condiments, huiles et sucres dans mes plats, et non une cuillère à soupe, comme ce qu'indiquent les recettes. Avec une cuillère à soupe, on "dépasse" toujours un peu les quantités.»

Une jeune vendeuse de poteries

«Je mange aussi peu assaisonné que possible. Cela m'aide à manger moins. Le matin, je prends un *congee* [soupe de riz très légère et peu calorique] et le soir très peu de riz, le volume d'un œuf. À midi, au travail, mon bento.»

Elle ne m'en dira pas plus.

Les personnes minces s’intéressent, sans l’avouer, énormément à la minceur

Les personnes minces n’aiment pas, en général, dire qu’elles se surveillent. Elles préfèrent affirmer que leur minceur est naturelle. Au Japon, de nombreuses femmes minces adorent dire qu’elles sont trop maigres et qu’elles voudraient même un peu grossir. En fait, elles veulent attirer l’attention sur leur minceur. Intérieurement, elles en sont très fières. Les interroger sur leur façon de se nourrir nous en apprend souvent autant que les ouvrages de diététique (n’est-ce pas souvent grâce aux expériences des autres que l’on en apprend sur soi?). Sans le reconnaître, les personnes minces s’intéressent de près à la minceur. Elles adorent en parler et ont chacune, mine de rien, leurs petits secrets.

Le poids idéal et le régime Cendrillon

Depuis quelques années, les jeunes Japonaises n’ont qu’une idée en tête: atteindre le poids de Cendrillon (celle du dessin animé de Walt Disney). Les Japonaises en général attachent plus de fierté à leur silhouette et leur beauté que les femmes de n’importe quel autre pays du monde. Leur poids idéal? La taille au carré multipliée par 18 (soit, pour une femme de 1,60 mètre, 46 kilos; pour 1,65 mètre, 49 kilos). Bien sûr, il n’existe pas de poids idéal, mais chacun sait qu’une personne ayant trop de graisse cutanée et viscérale n’est pas en parfaite santé. Nous ne sommes pas faits pour avoir des artères, un foie ou des viscères tapissés de graisse. Il est facile, désormais, de connaître son indice de masse corporelle (IMC) en quelques secondes. Il y a cinquante ans, en France, les médecins recommandaient pour une femme de peser 10 kilos de moins qu’elle ne faisait de centimètres au-dessus du mètre, et pour un homme le nombre de centimètres au-dessus du mètre. Une femme de 1,60 mètre devait donc peser idéalement 50 kilos et un homme de

1,75 mètre, 75 kilos. Aujourd’hui, les médecins semblent beaucoup plus indulgents. Un médecin ne trouvera rien à redire à une patiente faisant 70 kilos pour 1,70 mètre si ses analyses sont bonnes.

Faut-il se peser quotidiennement?

Faut-il se peser chaque jour, une fois par semaine, une fois par mois? À chacun de décider. Personnellement, voir que mon poids a baissé de 100 grammes le matin m’encourage toute la journée; s’il a augmenté, cela m’aide à me comporter en conséquence et à faire un peu plus attention ce jour-là. Pour d’autres, au contraire, se peser chaque jour s’avère contre-productif: constater que leur poids n’a pas augmenté peut les inciter à s’autoriser à manger au-delà de la satiété, alors que sans balance (par exemple lorsqu’on se trouve hors de chez soi) on fera davantage confiance à son corps et on arrêtera de manger dès que l’on se sentira rassasié. Une fois de plus, c’est à chacun de décider ce qui lui convient. Mais cette décision doit être prise en toute honnêteté vis-à-vis de soi-même, et non de façon à fuir certaines réalités.

L’importance de trouver sa propre méthode pour maigrir

Pour retrouver un rapport sain à la nourriture, il faut d’abord s’accepter

L’une des causes premières de l’échec à maigrir est celle de suivre un régime qui ne nous convient pas. Or la plupart des régimes s’adressent de manière globale à tout le monde. Il est donc important de se forger un régime à soi, sur mesure, pour que celui-ci devienne à vie une nouvelle façon de se nourrir. Mais pour cela, il faut connaître sa nature. Si cela paraît évident, il en est bien autrement dans les faits! Nous rêvons souvent de devenir ceci ou cela (une personne prenant des repas réguliers, équilibrés, dormant à heures fixes, mangeant cinq fruits et légumes par jour…) alors que notre nature, elle, ne peut s’y faire. C’est donc à chacun de «travailler» sur sa propre façon de se nourrir pour retrouver un rapport sain et serein à la nourriture. C’est à chacun de redéfinir ses propres besoins, ses rythmes chronodiététiques et l’optimisation maximale du plaisir qu’il peut trouver dans la nourriture, pour en finir avec les sentiments de frustration causés par ces régimes restrictifs qui ne tiennent pas compte des goûts, de la culture ou du rythme de vie des personnes. Pour cela, il faut accepter qui l’on est et l’assumer sans équivoque. Si l’on n’aime pas les repas à heures régulières, on cherchera une autre façon de se nourrir (en se fondant, comme nous le verrons plus loin, sur ses sensations de faim, par exemple), ou bien sur un nombre de calories journalier à ne pas dépasser. Il existe indubitablement une solution pour chacun, s’il se donne la peine et le temps d’y réfléchir.

Préfère-t-on l’abstinence ou la modération?

Dans *Ma vie en mieux*, l’autrice Gretchen Rubin explique qu’elle fait partie de ces personnes préférant se refuser carrément un écart plutôt que d’avoir à se battre pour ne pas en enfreindre les limites. Pour d’autres, écrit-elle, cela peut sembler être une façon bien triste de vivre. De son côté, elle se trouve plus heureuse quand elle observe ses propres règles (ne jamais prendre par exemple de hors-d’œuvre ou ne manger aucune sucrerie de tout le mois de décembre). Elle admet ressentir un immense soulagement à les respecter, car cela lui est beaucoup plus facile que d’avoir à se contrôler. Pour certains, donc, l’abstinence est plus facile que la modération, car ils savent qu’il leur est difficile de s’arrêter quand ils ont commencé à enfreindre une règle. Pour d’autres, ceux qu’elle appelle «les modérés», enfreindre de temps en temps les règles les soulage, et ils savent ne pas abuser.

Connaître sa vraie nature en matière d’alimentation

«Paradoxalement, je me sens bien moins rigide et bien plus zen depuis que j’ai recours à l’abstinence.»

GRETCHEN RUBIN,
Ma vie en mieux

D’où viennent nos habitudes? Quelle a été l’influence de nos parents sur notre façon de nous nourrir? Êtes-vous de type «modéré», préférez-vous l’abstinence à la modération, ou êtes-vous «rebelle», naturellement porté à faire le contraire de ce qu’on vous conseille? Aimez-vous la routine et la régularité, ou bien êtes-vous fantaisiste, incapable de vous fixer des règles et un emploi du temps régulier? Êtesvous un lève-tôt ou un lève-tard? Aimez-vous la nouveauté ou préférez-vous ce qui est classique, orthodoxe? C’est grâce à Gretchen Rubin que j’ai compris l’importance de savoir qui nous sommes et de connaître la nature de notre tempérament pour établir notre propre régime. De cela devra dépendre notre façon personnelle de

nous forger une ligne de vie et de nouvelles habitudes alimentaires. Pour les uns, la présentation d'un plat, l'ambiance d'un repas sont aussi importantes que son contenu. Pour d'autres, l'assiette peut bien être en plastique, pourvu qu'ils mangent ce qu'ils aiment (ou qu'ils mangent, tout court).

Analyser son tempérament face aux tentations

«Pour moi, la vie est trop courte pour laisser quelque chose comme un brownie me peser sur l'esprit. Cela me fait plus plaisir de ne pas y toucher, tout simplement.
— Tu es trop extrême!
— Oui, probablement, répondis-je en riant. Mais c'est ce qui fonctionne pour moi.»

GRETCHEN RUBIN,
Ma vie en mieux

Êtes-vous de type émotionnel ou plutôt cool? Faites-vous preuve d'autodiscipline ou pas? Le chercheur Roy Baumeister, réputé pour ses travaux sur les habitudes, a montré que chacun de nous a, chaque jour, une quantité limitée de maîtrise de soi. Au fur et à mesure que nous utilisons cette énergie, cette quantité diminue. Il est alors plus difficile, le reste de la journée, de faire preuve de résistance et de finir le repas face à la moitié restée intacte du dessert de son mari. Nous devons donc d'abord savoir si notre tempérament est celui du «tout ou rien» ou, à l'opposé, celui du «je préfère la modération à la privation». La plupart des personnes dont le poids joue au yoyo font généralement partie du premier groupe: soit elles font un régime et perdent du poids, soit elles n'en font plus et reprennent leurs kilos malgré tous les efforts qu'elles étaient prêtes à faire. Pour perdre du poids, il faut donc trouver la meilleure technique pour soi permettant de respecter sa propre nature. C'est en fonction de ces critères que l'on pourra choisir un régime prenant en compte les horaires ou pas, comptant les calories ou pas, se pesant ou pas. C'est en fonction de sa propre nature qu'il faut décider de

sa propre chronobiologie, du type de repas qui nous apaisent et qui nous satisfont physiquement et émotionnellement.

Quels sont vos archétypes?

Chacun vit selon des modèles, qu'ils soient familiaux, sociaux, médiatiques ou autres. «Inviter» ces archétypes dans sa propre réalité est donc essentiel si l'on veut évoluer, changer. Ce peut être une personne de notre entourage que nous admirons pour sa sobriété, son bon sens, sa façon frugale de vivre. Ce peut être une actrice, un poète… Mais pas seulement. Ce peut être un lieu de vie idéal, un paysage, une province, un pays. Le sentiment, en pensant à cet archétype, sera alors viscéral. Vous ressentirez, dans votre corps, quelque chose de différent qui vous inspirera et vous aidera dans les moments de faiblesse ou de découragement. En revenant régulièrement à votre ou à vos archétypes, vous deviendrez de plus en plus «eux». Un beau jour, vous vous direz: «Oh, mais cet homme (cette femme, ce style de vie…), c'est moi!»

Chercher son archétype, c'est se rechercher, «soi»

Nos archétypes, nous les oublions la plupart du temps, mais tôt ou tard ils nous reviennent à l'esprit. Et au fil du temps, nous reconnaissons que nous sommes à la fois eux et nous. Pensons, pour les (re)trouver, à ce que nous étions autrefois: les chanteurs ou les acteurs que nous aimions, une personne en particulier. Nous pouvons également avoir plusieurs archétypes auxquels faire appel selon les occasions: un archétype dur, fort, pour les moments où nous nous sentons faibles, un autre élégant, posé, lorsque nous sentons notre autodiscipline fléchir. Ou bien l'archétype d'une personne très mince, détachée de la nourriture, passionnée par son travail, son hobby.

Puiser des ressources dans ces différents archétypes peut être d’un grand soutien.

DEUXIÈME PARTIE

Carnet alimentaire et habitudes

Le carnet alimentaire

De saines habitudes alimentaires, un engagement à vie

«Persévérer dans des changements modestes peut rendre plus facile la prise d'une nouvelle habitude et s'y tenir pour éviter l'épuisement que peut causer un grand changement effectué d'un seul coup.»

GRETCHEN RUBIN,
Ma vie en mieux

Savoir, quoi, quand, comment et en quelles quantités manger, se demander ce que l'on aime vraiment (les goûts changent quand on change d'alimentation un assez long laps de temps), et ce qui nous fait du bien… Le but de ce livre est d'évoluer vers une alimentation personnelle, «sur mesure». L'outil le plus précieux pour cela est certainement un carnet alimentaire. Certes, noter toutes sortes de choses concernant ses habitudes, la composition de ses repas, de nouvelles recettes ou sa courbe de poids semble chronophage, mais porter ses pensées sur les kilos superflus du matin au soir et du soir au matin ne l'est pas moins. Ce qui est essentiel pour soi vaut la peine qu'on y accorde du temps et que l'on s'en donne les moyens. Tout au long des chapitres suivants vous seront proposées des suggestions de notes à prendre et de listes à faire pour vous aider à maigrir et pour guider votre mental vers des comportements plus sereins face à la nourriture tout en améliorant vos pratiques alimentaires. Les personnes tenant un carnet alimentaire, confirment des études, perdent deux fois plus de poids que les autres.

Quel type de carnet choisir et pourquoi

«L’encre la plus pâle vaut mieux que la meilleure des mémoires.»

Proverbe chinois

Si vous voulez vraiment changer, vous aurez à noter toutes sortes d’informations: suivi pondéral, recettes, motivations, indications diverses concertant l’alimentation… Un simple carnet ou un cahier ne suffira pas: vous aurez besoin d’un vrai classeur à anneaux, avec des intercalaires pour vos différentes sections et rubriques. Certaines de vos notes et de vos listes vous serviront d’ailleurs pendant des années. De plus, un support papier offre une grande flexibilité. Il est plus aisé d’y inscrire et de suivre ses buts que sur un écran (et aucune batterie ne vous lâchera). Un journal de régime aide à travailler sur quelque chose de positif, de concret, de réel. Se plonger dans ses lignes est une sorte de petite méditation: on entre dans un monde qui n’appartient qu’à soi. On crée simultanément les archives de ses choix et de ses actes, qui deviendront plus tard de précieuses références. De plus, qu’il s’agisse de mots, d’images ou de notes, peu d’outils favorisent autant la transition entre le monde extérieur et le monde intérieur que l’écriture manuelle. La science dit qu’écrire à la main ancre l’information, renforce les pensées associatives permettant de former de nouvelles connexions qui, à leur tour, peuvent donner naissance à de nouvelles solutions et façons de voir les choses. Tenir un journal est une forme d’outil thérapeutique efficace. Nos expériences, qu’elles soient heureuses ou amères, sont des leçons qui nous aident à «grandir». Si nous n’apprenons pas de nos erreurs, nous sommes amenés à les réitérer. Nous réaliserons que même nos écarts ou nos crises de boulimie ont une profondeur cachée. C’est donc en tenant un journal que nous arriverons à mieux cerner et comprendre nos comportements alimentaires et nos habitudes et ainsi à changer de façon positive.

Tenir un journal alimentaire aide à acquérir une certaine régularité

«Se donner du mal pour les petites choses, c'est parvenir aux grandes, avec le temps.»

SAMUEL BECKETT,
Molloy

Tout d'abord, le fait même de prendre des notes régulièrement renforce l'engagement personnel dans le projet en demandant de faire preuve de volonté, de rigueur et de discipline, conditions sans lesquelles on ne peut durablement perdre ses kilos superflus. Avoir de la régularité permet d'avoir plus confiance en soi et constitue le premier pas pour reprendre le contrôle de sa vie.

Dresser un état des lieux de ses comportements alimentaires

Prendre des notes, oui, mais par quoi commencer? Vous pouvez par exemple établir la liste de tous les points positifs et négatifs de votre ou vos anciens régimes: ce qui vous semblait facile, difficile, agréable, stressant…; ce que vous mangiez et buviez en moindres quantités; ou bien encore les recettes amincissantes que vous adoriez. Vous repérerez alors ce qui ne vous convenait pas dans ces régimes et abandonnerez définitivement ce qui vous stressait chez eux. Noter les faits, c'est-à-dire ce qui se passe en soi, aide également à évaluer les résultats ou les conséquences de ses actes. On comprend d'autant mieux l'impact de telle ou telle habitude ou de tel ou tel aliment sur son poids. Il est utile, également, d'indiquer l'évolution de ses points faibles (alcool, grignotage, sucreries et boissons sucrées, ne pas boire assez d'eau, ne pas bouger assez, ne pas cuisiner, ne pas manger assez de légumes, consommer trop de produits transformés, manger en trop grandes

quantités ou trop vite, etc.). Plus vous prendrez de notes, plus vous pourrez prendre conscience de vos habitudes.

Noter sans se juger pour mieux se corriger

«Garder une habitude, si petite soit-elle, apporte une sorte de protection et de force.»

GRETCHEN RUBIN,
Ma vie en mieux

Loin de la restriction et des régimes d'éviction, un carnet alimentaire aide à réfléchir sur ses comportements alimentaires avec objectivité, sans se mentir. Il est donc important de tout noter sans porter aucun jugement de valeur sur les observations faites. Ce que vous décrirez n'est ni bien ni mal, il s'agit simplement de faits qui ont vraisemblablement une explication. Cet état des lieux vous permettra de dédramatiser votre surpoids et de vous prouver, comme nous le verrons plus tard, que ce ne sont pas, pour ne citer qu'eux, de petits écarts de temps en temps qui vont aggraver votre perte de poids. Vous constaterez également que vous consommez sans doute certains types d'aliments plus fréquemment que d'autres, et qu'une évolution vers des apports plus adaptés peut être nécessaire. Plus vous serez minutieux et régulier dans la tenue de ce journal, plus vous verrez vos efforts récompensés.

Tenir un journal force à accompagner ses résolutions d'actions concrètes

L'une des clés pour tenir ses résolutions est de dresser un tableau et d'enregistrer jour après jour, mois après mois, ses succès et ses échecs dans ce tableau. Par exemple, vous pouvez établir un tableau «Zéro grignotage dans la journée», ou un tableau «Une semaine complète avec chaque jour un étirement spécifique». Penser que l'on doit faire quelque chose et le faire

sont deux choses différentes. Ces tableaux vous forceront à faire suivre d'actions concrètes vos résolutions (à vous d'en dresser la liste). La tenue de votre journal vous aidera à transformer un défi de quelques semaines en résultats durables. Après vous être fixé un objectif, vous allez devenir la personne qui l'atteint.

Ne pas perdre de vue le pourquoi de son régime

L'une des habitudes les plus efficaces est de relire chaque jour sa liste de motivations à maigrir pour resituer ses engagements et se souvenir de ce sur quoi on travaille. Deux minutes de relecture chaque jour est bien peu de temps en comparaison des bénéfices retirés! Nous avons besoin de motivations pour ne pas fléchir et ne pas oublier nos buts, ni nous focaliser sur de petits échecs passagers. Établissez une liste des motivations qui vous poussent à vouloir maigrir: les choses que vous aimeriez faire si vous étiez plus mince, les vêtements que vous aimeriez porter, le regain d'amour-propre que vous en retireriez face à des personnes qui se sont moquées de vous… Mais définissez surtout la raison la plus forte pour laquelle vous voulez maigrir et gardez-la en tête: trop de motivations brouille l'esprit et affaiblit la force d'une seule. Cette motivation principale sera votre guide, votre étoile. Faites en sorte qu'elle soit aussi personnelle, particulière et unique à vos yeux que possible. Pour cela, notez-la avec précision. Elle ne doit contenir aucune ambiguïté.

Quelques suggestions de motivations personnelles

- Je veux perdre 20 kilos pour être celle que j'étais sur cette photo.
- Je veux pouvoir remettre… (mon jean slim, ma robe rouge à volants…).
- Je veux rester libre de… (précisez) quand j'aurai 70 ans.

- Je veux faire du trekking à 75 ans et du yoga jusqu'à la fin de ma vie.
- Je veux pouvoir monter l'escalier de chez Lily sans m'essouffler.
- Je ne veux plus perdre autant de temps à penser à la nourriture. Je vais le passer à… (lire, marcher, faire de la musique…).
- Je ne veux plus avoir le ventre ballonné, une digestion lente, un teint grisâtre, des cernes sous les yeux…
- Je veux cesser de dilapider mon argent en snacks et boissons sucrées, croissants le matin et chips pour la soirée.
- Je veux me sentir bien dans mon corps et ne plus penser à mon poids deux cents fois par jour.

Renforcer son inconscient grâce à ses affirmations et ses visualisations

La «programmation alimentaire» est une technique peu connue au Canada mais très pratiquée aux États-Unis et en Grande-Bretagne. Elle a pour but d'amener l'inconscient à oublier ses anciens comportements face à la nourriture, ou de comprendre que, par exemple, si l'on mange trop c'est par peur d'avoir faim plus tard. Ces comportements ont été acquis dans l'enfance, dans l'environnement familial, à force d'injonctions telles que «Finis ton assiette», «On ne gâche pas la nourriture». La programmation alimentaire nous fait imaginer qu'un matin nous nous réveillons minces. L'intégration de visualisations aide à ancrer dans notre inconscient de nouveaux choix, plus sains (comme manger tout ce qui nous plaît, mais en petites quantités). Elle nous apprend à écouter notre corps nous dire «Stop, tu as assez mangé» (même si nous sommes entourés de personnes avalant trois hamburgers coup sur coup; nous nous dirons juste en les voyant: «Les pauvres…!»). Elle nous fait apprécier une nouvelle attirance pour les aliments sains, et goûter enfin le bonheur sans mot de rentrer dans des

vêtements que nous ne regardions plus depuis des années, ou dans lesquels nous n'étions jamais rentrés. Enfin, elle nous fait ressentir ce que c'est d'avoir trouvé un corps enfin autorégulé comme il l'était à notre naissance, avant les interférences du contexte familial, des émotions ou d'autres éléments externes. Un thérapeute peut vous aider, mais vous pouvez aussi être votre propre thérapeute.

Inspirez-vous d'images dans lesquelles vous avez vraiment envie de vous projeter, et efforcez-vous de vous visualiser ainsi régulièrement. Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est vécu et ce qui est visualisé, entre la réalité et l'imaginaire. Lorsque vous faites l'effort de visualiser un objectif pendant vingt-cinq jours, un nouveau chemin neuronal se crée, une nouvelle croyance se met en place, entraînant une motivation positive dans l'inconscient: vous allez alors entreprendre les actions nécessaires pour la réalisation de vos objectifs. Plutôt que d'imaginer à quel point il est difficile de perdre du poids, voyez les bénéfices que vous allez en tirer. Voici quelques suggestions de visualisations sur lesquelles vous concentrer quelques minutes par jour:

- Mon image parfaite: la tenue parfaite, la coiffure, le lieu, le maquillage… Constituez-vous une image mentale aussi précise que possible.
- Le bien-être ressenti dans un corps mince et léger.
- Ce que je ferai dans une situation précise (me présenter devant une assemblée d'inconnus…).
- Comment, si j'étais mon actrice préférée, je me comporterais à table, ce que je mangerais, ce que je dirais…
- Comment la personne mince que je vais devenir réagirait, elle, face à la part de tarte qu'on lui propose…

Quelques suggestions d’affirmations

- Je suis la seule à avoir le contrôle de mes choix.
- Maigrir, c’est une journée, puis une autre, puis la suivante.
- Si je n’abandonne jamais, je ne peux pas échouer.
- Pas de dîner? Je ne vais pas en mourir.
- Je vais avoir un corps mince qui deviendra mon habitacle le plus agréable.

Créer son propre répertoire diététique

Recettes, idées de repas… Lorsqu’on veut maigrir, on doit aussi adopter un nouveau type d’alimentation et en laisser tomber un autre. On glane alors de nouvelles recettes, de nouvelles idées de types de repas et il est très pratique d’avoir un support écrit qui deviendra, au fil du temps, un livre personnel de recettes et idées de repas parfaits pour soi. Vous pouvez y consacrer une section de votre carnet alimentaire.

Utiliser son carnet pour noter ses lectures et connaissances en diététique

Récemment, je regardais un documentaire sur les centenaires au Japon. L’un d’eux montrait à la caméra un grand cahier dans lequel il collait des articles de journaux et notait tout ce qui lui semblait utile pour rester en bonne santé. Ce grand livre était sa bible, son trésor. Résumés de lectures, notes (sites Internet inspirants, documentaires…), conseils divers sur les moyens de perdre du poids… il y a tant de choses à retenir que noter est précieux. Pour mincir, il faut lire et se documenter, se pencher sur des études médicales récentes, parcourir des blogues. Certains nous en apprennent souvent autant que les médecins. C’est le cas des blogues de mannequins qui, outre de sérieuses connaissances en diététique, recourent à

tout un tas d'astuces intéressantes. Par exemple, comment faire cuire sans cuit-vapeur mais tout simplement à la poêle la plupart des légumes, afin de leur permettre de ne perdre aucun nutriment (les faire revenir dans un peu d'huile, ajouter un tout petit peu d'eau puis couvrir pour faire cuire à l'étouffée). Et puis… lorsque nous regardons les *success stories* de personnes ayant incroyablement maigri, nous avons envie de savoir comment elles ont fait, pour pouvoir les imiter. Ces documentaires nous encouragent. Attention, cependant, à ne pas vous leurrer avec ces émissions stupides et cruelles d'obèses que l'on convie à un concours de minceur en quelques mois (telles que *Qui perd gagne*). Plus les candidats souffrent, plus le téléspectateur se régale de leur souffrance. De telles émissions usent de procédés barbares et ne devraient pas être autorisées. Ces personnes ne maigrissent que le temps du tournage. Quelle honte, quelle bêtise et quel mauvais exemple pour inciter à maigrir…

Comment noter ses prises alimentaires

Si je n'avais qu'un seul type de notes à prendre dans mon carnet alimentaire, ce serait ce que je mange, en quelle quantité et à quelle heure. C'est grâce à ces notes que non seulement l'on peut prendre conscience de ses comportements alimentaires et rester motivé pour changer ses habitudes, mais aussi que l'on peut tirer les conclusions du rapport entre sa nourriture et sa santé ainsi que son poids. Pour préparer le relevé de ces données, vous pouvez tracer trois colonnes sur une page.

- Colonne de gauche: indiquez l'heure, le ou les aliments et la quantité (notez celles-ci avec précision, en grammes, millilitres, tasses, cuillerées à soupe ou à café, tranches, paquets, unités, etc.: c'est l'évaluation des quantités qui est généralement sous-évaluée par ceux qui mangent trop).

- Colonne du milieu: précisez le lieu, les circonstances, l'éventuel entourage, les sources de tension, fatigue, manque de sommeil, soif… (décrivez la faim, l'envie et la satiété simplement comme vous les ressentez). Vous pouvez également écrire que vous avez mangé une pomme alors que vous aviez envie d'un gâteau au chocolat ou d'une seconde assiette de pâtes. Notez aussi les aliments absents dont vous aviez envie. Ces informations sont aussi importantes, sinon plus, que celles concernant les aliments que vous avez consommés: elles vont vous guider dans vos choix futurs et vous éviter peut-être de vous laisser piéger dans des situations non bénéfiques à votre santé et votre poids.
- Colonne de droite: reportez votre condition physique: poids, selles, ballonnements, constipation, diarrhée, maux de tête, nausées, fatigue…

Toutes ces données rassemblées sur une seule et même feuille vous permettront de faire le lien entre ce que vous mangez, votre état émotionnel et votre santé. Vous pourrez alors rapidement commencer à faire des rapprochements et tirer vos propres conclusions. Attention cependant: cette liste doit rester aussi claire et lisible que possible. Pour cela, elle ne doit pas être chargée. Et puis, rappelons-le, ne la tenez que si vous ne savez pas d'où vient votre surpoids. Le plus important pour maigrir est de comprendre les causes et les effets. Mieux on les comprend, plus on peut progresser.

C'est difficile de noter tout ce qu'on mange

«Comment noter ses portions? Comment décrire des portions "normales"? Le terme "modéré"? Modéré par rapport à quoi? […] Comment noter, aussi, les petites bouchées que nous goûtons tout en cuisinant? Les restes sur l'assiette d'un enfant? Un sandwich mangé à deux ou des plats servis en toutes petites portions tels que les dim-sum, les tapas, hors-d'œuvre, petits-fours ou plats d'apéritif? Au fur et à mesure que je tenais ce journal de nourriture, j'ai adopté une nouvelle

habitude facilement dénombrable: “No second servings”. Quand les gens ne se servent qu’une portion de nourriture, ils mangent 14% moins que quand ils prennent de petites quantités et qu’ils se resservent. Prendre l’habitude de ne jamais se resservir aide à prendre la juste quantité de nourriture sans faire d’excès.»

GRETCHEN RUBIN,
Ma vie en mieux

Rien de plus difficile que de quantifier ce que l’on mange. Au début, il est compliqué de tout noter. On abandonne. Mais il faut réessayer. Un jour, on finit par ne plus abandonner (comme pour arrêter de fumer). Il faut donc tout noter, et en particulier ce qui paraît anodin ou minuscule: crème dans le café, biscuit avec le thé, un petit verre de rhum… Ce sont ces petits plus qui, éliminés un à un, ont le plus grand impact sur une perte de poids ou sur un poids qui ne remonte plus. Enfin, si vous n’avez pas envie de tenir ce genre de journal, notez seulement votre poids. À la longue, cette seule prise de notes peut devenir un régime.

Combien de temps tenir son journal?

Je vous conseille de le tenir pendant toute la période durant laquelle vous allez perdre du poids bien sûr, puis ensuite encore six mois ou un an, pour consolider vos nouvelles habitudes alimentaires et les enrichir. Un ou deux ans sont bien peu si cela peut entraîner un changement à vie et un poids idéal pour le restant de vos jours. C’est grâce à ces mois de prises de notes que vous finirez par vous rendre compte de vos faiblesses (ne pas assez cuisiner, picorer des aliments ici et là) et de vos goûts, de vos tendances et de vos défauts, mais aussi de ce qui fait de vous un être unique et créatif, original et fort. Plus longtemps vous tiendrez ce journal, plus les habitudes que vous désirez acquérir s’ancreront en vous, et plus vous découvrirez de choses sur votre personnalité et vos goûts.

Se relire pour s’encourager et progresser

Qui dit prise de conscience dit meilleur contrôle de soi. Les notes en général, et un carnet alimentaire en particulier, peuvent, à la relecture, s’avérer très utiles pour mettre en lumière des situations que nous avions oubliées. Cela est d’autant plus crucial lorsque nous voulons changer à jamais certaines habitudes et comportements alimentaires. Car tout, dans nos agissements, qu’ils soient conscients ou inconscients, ne vise qu’à leur aboutissement. Relire ses notes rappelle le chemin accompli, permet de constater les progrès et, en apportant satisfaction et encouragements, aide à changer de comportement. Lorsque notre poids observe une phase de plateau, examiner ce que nous avons mangé peut aussi nous donner bonne conscience: voir inscrit, noir sur blanc, que nous n’avons fait aucun écart malgré cette stagnation favorise une bonne image de soi et conforte dans l’idée de poursuivre sereinement.

Ce carnet, régulièrement consulté, finit par constituer un véritable «traité» de notre propre diète. Il la consolide. Nous pouvons y revenir quand nous en avons besoin, en cas de dérapage, pour retrouver ce qui fonctionnait ou ce qui ne nous convenait pas (horaires, mets, ambiance…). Il devient aussi la preuve de nos batailles pour acquérir de saines habitudes alimentaires et changer.

Suggestions d’éléments à noter dans son carnet alimentaire

Tableaux de données chiffrées

- Mon journal de bord alimentaire (heure, contenu, conséquences pondérales et digestives).

- Courbe de poids et mensurations (tours de poitrine, de taille, de hanches, de cuisses, de bras… Les noter une fois par mois suffit: parfois le corps commence à s'affiner avant que le poids ne bouge).
- Suivi des activités physiques (sport, résultat du podomètre, exercice…).
- Suivi médical (visites, médicaments, résultats d'analyses médicales…). Ces informations, rassemblées en un seul et même endroit, peuvent être très utiles pour le suivi d'un traitement (au Japon, chaque patient se voit remettre un petit carnet de santé, de la taille d'un passeport, sur lequel sont notés tous les médicaments qu'il prend). C'est bien utile, aussi, pour voir si le taux de cholestérol, la glycémie à jeun, ou bien encore la tension artérielle ont baissé suite à des changements dans son alimentation.

Listes du suivi de mes nouvelles habitudes

- Feuille de planification de mes repas (horaire et nature).
- Tableau «Zéro grignotage».
- Tableau des repas pris en ayant attendu la faim 30 minutes.
- Idées d'exercices quotidiens de 5 minutes.
- Les habitudes que je veux prendre.
- Les habitudes que j'ai toujours eues en fonction de ma personnalité.
- Feuille d'entraînement à 30 mastications par bouchée.
- Situations et tentations à éviter.
- Principes que je veux désormais respecter.
- Mon stress quotidien (à noter sur une seule ligne).

Listes pratiques

- Portions en images (indiquant le poids de chaque portion).

- Nutriments essentiels à consommer chaque semaine.
- Aliments à toujours avoir en stock chez moi.
- Aliments à consommer régulièrement.
- Nombre de calories des aliments que je consomme régulièrement.
- Indice glycémique des aliments que je consomme régulièrement.
- Mes snacks préférés pour la maison et dans mon sac.
- Idées de repas à emporter dans mon sac.
- Idées de repas à 300 ou 400 calories.
- Recettes faciles à deux ingrédients.
- Mes recettes équilibrées favorites (à noter avec un index).
- Mes aliments et ingrédients favoris.
- Mes petites techniques de cuisine.

Listes de motivations

- Mes motivations pour maigrir.
- Mes motivations pour ne pas craquer en cas d'écart.
- Mes archétypes.
- Supports mentaux pour traverser les plateaux sans paniquer ni craquer.

Listes de visualisations et d'affirmations

- Visualisations mentales sur lesquelles me concentrer quelques minutes par jour pour rester motivé.
- Affirmations à relire de temps en temps pour renforcer mon autodiscipline.

Liste de notes et petits trucs personnels sur la perte de poids

- Notes et résumés de lectures.
- Mes petits trucs de santé.

Listes pour ne pas culpabiliser ou céder aux tentations et découragement

- Liste des tentations et situations «dangereuses» à contourner (et comment).
- Liste de mes grignotages et écarts (circonstances et raisons).
- Liste de conseils pour traverser les plateaux.
- Liste de mes antidotes à l'ennui.
- Liste de mes causes de stress.
- Liste des pensées sabotages que je veux combattre.

Photos, poésies et citations inspirantes

Photos qui m'inspirent, que ce soit moi lorsque j'étais mince, un *role model*, un endroit de rêve qui m'apaise, un poème, une citation…

Petit journal intime d'une ligne par jour

N'y noter que ce qui a été positif dans la journée, comme ne pas avoir «craqué» pour un biscuit.

Listes pour mieux se connaître

On ne peut choisir «son» régime sans bien se connaître (beaucoup de personnes pensent se connaître mais elles ne connaissent que la personne qu'elles rêveraient d'être, non celle qu'elles sont vraiment). N'hésitez donc pas à noter certaines questions: les réponses viendront d'elles-mêmes, le moment venu.

Par exemple:

- Suis-je une personne aimant la régularité ou incapable de se plier à des horaires fixes?
- Est-ce que j'aime la variété ou est-ce que je préfère manger tout le temps plus ou moins les mêmes choses?
- Quel type de personne aimerais-je devenir?
- Quel type de personne je ne deviendrai – je le sais – jamais? (Noter des noms, des exemples…)
- Quel type de personne est-ce que je peux devenir?
- Quels sont mes types de repas préférés? (Sur le pouce? Dans un restaurant chic? Dans un bistro? À la maison? Chez telle ou telle personne?)
- Est-ce que j'aime prendre un petit déjeuner?
- De combien de repas par jour ai-je besoin?

À propos de ces listes

Attention: toutes les listes ne sont pas utiles à tout le monde! Tout le monde ne grossit pas pour les mêmes raisons. Chacun a des problèmes différents à régler. Si vous ne grignotez jamais, il est inutile de tenir une liste «Grignotages». Ne choisissez que les listes qui correspondent à vos problèmes spécifiques (manque d'organisation, stress, horreur à l'idée de devoir composer des menus, horreur de cuisiner…). N'essayez pas non plus de tenir trop de listes à la fois. Ce carnet accueillera les connaissances que vous allez glaner personnellement au fil du temps. Rien de profond ne se fait en quelques heures ni en quelques jours. L'important est d'avoir un espace bien défini pour noter des informations que, sans cela, vous oublieriez probablement. Enfin, relire vos notes de temps en temps vous rappellera que vous avez désormais une base solide pour mettre en pratique

tout ce que vous avez appris et décidé de faire. Votre carnet sera votre soutien, votre allié, votre garde-fou!

Les habitudes

Pour perdre du poids, il faut se concentrer sur l'essentiel et non sur les détails

La minceur n'est ni possible ni durable si l'on n'a pas fait au préalable un régime «mental». Or, un régime «mental», cela commence par changer ses habitudes. On dit que le cerveau humain a une neuroplasticité remarquable et qu'il a la capacité de s'adapter, tout au long de sa vie, aux changements. Mais la plupart de ceux qui se battent pour maigrir s'attachent à de menus détails diététiques et passent à côté de l'essentiel: changer leurs habitudes. Ce travail, cependant, ne se fait pas du jour au lendemain. Il nécessite attention, lenteur et détermination. Établir de nouvelles habitudes qui deviendront une seconde nature n'est pas une de ces autres petites astuces pour maigrir. C'est la condition majeure.

Toutes les grandes choses viennent de petites

«Les petits riens, c'est une façon agréable de s'améliorer. Avec un petit rien, puis un autre et encore un autre, vous progressez tranquillement. Vous ne vous démenez pas pour changer de personnalité du jour au lendemain: vous vous occupez simplement d'une chose qui est simple. Mais ces petits progrès vous rendent plus confiant dans vos capacités à évoluer.»

SUSAN et LARRY TERKEL,
Ces petits riens qui changent tout

La graine de chaque habitude est une seule et toute petite décision. Mais au fur et à mesure que cette minuscule décision est répétée, la bonne habitude s'enracine et devient de plus en plus forte. Les effets de ces minuscules

habitudes n’apparaîtront pas tout de suite cependant: il faudra parfois des semaines, parfois des mois, même, avant d’en récolter les bénéfices. C’est pour cela que certains sont vite déçus, frustrés, lorsqu’ils font des efforts mais n’ont pas l’impression de changer. Ils abandonnent alors leurs nouvelles petites habitudes. Ils n’ont pas fait confiance à leurs minuscules mais réguliers efforts. Des efforts qui n’étaient pas vains mais juste en mode de stockage. Des efforts qui, un beau jour, comme par magie, auraient fourni des résultats visibles.

Qu’est-ce qu’une habitude?

Une habitude est un comportement qui a été assez répété pour devenir automatique. Avec de la pratique, les agissements destructifs finissent par s’évanouir et les bons se renforcent. Lorsque nous nous trouvons confrontés à une situation conflictuelle de façon récurrente (se servir des petits-fours à un cocktail, avaler en cinq minutes, en marchant, une danoise à la fin d’une journée harassante), commencent alors à s’installer en nous de nouveaux automatismes qui nous poussent à agir différemment. Si vous décidez de perdre l’habitude de manger des croissants dans la rue, votre envie pour eux disparaîtra lorsque vous passerez devant une boulangerie. L’idée d’y entrer ne vous traversera même plus l’esprit. Nous faisons tant de choses automatiquement, depuis des années!

Acquérir de bonnes habitudes permet de ne plus avoir à résister ou à se battre

«45% de nos actes sont des habitudes. En changer, c’est changer sa vie.»

GRETCHEN RUBIN,
Ma vie en mieux

Les bonnes habitudes ont le principal avantage de vous éviter de faire sans cesse appel à votre autodiscipline. Fini les décisions à prendre, fini de peser avantages et inconvénients devant une tentation! Quelle économie d'énergie! Faire un régime est épuisant, car il faut sans cesse prendre sur soi et produire des efforts. Notre cerveau fatigue à devoir toujours résister. Une habitude acquise, elle, permet de ne plus avoir à réfléchir. C'est un automatisme. La volonté est exactement semblable à un muscle: plus on l'exerce, plus elle agit sans qu'on en ait conscience.

Nous sommes devenus ce que nous sommes aujourd'hui

En d'autres termes, se construire de nouvelles habitudes, c'est devenir un autre soi. Il s'agit là d'une évolution presque imperceptible mais graduelle. C'est pour cela que des modifications minimes d'habitudes peuvent mener à des changements étonnants et à une nouvelle identité. Mais ce n'est pas tout: chaque nouvelle minuscule bonne habitude donne confiance en soi. On commence alors à croire en sa capacité à changer. 90% des personnes ayant réussi à perdre 20 ou 30 kilos sont dotées de constance. Si vous voulez changer, vous devez donc d'abord vous entraîner à avoir de la constance: chaque mini pas accompli renforce un peu plus l'identité de la personne que vous désirez devenir. Une de mes connaissances a perdu 40 kilos en se demandant: «Que ferait une personne mince devant ce plat?» Toute la journée, cette unique question lui servait de guide. Elle s'était dit que si elle agissait comme une personne mince pendant assez de temps, elle avait des chances de devenir cette personne mince. Se concentrer sur le type de personne que nous voulons devenir est donc essentiel.

Pour changer en profondeur, il faut se concentrer avant tout sur le processus

Lorsqu'on commence un régime, la première erreur est de se focaliser sur le but et non sur le processus. Mais si on ne s'intéresse pas au processus, impossible de changer en profondeur. Au lieu de se dire «Je suis le type de personne qui *veut* ceci ou cela» (tel poids, telle apparence), il faut arriver à faire en sorte de se dire: «Je suis *ce type* de personne» (une personne non obsédée par la nourriture, une personne qui ne fait aucun effort pour rester mince…).

Les pouvoirs de l'entraînement

L'une des composantes du changement est l'entraînement. Pourquoi? Parce que plus on s'entraîne à quelque chose, plus on y devient bon. Une nouvelle pratique nous changera physiquement, socialement et moralement, que ce soit dans nos conversations ou dans nos pensées intérieures, récurrentes tout au long de la journée. Chaque fois que nous nous remémorons le but d'une nouvelle pratique, nous œuvrons à créer en nous de nouveaux réseaux neuronaux et de nouvelles mémoires musculaires. Bien sûr, les tendances à résister, à saboter réapparaissent de temps en temps, surtout quand l'excitation des premiers jours d'un régime est un peu retombée, mais il faut toujours continuer à se demander «Pourquoi est-ce que je fais cela?» et ne jamais oublier que c'est notre mental que nous sommes en train de reprogrammer afin de changer.

Combien de temps faut-il pour qu'une habitude soit intégrée?

Ce n'est pas ce que nous faisons une fois de temps en temps qui nous aide à changer, mais ce que nous pratiquons avec assiduité. Plus l'entraînement à nos nouvelles habitudes sera long, meilleures seront nos chances de faire d'elles une seconde nature. Des études ont montré qu'il faut entre 20 et 66

jours pour entériner une nouveauté, et surtout qu'il faut un changement dans sa vie (si les résolutions prises un Premier de l'an sont abandonnées le lendemain, c'est qu'il n'y a eu aucun changement concret, dans sa vie, entre ces deux jours). De nouvelles habitudes s'acquièrent plus facilement lors d'une coupure de routines (rupture, déménagement, long voyage…). Essayez donc, au moment où vous voulez adopter une nouvelle habitude, de la faire coïncider avec un changement concret chez vous, ne serait-ce que déplacer votre table à manger, ou au moins changer la nappe, ou la vaisselle. Autre point important: poursuivez vos efforts chaque jour, y compris le week-end, de façon à ne plus avoir à faire œuvre de volonté. Pour qu'un nouveau comportement devienne une vraie habitude, il faut sortir du questionnement. Il ne faut pas renoncer, tout simplement, mais au contraire répéter, répéter. Plus vous répéterez, plus la structure de votre cerveau changera, et plus vos neurones commenceront à s'associer à de nouveaux neurones avec lesquels ils fusionneront. Une nouvelle habitude répétée quotidiennement devient automatique. Marcher dix minutes par jour, au bout de quelques mois, devient un besoin.

La méthode du «système d'abord»

«Penser à l'unique petit changement que l'on a décidé ne demande qu'un petit effort (penser à un petit pense-bête collé sur sa table de chevet, le miroir de sa salle de bains, son ordinateur ou la porte de son réfrigérateur). Pourquoi se surcharger encore davantage? Pourquoi ne pas faire simple? Considérez la chose à l'échelle de votre vie entière. Ce petit rien, vous allez le répéter tant que vous vivrez.»

SUSAN et LARRY TERKEL,
Ces petits riens qui changent tout

Plutôt que de vous fixer des buts, prenez des habitudes qui vous resteront à vie. Les buts, expliquent les psychologues, restreignent notre bonheur. On se dit toujours: Une fois que j'aurai atteint mon but, quand j'aurai perdu ces

10 kilos, je serai heureux, je pourrai enfin me détendre. Mais les buts, ce sont des conflits, des «soit… soit…»: soit vous atteignez votre but, soit vous échouez. La méthode du «système d'abord» apporte l'antidote: vous n'attendez plus votre poids final pour être heureux, mais vous êtes heureux *durant* le temps où vous appliquez ce système. De nombreux marathoniens s'entraînent des mois et des mois, mais dès la fin de la compétition, ils cessent de s'entraîner. La course n'est plus là pour les motiver. Ils reviennent à leur quotidien d'avant. Le but de construire un système est de continuer à jouer le jeu. Oubliez donc le but et focalisez-vous sur le processus. Peu importe la façon dont vous vous y prendrez: la seule façon de réussir est de vous améliorer, jour après jour. Le résultat, lui, viendra tout seul. Les buts sont bons pour se donner des directions mais les systèmes sont mieux pour progresser. Chaque habitude, même si elle semble insignifiante, même si elle n'améliore que 1% de votre quotidien, est comme un atome. Combinée à d'autres chaque jour, elle vous mènera à de grands changements.

Bien choisir les habitudes que l'on veut prendre

«Nous ne nous demandons même plus si les traits de caractère ont des composantes génétiques parce qu'on ne peut en trouver aucun qui ne soit influencé par nos gènes.»

ROBERT PLOMIN,
professeur de génétique comportementale

Selon celle que nous choisissons, explique Robert Plomin, une habitude peut faire de notre vie un enfer ou une victoire. La plupart de nos comportements sont inscrits dans nos gènes. L'extraversion, par exemple, peut être décelée dès la naissance. Quand un scientifique produit un bruit dans une salle de nouveau-nés, certains vont se tourner vers le bruit alors que d'autres vont s'en détourner. Ceux qui vont se tourner vers ce bruit sont

probablement des extravertis, les autres, des intravertis. Inutile, donc, de vouloir prendre des habitudes incompatibles avec sa personnalité. Si un de vos amis suit un régime sans glucides mais que vous, vous estimez que les régimes sans graisse vous conviennent mieux, ce dernier type marchera mieux pour vous. Choisissez l'habitude qui vous convient le mieux et voyez ce que vous pouvez changer dans votre style de vie (prendre vos repas sur un plateau avec des baguettes, manger salé le matin…) ou dans la composition de vos menus (introduire de nouveaux aliments tels le konjac, les épices, les algues, ou bien garder les mêmes aliments que ceux que vous avez toujours consommés, mais en en réduisant les quantités et en leur trouvant de petites alternatives). Si, pour vous, c'est la première bouchée qui est la meilleure, prenez l'habitude, dès que vous sentez votre plaisir s'émousser, de reposer votre fourchette sans chercher à finir le plat. Il est essentiel de se créer de nouvelles habitudes correspondant à sa personnalité. Si vous n'aimez pas la routine et que votre problème est le grignotage, décidez de grignoter désormais avec style: uniquement assis, avec un plateau et une boisson. L'essentiel est de vous créer de nouvelles micro-habitudes tellement faciles pour vous que vous les garderez sur le long terme, jusqu'à ce qu'elles deviennent une seconde nature.

Pour changer d'habitudes, il faut se chercher une autre identité

«Cela n'implique pas de changer mais de progresser. La tentative doit elle-même devenir une constante chez soi. C'est une façon de vivre, une habitude en soi.»

SUSAN et LARRY TERKEL,
Ces petits riens qui changent tout

Plus vous serez fier d'un aspect particulier de votre personnalité, plus vous serez motivé pour conserver les habitudes associées à celui-ci. Ce que nous

faisons au quotidien est lié au type de personne que nous croyons être, consciemment ou inconsciemment, et presque tous nos actes correspondent à ce type de personne (par exemple: je viens d'une famille d'obèses donc je ne pourrai jamais devenir différent d'eux). Nous nous sommes répété tant de fois certaines choses qu'inconsciemment nous résistons au changement parce que «ce n'est pas la personne que je suis». Le plus grand obstacle à un changement positif est ce que les professionnels appellent le «conflit d'identité». Ce qui nous fait échouer alors que nous voudrions tant nous accrocher à une nouvelle habitude, c'est l'image que nous avons de nous. Pour perdre du poids, nous allons donc devoir apprendre à… désapprendre. Nous avons de nous l'image de ce que nous croyons être. Améliorer cette image exige que nous remettions constamment en question ces convictions. Nous ne sommes pas nés avec nos convictions. Elles n'ont pas été préprogrammées en nous à notre naissance. Lorsqu'une personne fait son lit chaque matin, elle endosse la personnalité d'une personne organisée. Plus une attitude est répétée, plus l'identité associée à cette attitude se renforce.

Chercher la plus grande progressivité dans le changement d'habitudes

Prendre une nouvelle habitude, explique le psychologue Nir Eyal dans son ouvrage *Indistractable*, est très différent d'en abandonner une ancienne. Créer une nouvelle habitude nécessite un nouveau faisceau d'attitudes automatiques, alors qu'en abandonner une se fait par des processus différents. Si vous voulez prendre une vitamine tous les jours par exemple, le secret est de la placer près de quelque chose à quoi est rattachée une autre routine – votre brosse à dents ou votre tasse de café du matin –, afin de vous en souvenir. Avec le temps, cet acte s'accomplira sans pensée consciente. Vouloir se sevrer du sucre d'un seul coup, par contre, sera trop difficile, car

de nombreux aliments contiennent du sucre. Se limiter, au début, à supprimer un seul type de sucre (celui de son café par exemple) mais le faire religieusement n'est, par contre, pas très difficile. Cela, de plus, vous apportera la fierté d'y être parvenu. Cela modifiera une partie de votre identité. Après l'avoir abandonnée, notez-la, datez-la, et vous serez passé du «Je ne peux pas» au «Je fais». Relisez ensuite la liste des choses que vous avez abandonnées. Vous prendrez alors conscience de tout ce dont vous êtes capable. Peu à peu, en éliminant ce que vous ne voulez pas et en abandonnant d'anciennes habitudes, vous accédez à une nouvelle identité. Chaque pas doit se faire progressivement, sans effort. Mais il doit vous apporter de la fierté pour toujours. Se défaire de mauvaises habitudes peut prendre des années mais cette progressivité extrême est très efficace. Quand on regarde en arrière tout ce qu'on a pu définitivement abandonner, cela donne envie de se fixer de nouveaux buts. On veut se débarrasser d'autres mauvaises habitudes dans sa nouvelle identité.

S'éloigner des mauvaises habitudes…

«Chacun doit choisir entre deux tourments: celui de la discipline ou celui du regret.»

JIM ROHN

Tous les spécialistes le disent, afin de s'éloigner des mauvaises habitudes (alimentaires ou autres), il faut en créer de nouvelles, comme on prend un autre chemin pour éviter une route barrée. Cela peut commencer par une liste de nouvelles préparations culinaires (à notre goût *et* diététiques), troquer ses grandes assiettes pour des assiettes à dessert, commencer à lire avec attention les étiquettes des produits manufacturés pour repérer sucres et produits chimiques… Ensuite, que cela nous plaise ou non, accepter le fait que nous mangeons trop. Cesser, enfin, de ne pas prendre en compte ses

envies, mais au contraire, en devenir conscient pour pouvoir se dire: «J'accepte cette envie mais je décide d'accepter aussi la résistance, en ne cédant pas. Ce ne sera pas un drame si je ne mange pas ce gâteau.»

Comment créer de bonnes habitudes et briser les autres?

Les habitudes peuvent s'appliquer à mille choses lorsqu'on veut mincir et le rester, que ce soit la préparation des repas (leur présentation, leur facilité, la satisfaction qu'ils apportent), quelques étirements musculaires quotidiens ou le refus systématique de tout ce qui contient du sucre. Pour créer une bonne habitude, selon James Clear, auteur d'*Atomic Habits*, un ouvrage sur ce sujet, plusieurs conditions sont requises: la rendre évidente, attrayante, facile et satisfaisante. Pour en briser une mauvaise, la rendre invisible, déplaisante, difficile et non satisfaisante.

Rendre une nouvelle habitude aussi facile que possible

Nous choisissons toujours ce qu'il y a de plus facile, ce qui demande le moins d'efforts et le moins d'énergie. Si vous débutez un régime, la meilleure solution, la plus facile, est d'arrêter pendant un certain temps de faire une chose qui demande que la nouvelle habitude désirée soit vraiment ancrée en vous: par exemple, ne plus aller au restaurant tant que vous n'avez pas parfaitement pris l'habitude de supprimer le pain ou l'alcool. Le principe consiste à réduire ou à supprimer une difficulté d'abord (un défi, une corvée) pour permettre d'instaurer solidement une nouvelle habitude. Pour que cette habitude devienne permanente, le changement doit se faire de façon aussi simple et fluide que possible. Si vous voulez désormais prendre un petit déjeuner à l'anglaise (œufs et bacon), placez, la veille au

soir, la poêle sur la cuisinière, l'huile sur votre plan de travail et sortez les ustensiles dont vous aurez besoin. Le lendemain matin, tout étant sorti, la préparation de ce petit déjeuner ne sera pas une corvée. Organiser une routine ne prend que peu de temps (de quelques secondes à deux heures au plus, s'il s'agit de préparer les repas de toute une semaine), mais cela peut changer beaucoup de choses dans la vie. C'est de ces brefs temps de préparation que dépendent les moments décisifs tout au long de la journée. Choisissons-nous ce restaurant ou un autre? C'est de la seconde où nous prenons la décision que dépendra ce que nous allons manger (une omelette et une salade dans un bistro ou un menu trop riche dans un restaurant). Nos choix seront façonnés par ce premier choix. Nos journées sont faites de beaucoup de moments mais seuls quelques-uns, en réalité, ont un impact. Les habitudes sont la porte par où entrent ces moments-là, pas la sortie. Et puis, lorsque vous décidez de prendre une nouvelle habitude, faites en sorte que celle-ci ne demande que quelques minutes, pas plus. Par exemple:

- sortir votre tapis de yoga (pour en faire cinq minutes);
- laver et découper vos légumes avant de les réfrigérer;
- faire deux fois plus de soupe pour en congeler la moitié.

Ménager l'attrait d'une nouvelle habitude

Le secret, pour adopter une nouvelle habitude, est de toujours rester au-dessous du point où celle-ci deviendrait une corvée. Un seul étirement de deux minutes chaque soir est mieux que rien du tout. Presque toutes les grandes entreprises peuvent débuter par ces deux minutes. Et puis, ne vous découragez pas si vous ne respectez pas vos engagements à 100%. Le premier pas vers la réussite, ce sont les essais et les erreurs. Il doit y avoir une période d'essai pour ensuite se diriger vers la solution nous convenant le mieux. Ne cessez donc jamais d'expérimenter. Si une nouvelle habitude

vous convient, vous gagnerez. Si elle ne vous convient pas, continuez d'explorer. La preuve qu'une habitude vous convient? Elle vous fait vous sentir réellement vous, elle colle avec vos facultés. Si vous la trouvez ennuyeuse, laissez-la tomber.

Créez-vous des rituels vous apportant une satisfaction immédiate

Si un rituel vous apporte une satisfaction immédiate, il se transformera en habitude durable. Prenez par exemple un morceau de chocolat à la fin du repas chaque jour: ce carré signifiera alors que vous ne prendrez plus rien jusqu'au prochain repas. Vous oublierez de grignoter. Aussi, choisissez le meilleur! Vouloir laisser tomber une mauvaise habitude, par contre, n'est pas la bonne technique, car on ne peut pas laisser tomber une mauvaise habitude. On ne peut que s'en éloigner pour que celle-ci disparaisse, s'évanouisse, peu à peu, naturellement. Au lieu de chercher à oublier la pensée d'un délicieux gâteau, concentrez-vous sur la belle salade composée que vous allez préparer pour le repas: légumes, fromage, saumon fumé… Vous aurez oublié votre gâteau.

Formuler clairement la nouvelle habitude à prendre

Pour prendre une bonne habitude, il faut d'abord comprendre pourquoi on veut la prendre, puis formuler un plan d'action complet. Par exemple: «Cette semaine, je vais faire cet étirement musculaire [nommez-le] tel jour [précisez-le], à telle heure [précisez-la] et à tel endroit [nommez-le].» C'est ce que les chercheurs appellent une intention d'application. Les deux choses les plus importantes pour prendre une bonne habitude, on le sait, sont l'heure et le lieu. Lorsqu'un plan d'action est défini de façon précise, l'habitude a de meilleures chances de s'ancrer. Avoir des plans clairs a aussi

l’avantage de rendre plus déterminé et de renforcer la capacité à dire *non* (lorsque les plans sont trop vagues, il est facile de «justifier» les «petites exceptions» qu’on s’autorise tout au long de la journée!).

Pourquoi un support écrit aide-t-il à prendre de nouvelles habitudes?

«Le plus sûr moyen d’observer des règles est d’en avoir le moins possible.»

AYN RAND,
La source vive

Bien sûr, le seul fait d’essayer de changer ses habitudes ne fait pas perdre de poids; ce qui en fait perdre, c’est de mettre en pratique de nouvelles techniques. Les experts en coaching recommandent, pour changer, de s’aider d’un support écrit. Si vous ne prenez pas de notes pour adopter une nouvelle habitude, vous risquez de l’oublier lorsque vous allez essayer d’en intégrer une autre (tous les athlètes de haut niveau prennent méticuleusement des notes sur leurs entraînements, leurs progrès, leurs buts). Vous retomberez dans vos anciennes habitudes, et vous vous demanderez alors pourquoi vous ne perdez pas de poids. Ne le comprenant pas, vous perdrez confiance en vous. Garder des traces écrites permet de voir exactement quelles combinaisons d’habitudes fonctionnent pour soi et de savoir comment résoudre les problèmes lorsqu’elles ne fonctionnent pas. Dans le même ordre d’idées, ne vous imposez pas trop de nouvelles habitudes à la fois.

Faites la liste de vos habitudes actuelles à perdre

«La règle d’or du changement des habitudes est extrêmement simple: pour éliminer une mauvaise habitude, il suffit de la remplacer par un modèle de comportement qu’il faut répéter encore et encore. […] Tout

ce qui vous semble coulé dans le béton, y compris vos habitudes, votre manière de penser et votre personnalité, est en fait flexible.»

MEL ROBBINS,
La règle des 5 secondes

Deux ou trois jours d'une mauvaise habitude, comme prendre un croissant le matin, vont habituer votre organisme à celui-ci. Après trois jours, il attendra avec impatience son croissant et s'y préparera déjà une demi-heure à l'avance, secrétant les sucs gastriques et autres substances chimiques nécessaires à le métaboliser. En fait, c'est ce processus de préparation qui donne la sensation d'avoir faim. Si vous décidez de ne faire de ce croissant qu'une gâterie occasionnelle, non seulement votre ligne vous en remerciera mais vous pourrez alors mieux le savourer et l'apprécier, puisque ce sera désormais un acte conscient. Chacun le sait, les habitudes alimentaires sont très difficiles à changer. D'ailleurs, toutes ne sont peut-être pas mauvaises. Faites-en la liste complète, observez chacune d'elles et demandez-vous: «Est-ce une bonne habitude? Une mauvaise?» Lécher la cuillère en cuisinant, piocher un petit quelque chose dans le frigo à tout instant, finir son assiette sans avoir faim ou, par peur du gaspillage, un fond de plat avant de l'enfourner au lave-vaisselle… voilà certaines des habitudes que l'on peut changer. En prendre conscience est le premier pas pour les perdre. Inscrivez un signe moins (–) en face de l'habitude qui vous semble mauvaise. Par exemple, si vous prenez des croissants et de la confiture chaque matin. Demandez-vous, lors de cet exercice, si cette habitude va vous aider à devenir la personne que vous voulez être. Lorsque vous commencez vos notations avec des + et des –, ne changez rien dans un premier temps: le but est simplement d'identifier ce qui a besoin d'être corrigé. Ne vous blâmez pas. Si vous mangez une demi-baguette de pain beurré tous les matins, notez-le comme s'il s'agissait des habitudes d'une autre personne.

Établir des plans concrets pour changer

«Devenir maître de soi est cette discipline qui consiste à clarifier et approfondir sans relâche sa vision personnelle des choses, à se concentrer sur son énergie, à développer la patience et à voir la réalité avec objectivité.»

PETER SENGE

Seuls les plans concrets permettent d'avancer et de se sentir maître de soi. Tout d'abord, repérez toutes les mauvaises habitudes que vous aviez jusqu'alors, et qui vous empêchaient de perdre du poids (le grignotage, des aliments consommés en quantités trop importantes, un manque d'organisation dans la préparation des repas…) et classez- les par ordre d'importance. Ensuite, inscrivez celle que vous voudriez le plus corriger sur un tableau dans une première colonne, et ajoutez 14 autres colonnes plus étroites à côté, qui représenteront les deux semaines suivantes. Vous tracerez une croix pour chaque jour où vous avez évité cette mauvaise habitude, et un zéro dans le cas contraire. Quand vous aurez réussi à n'obtenir que des croix pendant au moins 12 jours, inscrivez dans la première colonne la mauvaise habitude qui suit dans votre classement et reprenez le processus.

Vous pouvez utiliser le même principe lors de l'acquisition d'une nouvelle habitude: inscrivez-la dans un tableau avec 14 colonnes à sa suite. Vous marquerez chaque jour une croix si vous avez bien respecté vos engagements, et un zéro dans le cas contraire. Ou vous pouvez mettre une note (par exemple, pour l'habitude de consommer un ou deux légumes à chaque repas, inscrivez 1 point pour chaque repas qui en comporte. Si vous n'en mangez pas de toute la journée, elle sera de 0. Cela vous incitera peut-être à trouver une solution, comme le fait d'emporter dans votre sac des mini carottes crues ou un peu de concombre). Ne passez pas à une nouvelle habitude tant que celle du moment n'a pas atteint la note de 12. Même à 11,

continuez à pratiquer cette habitude, quel que soit le temps que cela demandera. À moins de 80% de réussite, donc, ne vous engagez pas dans une nouvelle autre habitude que vous voudriez prendre.

Suggestions d'habitudes à adopter

- Ne prendre que trois repas par jour, sans grignoter; attendre 30 minutes le message de la faim avant de manger;
- manger juste ce qu'il faut à chaque repas;
- consommer principalement des aliments non industriels;
- éliminer les calories sous forme de liquides;
- consommer 30 à 40 grammes de protéines par repas;
- consommer environ 15 grammes de graisses par repas;
- consommer des féculents à indice glycémique bas en petites quantités si des glucides sont nécessaires;
- ne s'autoriser que 25 aliments plaisir pour deux semaines.

Ne vous inquiétez pas si vous ne réussissez pas du premier coup

Si vous essayez de pratiquer une certaine habitude chaque fois que vous mangez, cela vous donne plusieurs occasions, chaque jour, de vous entraîner. Donc même si vous n'obtenez pas des résultats parfaits, ce n'est pas grave. Tout ce qu'il faut, c'est continuer; ne pas abandonner. Il est normal que vous faiblissiez de temps en temps. C'est même inévitable, mais c'est la seule façon d'avancer. N'essayez pas de viser la perfection. Il est plus important de persévérer que de réussir à 100%. C'est cette persévérance qui a le plus d'impact sur la perte de poids. Les erreurs de parcours ne sont pas une catastrophe.

Dix micro-habitudes à rattacher à celles que vous avez déjà

«Maintenant, moi, je fais très attention quand je fais quelque chose pour la première fois parce que c'est ce qui déterminera mes habitudes de base. En dévier, par la suite, serait ressenti comme une privation ou une imposition.»

GRETCHEN RUBIN,
Ma vie en mieux

Rappelons-le: créer une habitude est encore plus important que de s'habituer à celle-ci. Dites-vous que vous pouvez toujours changer une habitude si celle-ci vous lasse ou ne vous convient pas. L'important est de trouver le style qui vous convient. Un premier pas, suivi d'un autre, et encore d'un autre, c'est cela qui aide à continuer. Je vous invite donc à imaginer dix micro-habitudes à rattacher à vos bonnes habitudes actuelles. Pour cela, utilisez une page de votre journal. Faites deux colonnes: à gauche, notez l'habitude existante, à droite, celle que vous allez lui accoler.

Suggestions de micro-habitudes

- mastiquer 30 fois chaque bouchée;
- se limiter à 3 grammes de sel par jour;
- peser ses portions;
- marcher 30 minutes par jour;
- pratiquer un exercice ou un étirement précis (le noter) à un moment précis (le noter);
- ne pas parler de nourriture (à trop penser à la nourriture, on grossit);
- prendre au moins un légume à chaque repas;
- mettre un verre d'eau (ou de thé) à côté de son assiette à chaque repas;
- attendre d'avoir faim (de sentir un creux dans l'estomac) pour manger;

- supprimer tout aliment transformé (y compris les barres protéinées ou céréalières);
- ne pas prendre d'alcool;
- ne prendre qu'un verre d'alcool par jour.

À vous de choisir, selon votre cas personnel, ce qui peut vous aider à changer. N'oubliez pas qu'une bonne habitude en entraîne une autre, puis une autre encore, et que c'est grâce à la pratique qu'on s'améliore.

Et la discipline, dans tout cela?

«… pour être dans la mode de notre époque, il est plus porteur de proposer des conceptions "cool, sympa, charmeuses" et des méthodes "douces, faciles, agréables", où le plaisir est un peu trop systématiquement préféré à l'effort. […] C'est là une question sensible et une clé importante, en plusieurs domaines: atteindre un bon dosage entre le plaisir et l'effort.»

JACQUES BARÉ,
psychologue, «Régime alimentaire et discipline», sur son blogue

Les propos de Jacques Baré sur la discipline sont emplis de vérités allant à contre-courant de la mentalité actuelle. La discipline renvoie souvent une image négative alors qu'elle est si précieuse lorsqu'on veut instaurer dans son quotidien de nouveaux comportements, et accomplir ses rêves. La minceur ne peut être à notre portée que grâce à la discipline. Trop de discours insistant sur les facteurs de l'hérédité ou du métabolisme risquent fort d'encourager les personnes en surpoids à se déresponsabiliser, à se laisser engluer dans le fatalisme et le défaitisme. Certes, il existe certains problèmes à ne pas négliger (dérèglements hormonaux ou nerveux…), mais, sans une certaine discipline, point de salut. Bien conçue et bien appliquée, celle-ci est souvent, sinon toujours, la condition *sine qua non* de

la minceur, quels que soient les embûches, les larmes et parfois les accidents de parcours.

La discipline alimentaire n’a rien de négatif, bien au contraire

«La discipline pèse quelques grammes,
le regret, lui, des tonnes.»

JIM ROHN

La discipline est un instrument. Avoir vaincu une difficulté grâce à la discipline peut devenir addictif: on a envie de renouveler le plaisir qu’on en a retiré. Les personnes capables d’autodiscipline, chacun peut le constater, sont plus heureuses que les autres: elles savent comment affronter les conflits. Elles ne passent pas leur temps à se demander si elles vont se permettre un petit écart ou non: elles prennent leurs décisions rapidement et facilement. Elles ne cèdent pas à des choix dictés par leurs impulsions ou leurs sentiments. Leurs décisions sont rationnelles. Et puis, manger, n’est-ce pas une source de plaisir? Un plaisir qui se renouvelle plusieurs fois par jour? Bien sûr, il est difficile de ne pas avoir de rapport émotif avec l’acte de manger, car la satisfaction des sens est directement reliée aux émotions. Mais sans discipline, ce rapport nous mène à notre perte: le surpoids.

Sans discipline, pas de perte de poids

«Je suis, en fait, un roi parce que je sais comment me contrôler.»

PIETRO ARETINO, 1537

Pour maigrir, c’est souvent la volonté qu’il faut traiter, «soigner», revigorer. Cela suppose donc qu’on dispose de suffisamment de motivation personnelle. Lorsqu’on est devenu accro au plaisir ou au besoin de manger, il ne faut pas se leurrer: une discipline et un combat contre le laisser-aller s’imposent. Cependant, réjouissons-nous: au bout d’un certain temps, la

discipline n’est plus nécessaire. Ce que l’on avait oublié, ou plutôt désappris, c’est que si nous devons changer, au bout d’un moment, nous n’aurons plus besoin de faire des efforts: la nourriture même nous aura changés. Notre corps ne réclamera plus ce qui était mauvais pour lui. Notre volonté n’aura plus à être mise à l’épreuve. C’est pour cela que les personnes qui ont de bonnes habitudes alimentaires mangent sainement sans même y penser: leur corps réclame ce dont il a envie et ces envies l’aident à ne pas grossir. Leur estomac, lui, sait leur dire «stop» lorsqu’il est plein. Si résister à un petit pain au chocolat encore chaud au début d’un régime ressemble presque à de la torture, au bout de quelques mois, le palais en a oublié le goût. De tels aliments nous semblent désormais «juste non consommables».

La discipline, secret de la minceur des Japonais

«La discipline, c’est ce qui vous fait faire ce que vous ne voulez pas faire mais que vous faites pourtant parce que vous avez à le faire afin d’obtenir ce que vous voulez ou désirez.»

KYLE VIDRINE,
auteur de *Wake up the Winner in You*

Oubliez, juste pour un instant, cette culture indulgente qui est la nôtre, et qui présente l’indulgence comme une vertu et la discipline comme une punition. Ceux qui ont lu *Shogun*, le roman de James Clavell, comprendront qu’au Japon, la discipline est avant tout une vertu visant à vivre avec esthétique et perfection, à supporter la frustration et à accepter le manque. Pour les Japonais, l’entraînement à la discipline est la clé de la santé et du bonheur: sans elle, estiment-ils, on devient paresseux et on ne sera jamais satisfait. L’entraînement à la discipline, au Japon, se fait par le biais de la répétition: répéter, reproduire cent fois les mêmes gestes pour parvenir à déconnecter ses neurones de ses gestes ou de ses actes. Vient alors le

moment où l’effort se fait sans l’intervention du mental. Un moment magique.

Suggestions de changements minimes dans ses habitudes

Pour ceux qui veulent perdre lentement leurs kilos sans souffrir, voici un petit régime japonais appelé le «régime 3%». Le but de ce régime recommandé par un médecin japonais est de perdre 3% de son poids lentement mais sûrement (soit 2,4 kilos en six mois ou 400 grammes par mois pour une personne pesant 80 kilos) en ne faisant que des efforts minimes. Ce «régime 3%» vise à réduire nos graisses, qui sont de deux types: la graisse sous-cutanée (que l’on détecte en pinçant la peau sur le ventre, les cuisses, les mollets et le dessous des bras et qui est difficile à perdre surtout sur la partie inférieure du corps), et la graisse viscérale. De la présence de graisse sous-cutanée découlent des problèmes de gorge, d’apnée du sommeil (gras autour de la trachée), insomnies, cancer du sein, difficultés à marcher (articulations et muscles endommagés), et de la graisse viscérale, des problèmes de digestion, de circulation sanguine (entraînant AVC et problèmes cardiaques). Pour traiter la graisse viscérale, ce médecin recommande de réduire ses prises alimentaires de 3 à 5% et ce, sur trois à six mois. Pour perdre la graisse sous-cutanée (plus difficile à éliminer que la graisse viscérale), il faut réduire ses prises alimentaires de 3 à 5% sur six à douze mois.

Comment appliquer cette technique? En faisant de «mini changements» dans ses habitudes:

- au restaurant, choisir une salade au lieu d’un plat plus riche;
- décider de ne consommer de l’alcool qu’en société, ou de se limiter, le soir, à une seule cannette de bière (ou un seul verre de vin);

- se peser chaque matin (si on ne le faisait pas auparavant) pour réduire ses prises alimentaires dès que le poids a augmenté (le chiffre sur la balance est la preuve la plus concrète, car visible, de ses comportements alimentaires);
- réduire d'un tiers sa ration habituelle de riz, de pain ou autres glucides. Ne manger que 50 grammes de pain ou de riz par jour, en ne changeant rien d'autre à son alimentation, c'est un kilo de moins par mois. Lorsque vous préparez un plat avec du riz, comme le riz cantonais, mettez moins de riz et plus de légumes. Dans une choucroute, moins de pommes de terre et plus de chou, etc.);
- veiller à son indice de masse corporelle (IMC), qui ne doit pas excéder 25;
- pratiquer la technique du «une seule bouchée à la fois, lentement», qui consiste à prêter autant d'attention que possible à chaque bouchée;
- faire des mini exercices physiques au quotidien: par exemple, en regardant la TV, allongé, lever une jambe dix secondes pour faire travailler les muscles des cuisses et des hanches. Ou, en passant l'aspirateur, faire de longues flexions lentes (plus les muscles sont développés, plus ils brûlent nos graisses);
- supprimer la crème et le sucre dans son café.

TROISIÈME PARTIE

Les bons aliments pour la santé et la minceur

Sucres rapides et sucres lents

L’influence de nos aliments sur notre santé et notre poids

Si le volume de nos repas ainsi que leur fréquence ont un impact direct sur notre poids, la façon la plus efficace de mincir (et de rester mince) est probablement de revoir le choix de nos aliments. De ce choix dépend notre santé, notre satiété et notre minceur. Cela est indéniable, ce que nous mettons dans notre assiette a une influence considérable sur notre santé physique et mentale, et sur notre poids. Il suffirait de changer juste un tout petit peu le contenu de cette assiette pour perdre ses kilos excessifs. Cela paraît tellement simple, pourquoi n’appliquons-nous pas ce que nous savons? Nous avons trop souvent tendance à minimiser la nocivité du sucre, à avoir peur du gras et à compter sur l’agroalimentaire pour nous nourrir. Ce chapitre n’est donc qu’un rappel de ce vous savez probablement déjà, mais que nous n’appliquons pas toujours… et qui suffit pour retrouver une alimentation simple, délicieuse tout en étant rapide et facile à préparer.

Réduire sa consommation de sucre en particulier et de glucides en général

Un dicton japonais dit: «Pour ne pas grossir, il faut être mince.» Difficile à comprendre, non? Il s’agit pourtant d’une évidence pour un Japonais: plus on grossit, plus on s’alourdit, plus les besoins caloriques augmentent et plus la faim se fait féroce et difficile à satisfaire. Au Japon, la plupart des personnes sont minces sans faire de régime. Leur secret? Les produits bruts et consommés le plus simplement possible, principalement végétaux et

donc à faible valeur calorique, mais surtout, *surtout*, sans pratiquement aucun sucre rapide ou aliment à forte valeur calorique, ainsi que peu, très peu de sucres lents.

Les glucides, responsables de notre surpoids et de notre faim

«Depuis quelques années, j'ai appris que bien des certitudes "absolues" étaient sans fondement: le cholestérol bouche les artères, les gros mangent trop, les céréales sont la base d'une alimentation saine…»

GARY TAUBES,
Pourquoi on grossit

Et si ce à quoi nous avons cru pendant soixante ans, en Occident, était faux, et que l'on nous ait menti pour des raisons économiques? C'est ce que certains chercheurs ont réussi à prouver ces dernières années. Oui, il est difficile d'accepter d'avoir été trompé, mais c'est pourtant la vérité. Ce que nous apprend la science aujourd'hui chamboule nos certitudes. L'une des idées les plus controversées actuellement est que si nous grossissons, ce n'est pas parce que nous mangeons trop sucré et trop gras, mais parce que nous consommons trop de glucides: non seulement des sucres raffinés (le sucre blanc, les confiseries et sodas, les pâtisseries), mais également des céréales, des féculents et des légumineuses. Il est maintenant prouvé que le sucre est non seulement dangereux pour la santé mais responsable de notre surpoids et de nos fringales incontrôlables.

L'histoire de Banting racontée par Gary Taubes

«Quant à moi, je n'avais pas prévu de changer ma façon de m'alimenter mais lorsque je lus Pourquoi on grossit, *c'est comme si l'éclair m'était tombé dessus. Je considère ma façon de manger d'une tout autre façon après ce livre: les farines complètes, même en étant complètes, sont des carbohydrates; manger de la viande n'est pas*

nocif. Les graisses, saturées ou pas, ne sont pas les causes de l'obésité ou des maladies cardiaques. Pratiquement tous les produits industriels sont bourrés de carbohydrates. Je reposai le livre et en une nuit j'avais complètement changé mon approche de la nourriture. Le lendemain matin, au lieu de commander à l'hôtel (où j'étais pendant la lecture de ce livre) mon petit déjeuner habituel de céréales complètes, lait écrémé et salade de fruits, j'ai mangé des œufs et du bacon. Oui, du bacon!!! […] Pendant les semaines qui suivirent, je continuai à manger complètement différemment d'avant et les effets furent incroyables. Je consommais plus de calories que je ne l'avais fait pendant des années, je n'avais jamais faim entre les repas (ce qui m'avait souvent causé un vrai problème avant) et les kilos continuèrent à disparaître jusqu'à ce que j'aie obtenu mon poids d'adulte le plus bas jusqu'alors, à la limite du minimum requis pour la santé. J'étais convaincue.»

GRETCHEN RUBIN,
Ma vie en mieux

Banting était un petit Anglais obèse auquel son médecin avait prescrit un régime faible en glucides (viande, poisson ou gibier à tous les repas) pour maigrir et à la suite duquel il avait perdu 23 kilos et retrouvé la santé. Banting publia alors, en 1863, une lettre au grand public sur la corpulence: la mode des régimes était née. La lettre fut traduite aux États-Unis, en Allemagne, en Autriche, en Allemagne et en France, où, dit-on, ce régime fut suivi par Napoléon III, entre autres. Bismarck aurait perdu 27 de ses 110 petits kilos avec un régime similaire. «Banting» était même devenu un verbe anglais signifiant «faire un régime». Il constitua, jusque dans les années 1970, la norme du régime amincissant général tant était grande son efficacité. Cette diète venait renforcer ce que d'autres, avant elle, assuraient déjà (Claude Bernard, Brillat-Savarin, Jean-François Dancel, etc.): ce sont les glucides (bière, sucre, farine et riz) qui sont la cause de nos maladies de civilisation (problèmes cardio-vasculaires, diabète, cancers du côlon et du sein, caries dentaires et bien sûr, obésité) et de notre surpoids. Ensuite, ce fut au tour de médecins célèbres (Raymond Greene, puis Robert Atkins ou

Herman Taller) de reprendre les mêmes théories. Nos grands-mères nous disaient toutes, il y a cinquante ans: «Ce sont les pâtes, le pain et les desserts qui font grossir.» Mais, soudain, entre 1970 et 1980, tout a changé: les glucides n'étaient plus mauvais pour la santé et la ligne. Les responsables étaient le beurre, la viande rouge et les graisses.

Que s'était-il passé? Pourquoi ce revirement?

Aux États-Unis, après la Seconde Guerre mondiale, le nouvel ennemi de la population devint les maladies cardiaques. En 1978, Ancel Keys publia la fameuse «Étude des sept pays» (*Coronary Heart Disease in Seven Countries*) dans laquelle il tentait de prouver que le responsable des maladies cardio-vasculaires était les graisses saturées. Ce fut la seule étude sur le sujet et les spécialistes du monde entier s'y référèrent. Mais en 1980, on s'aperçut que cette étude avait été faussée: Keys avait choisi ces sept pays en connaissant ce qu'ils mangeaient, leur type de gras et leur taux de maladies cardio-vasculaires. Ce choix était l'idéal pour valider son hypothèse. Il s'était bien gardé d'inclure dans son étude une vingtaine de pays, dont la France, l'Allemagne ou la Suisse, dans lesquels on consommait beaucoup de graisse et où, pourtant, le taux de maladies cardio-vasculaires était faible. C'est malheureusement sur cette étude que, en 1980, le gouvernement américain s'appuya pour publier ses premières recommandations alimentaires, à savoir éviter le gras. Et c'est aussi à partir de là que la courbe d'obésité se mit à grimper de façon exponentielle, au même rythme que la consommation de produits allégés en graisses. Même le «léger» n'empêchait pas de grossir.

Le poids du lobby du sucre

On découvrit que, dans les années 1960, une étude publiée par des scientifiques de l'université Harvard, qui réévaluait la responsabilité du gras par rapport à celle du sucre, avait été financée par l'industrie du sucre. Le scandale fut révélé dans la prestigieuse revue médicale *The Journal of the American Medical Association*: les chercheurs avaient été rémunérés pour minimiser le rôle du sucre dans les maladies coronariennes, une théorie plus tard relayée par les instances officielles. C'est ainsi que la guerre au gras, et non aux glucides, se propagea. Amusez-vous à questionner votre entourage sur les causes de l'embonpoint et vous constaterez que 90% vous répondront «les graisses». Rarement le pain, le riz ou les pâtes.

Tout est question de gros sous

Pourquoi fait-on des campagnes antitabac mais pas des campagnes anti-sucre ou anti-alcool? Pourquoi l'eau en bouteilles est-elle plus chère que les sodas? Pourquoi sont-ce les populations les plus pauvres qui consomment le plus de sucre? Ce sont les gouvernements qui devraient répondre. Pourquoi ne font-ils rien contre le sucre? La réponse est simple: celui-ci génère de tels profits que le bannir ferait s'effondrer une bonne partie de l'économie mondiale, y compris l'agroalimentaire et la publicité (qui fait vivre les émissions de télévision) pour tous ces aliments transformés qui contiennent du sucre, ainsi que des millions de médecins, entreprises pharmaceutiques, et autres domaines de la santé et du bien-être. Le monde serait complètement chamboulé économiquement.

Retour en grâce des régimes pauvres en glucides

Ces dernières décennies, c'est l'illustre nutritionniste français Pierre Dukan qui réémit l'idée que, pour maigrir, il fallait supprimer les glucides, et qui réussit alors à faire maigrir des millions de personnes. Son régime était

excellent mais cependant trop strict et trop pauvre en graisses (sources de plaisir et de satiété) pour qu'on puisse le suivre jusqu'à la dernière phase. Beaucoup ont donc craqué à mi-chemin. Mais on retrouve curieusement les mêmes concepts de santé chez les taoïstes des temps anciens, qui ne consommaient pas de céréales pour préserver leur énergie vitale, puis, plus tard, chez Banting, Atkins ou Montignac, et maintenant, avec la diète cétogène.

Pourquoi arrêter le sucre?

Même dans des cultures telles que l'Inde, à l'alimentation prétendue saine car végétarienne, le cancer est répandu: les habitants y consomment trop de produits sucrés, de riz ou de naans. Par contre, le cancer est rare chez des peuples carnivores comme les Inuits, les Massaï ou les Amérindiens des grandes plaines d'autrefois. Ce ne sont donc pas la viande et les graisses les responsables de la plupart de nos maladies, mais les glucides. Maladies vasculaires, Alzheimer, caries, appendicite, ulcères, calculs biliaires, varices, cancer, démence…, telles sont les maladies «modernes» qui augmentent au fur et à mesure que la civilisation progresse (aliments transformés, sucres…). Le sucre acidifie l'organisme et le rend propice à toutes sortes de maladies chroniques. Il détraque la flore intestinale (constipation ou diarrhée), détruit le foie, qui a alors du mal à traiter le gras. Il entraîne l'anémie, les chutes de tension. Il fait vieillir le corps, ses tissus, les vaisseaux sanguins (qui durcissent et s'abîment avec les pics de glycémie). Les pâtes, pour ne citer qu'elles, ralentissent la digestion, l'assimilation des nutriments, et le métabolisme. La consommation de sucre est également cause de nervosité, d'agressivité (un psychiatre d'Hiroshima soigne les malades de schizophrénie en leur interdisant le sucre). Les problèmes dus à un excès de sucre dans le sang contribuent également à la

prise de mauvaises décisions (comme chez les drogués). Le sucre est aussi cause d'inflammations (maladies dégénératives). Des études sur le traitement de maladies telles que l'épilepsie, Alzheimer et Parkinson par la suppression des glucides commencent à enfin être prises au sérieux. Mais les médecins, peu familiers de ces études, hésitent encore à en reconnaître l'efficacité, craignant d'être pointés du doigt par leurs collègues s'ils prescrivent de telles «excentricités».

Ce sont les glucides qui nous font grossir

Le sucre, tout le monde l'aime. Même les animaux. Il peut se présenter sous plus de soixante formes et il se cache partout. Mais qui en a vraiment conscience? Or le sucre est l'un des facteurs majeurs de l'obésité. On en trouve dans les sauces (la sauce barbecue, le ketchup et le pain peuvent en contenir 50%), 75% des aliments vendus en supermarché en contiennent. Notre prédisposition à grossir est donc largement imputable aux glucides. Dans un monde où l'alimentation serait pauvre en glucides, l'obésité serait une maladie rare. Aliments fabriqués à partir de farines raffinées (pain, céréales de petit déjeuner, pâtes), glucides liquides (bières, jus de fruits et sodas), aliments riches en amidon (pommes de terre, riz, maïs)… toutes ces nourritures inondent notre sang de glucose en un rien de temps. Dans une tranche de pain, il y a l'équivalent d'environ 5 cuillerées à café de sucre, dans une demi-tasse de riz cru (60 grammes), 15, dans la moitié d'une pomme, 5. Et où part tout ce sucre? Dans nos cellules graisseuses.

C'est l'insuline qui brûle nos glucides

Chaque fois que nous consommons des glucides, l'insuline, hormone produite par notre pancréas pour traiter ces glucides, grimpe puis retombe. Ce sont les pics et les retombées répétées qui abîment nos vaisseaux

sanguins et nous font grossir. Lorsque l'insuline ne peut brûler tous nos glucides, ceux-ci se transforment en lipides (en graisse) qui vont se loger dans nos cellules graisseuses. Plus ces glucides demandent une production rapide d'insuline, plus nous grossissons. Une cuillerée à soupe de sucre raffiné va immédiatement être stockée dans les cellules graisseuses: l'insuline n'a pas pu la brûler complètement. Quant à notre foie, il ne peut pas stocker les sucres, qu'ils soient simples, dits «rapides», ou lents. Il contient naturellement l'équivalent de 15 morceaux de sucre mais ne peut en recevoir plus. Tout ce qu'il peut faire de l'excès, c'est le libérer. Et pour pouvoir le libérer, il va le transformer en graisse, qui sera stockée dans nos cellules adipeuses.

Les sucres issus des féculents

Lorsque nous ingérons des glucides issus de féculents, ils se retrouvent à long terme dans notre sang sous forme de glucose. Notre glycémie augmente, nous secrétons de l'insuline et nous stockons ces calories sous forme de graisse. Sa sécrétion débute même avant que nous ayons commencé à manger: le simple fait de penser à manger la stimule. Dès les premières bouchées, elle s'intensifie. Son rôle est donc de brûler en premier dans notre sang, après un repas, les glucides afin que notre corps puisse contrôler son taux de sucre (trop de sucre dans le sang peut être mortel). Une fois ce sucre brûlé, le corps peut commencer à exploiter sa graisse. C'est à ce moment qu'il commence à maigrir. Mais si une personne consomme trop de glucides, et que l'insuline est sécrétée en excès, son corps ne se verra pas offrir l'opportunité d'utiliser (de brûler) ses graisses et de maigrir. Même une toute petite quantité de glucides à chaque repas peut empêcher de maigrir.

Les glucides donnent faim

Non, le pain ne remplit pas l'estomac, au contraire, il donne faim. Ce sont les glucides (sucres rapides *et* sucres lents) qui donnent faim. On ressort toujours d'un McDo la faim au ventre. Prenez deux œufs au bacon le matin: vous n'aurez plus le fameux petit creux de 10 heures. Prenez ces deux mêmes œufs au bacon et une toast de pain blanc, et vous aurez faim à 10 heures. Le sucre perturbe l'insuline et la leptine, hormones qui régulent notre niveau d'énergie et notre appétit. Lorsque leur fonctionnement est perturbé, nous cédons plus facilement devant un paquet de biscuits. Et les aliments sucrés ne rassasient jamais. On se sent mal avant même d'être repus.

Le sucre nous rend dépendants: c'est une drogue

Rien qu'avec trois bonbons, la charge glycémique s'envole au-dessus du seuil journalier recommandé; le pancréas va produire trop d'insuline. Les acides citriques contenus dans le sucre déminéralisent l'émail dentaire. En 2007, une équipe de chercheurs du CNRS avait fait sensation en montrant que le sucre provoquait une addiction plus forte que la cocaïne. Ils avaient donné le choix à des souris entre la cocaïne et le sucre: celles-ci avaient choisi le sucre. Manger du sucre déclenche la même réaction dans le cerveau que la cocaïne, l'alcool ou la nicotine. Le sucre est aussi addictif que ces drogues. Les spécialistes l'affirment, c'est l'addiction au goût sucré qui est le facteur clé de la plupart des désordres alimentaires.

Les fruits font-ils grossir?

Certains médecins l'affirment, d'autres disent que non. En particulier la banane, car elle est très sucrée (le sucre le plus sucré serait, affirment certains, le fructose). D'autres la recommandent pour prévenir la rétention

d’eau ainsi que pour sa capacité à prolonger la satiété. Si vous adorez les fruits, sachez que vous n’aurez pas à vous en passer le reste de votre vie mais juste le temps de perdre vos kilos en excès. Ensuite, vous pourrez en reprendre, mais en quantités limitées (et vous choisirez surtout les moins riches en sucre, comme les fraises, les bleuets ou les framboises). Ce qu’il faut, c’est d’abord vider vos cellules graisseuses. Quant aux fruits secs, attention: ils sont très riches en fructose. Les raisins secs, avec leurs 304 calories pour 100 grammes, sont aussi caloriques que des bonbons. Une portion de 75 grammes de dattes contient l’équivalent de 14 cuillerées à café de sucre. Quant à l’apport de fibres dans les fruits que l’on dit indispensable, celles fournies par les légumes suffisent amplement. Les fruits ne devraient être consommés que comme une gourmandise.

Avant même de penser à perdre vos kilos, sevrez-vous du sucre

Arrêter le sucre raffiné quelques mois ou même un an n’est pas un exploit, surtout si c’est pour s’y remettre ensuite. L’idéal est de s’en sevrer définitivement. Rappelons-le, le sucre est omniprésent (fructose dans les fruits, lactose dans les produits laitiers, saccharose dans le sucre ménager, amidon dans les farines blanches…), mais tous ces sucres ne se valent pas: les glucides complexes (sucres dits «lents» – pain et riz complet, légumineuses…) sont moins nocifs que les sucres rapides. Le mieux est cependant de n’en consommer qu’en toutes petites quantités (une cuillerée à soupe de riz, de pâtes, une petite tranche de pain seulement le matin…). L’idéal serait de n’en consommer qu’un maximum de 20 grammes par jour pendant que l’on n’a pas atteint son poids idéal (ce serait même la façon la plus rapide d’y parvenir et la moitié du succès d’un régime), puis, pour maintenir son poids, d’environ 50 grammes.

Supprimer complètement les glucides n’est-il pas dangereux?

Cela fait plusieurs années que j’ai personnellement complètement cessé de consommer des sucres rapides et en grande partie des sucres lents (en particulier le pain et les pâtes) et je ne me suis jamais aussi bien sentie. Mais quelle ne fut pas la réaction de certains de mes proches au début! On me disait: «Aucun glucide? Mais c’est très dangereux. Ton cerveau en a besoin.» Ce que ces personnes ignoraient, c’est que la glycémie dépend à la fois de ce qui est produit par l’organisme et de ce que nous consommons. Il y a en effet des glucides dans les légumes ou les laitages, et notre cerveau trouve le complément de l’énergie dont il a besoin dans les cétones de notre organisme. Lorsque nous brûlons notre propre graisse, notre foie en convertit une partie en corps cétoniques dans lesquels notre cerveau va aller puiser. Ce processus se produit naturellement lorsque notre organisme est au repos, entre deux prises alimentaires, et qu’il fonctionne grâce à la graisse que nous avons emmagasinée pendant la journée. Lorsque nous consommons peu de glucides, ce sont donc les cétones qui fournissent environ les trois quarts de l’énergie nécessaire au fonctionnement de notre cerveau. Ce dont nous avons absolument besoin, par contre, et que la médecine de ces cinquante dernières années a tenté de limiter, c’est le gras, comme nous le verrons plus loin.

Pourquoi les Asiatiques consommant quotidiennement du riz ne grossissent-ils pas?

La raison est simple: l’indice glycémique d’un glucide, combiné à celui des légumes consommés, demande une moindre réponse d’insuline dans le sang. Comme les Asiatiques consomment, traditionnellement, toujours le riz avec beaucoup de légumes, algues et poisson, mais rarement ou jamais

avec des viandes, produits laitiers, fruits ou matières grasses, ils ne grossissent pas. Au contraire, un sucre rapide associé à un sucre lent est ce qu'il y a de pire. Pas étonnant, donc, que les aliments les plus «dangereux» pour la ligne soient les pâtisseries, qui contiennent les deux types. Une tranche de pain consommée avec une salade (ou un aliment riche en fibres, dont ces fibres abaissent l'indice glycémique) sera donc moins mauvais pour la ligne qu'une tranche de pain seule. Même une tartine de baguette beurrée a un indice glycémique plus faible que de la baguette consommée seule.

Nos ancêtres en savaient plus long que nous

Il est intéressant d'apprendre que les Japonais d'autrefois servaient un bol de riz en trois fois, par élégance, afin que celui-ci ne fume pas dans le bol. Maintenant, la science nous apprend que du riz tiède est meilleur pour la santé: en refroidissant, la structure de son amidon se modifie et son indice glycémique baisse. Nos grands-mères, elles, nous interdisaient de manger du pain encore chaud. Les Italiens consomment leurs pâtes tièdes pour ne pas grossir. Quel merveilleux savoir intuitif avaient nos ancêtres! Des chercheurs en chimie de Sri Lanka (Sri Lanka Chemical Society), eux, ont découvert que pour obtenir un riz moins mauvais pour la glycémie, il fallait ajouter une cuillerée à café d'huile de coco à une demi-tasse de riz sec avant de le faire cuire dans une tasse d'eau, à feu doux, couvert, pendant 20 minutes, puis le laisser refroidir une nuit au réfrigérateur avant de le consommer, réchauffé ou non, le lendemain. Ils affirment que l'huile de coco neutralise et rend résistants à l'insuline les glucides de ces féculents.

L'indice glycémique, un outil nécessaire à la perte de poids

«L'indice glycémique est une mesure permettant de décrire l'influence du sucre (provenant des aliments) sur la glycémie. Il est utilisé pour décrire le type de glucides (notamment les sucres) contenus dans un aliment et susceptibles d'avoir une influence sur l'augmentation du taux de glucose (sucre) sanguin.»

P^r^ J. BRAND-MILLER, K. FOSTER-POWELL
et S. COLAGIURI,
Indice glycémique

L'indice glycémique (IG) est un chiffre quantifiant la manière dont un aliment fait monter la glycémie (taux de glucose dans notre sang), ou plus exactement la vitesse à laquelle le sucre de cet aliment se retrouve dans le sang. Même si d'autres critères sont à prendre en compte pour perdre du poids ou ne pas en prendre (bonnes calories, qualité des huiles, associations alimentaires, etc.), quitte à choisir entre deux aliments, autant choisir celui qui sera digéré plus lentement, et qui perturbera le moins possible la glycémie. Certes, ce n'est peut-être qu'un indicateur mineur par rapport à l'apport calorique d'un aliment, mais prendre en compte l'indice glycémique aide à mettre toutes les chances de son côté pour perdre du poids et ne plus le reprendre (ce fut même la base du célèbre «régime Montignac»). Par définition, le glucose a un IG de 100. Le pain blanc: 95, la purée instantanée: 85, les flocons de maïs: 81, les pommes de terre bouillies: 72, le riz blanc: 64, les spaghettis: 44, les haricots blancs: 29, etc. Les fruits ont un indice glycémique élevé (melon, ananas, kaki, mangue, raisin, papaye…). Pour connaître l'indice glycémique de vos aliments, le mieux est de vous référer à une liste sur un site Internet de référence.

L'indice glycémique d'un aliment est-il toujours le même?

NON. Il varie. L'indice glycémique d'un légume, d'un fruit, varie non seulement selon l'espèce mais aussi selon son stade de maturation (une

banane très mûre contient plus de sucre qu'une banane encore verte), sa cuisson, son refroidissement ou sa transformation (concassage, purée…). Une pomme de terre cuite 20 minutes à la vapeur a un IG inférieur à celui d'une pomme de terre cuite à l'eau puis réduite en purée; des pâtes cuites *al dente* font moins vite grimper la glycémie que si elles sont très cuites. Le riz basmati, avec un IG au-dessous de 35, est moins offensif que le riz blanc ou même que le riz complet. La farine de sarrasin a un IG inférieur à celle de blé. L'oignon cuit (surtout caramélisé!) est plus offensif que l'oignon cru, etc. De nombreux Japonais prennent des soba (pâtes de sarrasin) au dîner. Un de mes amis, ayant un peu trop grossi à cause des riches repas occidentaux pris chaque midi près de son bureau, revint à l'alimentation traditionnelle japonaise: des pâtes soba à midi. Il perdit 10 kilos en six mois.

Une alimentation à faible IG fait brûler plus de calories

Toutes les calories ne sont pas égales pour le contrôle du poids: leur qualité influence la quantité de calories dépensées par le métabolisme, concluent les auteurs Cara Ebbeling et David Ludwig de l'université Harvard après une étude sur le type d'alimentation qui aide le mieux à brûler les calories chez des personnes ayant perdu du poids (une perte de poids est souvent difficile à maintenir à cause du métabolisme qui ralentit pendant le régime). Ils ont mené cette étude pendant quatre semaines sur 21 personnes obèses, âgées de 18 à 40 ans, qui avaient déjà perdu en moyenne 13,5 kilos. Ils leur ont fait suivre un des trois régimes suivants, qui comportaient le même nombre de calories (environ 1 600): un régime faible en gras, un régime faible en glucides, et un régime à faible indice glycémique. Ceux suivant le régime faible en glucides brûlaient environ 300 calories de plus par jour que ceux qui suivaient le régime faible en gras. Ceux qui suivaient le régime à

faible indice glycémique dépensaient encore 150 calories de plus que ceux suivant le régime faible en gras.

Les aliments à IG élevé responsables du grignotage?

«Environ deux heures plus tard, le pic d'insuline fait effondrer le niveau de sucre sanguin. C'est alors que les gens éprouvent le besoin d'avaler des snacks avant le repas suivant.»

«High glycemic index foods, overeating, and obesity», *Pediatrics*, 1999

Le Dr David Ludwig (l'un des plus virulents adversaires du sucre au monde) a pu observer, dans une étude faite sur des enfants, que les repas à IG élevé avaient pour conséquence d'augmenter l'appétit et que ce sont eux, en partie, les responsables du grignotage, y compris chez les non-obèses. Ne prendre en compte que le nombre de calories dans un aliment n'est donc pas la stratégie la plus efficace si l'on veut maigrir ou ne pas grossir.

Même si tout cela est un peu compliqué pour ceux qui ne sont pas familiers avec ces explications scientifiques, ce qu'il faut retenir, c'est que rien ne sert de trop compter les calories: il faut manger malin, c'est-à-dire peu sucré, des aliments à IG bas, et en petites quantités.

Manger malin, c'est éviter les glucides

Fable du *Lièvre et la Tortue* revisitée: «Gageons, dit au loup la tortue, que vous ne perdrez point, sitôt que moi, du poids.»

Le loup connaît bien le régime alimentaire de son opposante: feuilles de salade et fruits en quantités imposantes. Pour lui, c'est viande rouge et pommes de terre à tous les repas. Il décide donc de relever le défi. Mais quand celui-ci arrive à son terme, le loup n'en revient pas: il a pris du poids. La tortue, elle, admire son fantastique succès: grâce à la faible charge

glycémique de son repas (qu'elle remercie!), elle accuse moins de kilos sur la balance. Le loup l'inquisitionne: «Comment as-tu fait pour terminer championne?» Et elle de répondre: «Plutôt que de compter la quantité, j'ai misé sur la qualité. Si tu avais remplacé tes pommes de terre par de simples pommes, tu aurais pu prétendre à une charge glycémique moins élevée.»

N'oublions donc jamais que plus l'indice glycémique d'un aliment est élevé (le sucre raffiné étant le pire), plus celui-ci nous donnera faim, le sucre appelant le sucre. Plus on mange de pain ou de pâtes, plus on en a envie. À une banane, préférez donc une pomme. Ou, mieux, un morceau de fromage, une cuisse de poulet ou une poignée de noix et d'amandes. Ce sont ces petits changements dans votre alimentation qui, à long terme, auront l'impact le plus significatif sur votre amincissement.

Se sevrer du sucre, une libération!

Votre corps a un trop gros besoin de sucre? C'est qu'il n'est pas en bonne santé. Plutôt que de vouloir perdre du poids, c'est d'abord du sucre dont vous devriez vouloir vous sevrer. Maigrir, alors, se fera naturellement et vous vous sentirez tellement plus détaché, tellement libre! Vous n'aurez plus à résister, à vous battre avec votre volonté! Vous serez enfin débarrassé d'un poison qui vous fait souffrir et grossir. Attachez- vous d'abord à faire disparaître cette souffrance (la tentation), en mettant à la poubelle le paquet de biscuits qu'on vient de vous offrir. Votre corps et vos vaisseaux sanguins ne s'en porteront que mieux.

Après 12 à 18 mois, les fringales de sucre disparaissent

Un régime pauvre en glucides n'est pas difficile à adopter une fois que l'on s'est habitué à certains types d'aliments. Le régime Atkins recommandait,

ainsi que d’autres régimes réduisant les glucides, de se limiter à 30 grammes de glucides par jour. N’oubliez pas non plus que le sucre lent devient rapide s’il est pris entre les repas, et qu’à l’inverse le sucre rapide devient lent lorsqu’il est pris pendant les repas. Un dessert pris à la fin d’un repas fait donc moins grossir que pris seul, en dehors d’un repas. Si vous craquez et que vous recommencez à ingérer de nouveau de grandes quantités de glucides, la seule chose à faire est… de retenter d’en manger moins. De même que beaucoup de fumeurs font plusieurs tentatives avant de réussir à arrêter de fumer définitivement, il faut parfois plusieurs essais et échecs avant de parvenir à se sevrer définitivement du sucre.

Prévenir les échecs

Lorsque vous allez diminuer votre consommation de sucres, il est possible que vous ressentiez un manque d’énergie, de l’épuisement, souffriez de nausées, de déshydratation, de diarrhée, de constipation… Tout cela n’est que l’effet d’un «état de manque de glucides». C’est une réaction normale, comme lorsque vous jeûnez. Cette réaction corporelle peu agréable, il faut l’admettre (elle ne dure pas plus de trois ou quatre jours cependant), pousse certains à abandonner peu après avoir commencé à limiter leurs apports glucidiques. Commencez donc par réduire les quantités d’aliments contenant le plus de glucides. Allez-y doucement. Par exemple, supprimez d’abord le sucre dans votre café et les boissons sucrées. Préférez des confitures et des biscuits contenant 30% de moins de sucre que les autres, ou des pommes au lieu de bananes ou de raisin. Ne consommez que du pain complet, du riz basmati… Après quelques semaines, vous pourrez plus facilement abandonner complètement biscuits et confiture, pain et riz, pâtes et purée de pommes de terre.

La petite concession magique

Tous ceux qui craquent et reprennent leurs kilos et même davantage sont tombés dans le piège d'un régime trop rigide. Comment déjouer ce piège? La frustration et la lutte contre le gras et le sucre résultent en grande part d'une consommation excessive d'aliments raffinés, qui ont tendance à augmenter l'appétit. Mais les régimes où le sucre (et les glucides en général) est totalement supprimé ont au départ un effet frustrant qui se manifestera obligatoirement sous forme de compulsion. S'accorder, pour rendre sa nourriture délicieuse, un «bonus de 50 grammes de glucides» au maximum sur une journée est le secret pour tenir, perdre du poids et ne plus en reprendre. Si vous pouvez vous passer de ce bonus, bien sûr, c'est mieux, mais grâce à lui vous pouvez calmer votre frustration et maintenir votre poids de forme. Cette petite concession est magique, car elle permet de maintenir son poids idéal à vie, sans se sentir «au régime». 50 grammes, ce peut être un merveilleux *congee* (soupe chinoise de riz) pour combler une envie de riz, une petite tranche de pain grillé, une part de pizza à pâte fine, deux rouleaux de printemps au *shirataki* (deux feuilles de papier de riz sont vraiment très pauvres en glucides), un gratin (une ou deux cuillerées à café de fécule de maïs pour faire la sauce Béchamel), ou encore une cuillerée de quinoa dans une belle salade composée. Grâce à ces 50 grammes de glucides, le répertoire des menus est presque infini. Dire que tant de personnes ne cherchent à atteindre ou maintenir leur poids que grâce à un contrôle draconien alors qu'avec cette petite concession, elles y arriveraient tout aussi facilement…

Graisses et satiété

Et si c’était vrai que le gras ne fait pas grossir?

«La plupart des conseils que l’on nous prodigue (moins de matières grasses, plus de céréales complètes, de légumes et de fruits) s’avèrent malheureusement plus nuisibles que bénéfiques.»

Gary Taubes,
Pourquoi on grossit

Cela est démontré à présent, certains des principaux dogmes de la nutrition sont dénués de fondements: le cholestérol ne bouche pas les artères, le gras ne fait pas grossir, le sel ne cause pas d’hypertension et les régimes pauvres en glucides ne sont pas dangereux. L’hypothèse selon laquelle les graisses saturées bouchent nos artères parce qu’elles augmentent notre taux de cholestérol est un héritage de l’état de connaissances d’il y a trente ou quarante ans. Si vous remplacez vos œufs au bacon du petit déjeuner par des flocons de maïs, du lait écrémé et une banane, il se peut que votre taux de cholestérol diminue, mais vos triglycérides, eux, augmenteront. Les autorités rechignent à aborder publiquement ce sujet car il contredit une grande partie de ce qui a été dit au cours des trente dernières années. Ce que Taubes a réussi à démontrer, après consultation de milliers d’études et de recherches, c’est que ce ne sont pas les graisses qui font grossir, mais les glucides.

Notre cerveau a besoin de gras

Manger du gras pour être en bonne santé et mincir? Affirmation choc en vérité! Eh bien, oui, la science l’affirme aujourd’hui, les graisses sont

indispensables à notre cerveau et à tous nos autres organes. Sans elles, notre corps ne pourrait fonctionner. Ce sont elles qui garantissent l'équilibre de notre organisme. L'un des premiers médecins français à avoir divulgué cette idée (avec, en parallèle, le danger des glucides), fut le regretté et merveilleux David Servan-Schreiber (auteur de *Guérir* et d'*Anticancer*). Il fut l'un des premiers à insister sur l'importance des oméga 3, nutriments dont le cerveau a énormément besoin pour renouveler les membranes de ses neurones, et qui sont les seuls que le cerveau peut utiliser sans avoir à les transformer au préalable. Sans eux, écrit-il, nous risquons des pertes de mémoire, des troubles de l'humeur, une plus grande sensibilité au stress, ou l'apparition (et l'aggravation) de maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson et autres). C'est depuis quelques années seulement qu'un autre immense best-seller américain, écrit par Gary Taubes, a ouvert les yeux à des millions de personnes: son célèbre *Pourquoi on grossit*.

Ce sont les graisses qui nous apportent la satiété

Si les yogourts, les steaks et le lait à 1% de MG faisaient maigrir, nous serions tous, à l'heure présente, aussi minces que Twiggy. L'enquête télévisée française «Faut-il avoir peur du gras» a démontré que le foie gras, le foie de canard et la graisse qui chante dans la poêle des bons petits plats traditionnels ne font pas grossir. Pourquoi commencer sa journée par du gras? Parce que celui-ci «tient au corps». Des tests ont montré que les graisses agissent, comme la dopamine, sur certaines parties du cerveau. Le beurre serait même excellent pour la santé, aidant à combattre le diabète (il contient de l'acide heptadécanoïque, qui aiderait à le prévenir). Quant aux vertus des huiles végétales (olive, avocat, noix…), ou de poisson, elles ne sont plus à démontrer. Le corps médical approuve à l'unanimité le régime méditerranéen. Mais attention, la diète cétogène qui justement préconise de

manger gras pour maigrir a souvent été, par manque d'information, mal interprétée: même si les graisses ne font pas grossir, on ne doit pas les consommer sans retenue, ni les consommer toutes sans discernement.

Trop de graisses est aussi nocif que pas assez

Consommer trop de graisses (charcuteries, fromage, frites…) peut déranger la flore intestinale et causer des inflammations. Cela peut également brouiller la perception de la satiété et donc amener à manger plus que de raison. Enfin, quand les cellules du corps regorgent de graisse, le corps n'a plus d'autre solution que de les stocker dans le foie: celui-ci, ne pouvant plus absorber l'excès de glucose, développe alors une résistance à l'insuline. S'ensuivent toutes sortes de maladies (diabète, troubles cardio-vasculaires…). Des expériences ont montré qu'en consommant deux jours consécutifs 6 000 calories à forte teneur en graisses (pizza, hamburgers, chips…) tout en restant allongé, on peut développer une résistance à l'insuline en 48 heures et prendre, en une semaine, 3 ou 4 kilos.

Attention aux graisses saturées, les responsables de notre trop-manger

La Dre Deborah Clegg, chercheuse américaine qui s'intéresse à la surconsommation, a découvert que ce serait les graisses de certains aliments, notamment les graisses saturées, qui agiraient sur le cerveau comme une drogue et nous pousseraient à trop manger en inhibant les signaux de régulation de la faim. De toutes ces graisses saturées, les plus néfastes se trouveraient dans l'huile de palme, le beurre, la margarine, la viande bovine, le lait ou encore le fromage. C'est l'acide palmitique qu'elles contiennent qui empêcherait notre cerveau de nous indiquer d'arrêter de manger quand nous n'en avons plus besoin. Selon la Dre Clegg,

cet effet négatif pourrait même durer plusieurs jours. Pas étonnant donc qu'après une journée de McDo (riches en calories et en graisses saturées), on ait du mal le lendemain à revenir à une alimentation saine.

Les bonnes graisses et les autres

«Faire une opposition entre graisses saturées et graisses non saturées n'a aucun sens. Il n'y a pas de mauvais acides gras, il n'y a que de sottes consommations.»

PHILIPPE LEGRAND, lipidologue

Pour rappel, ce que l'on appelle «acides gras saturés», ce sont les produits d'origine animale (beurre, lait, fromage, viande et charcuterie), ainsi que l'huile de palme et de coco (présentes dans les biscuits et autres aliments transformés). Lorsque le foie est très enrobé de graisse (le sucre, rappelons-le, est stocké sous forme de graisses corporelles), cette graisse finit par s'accumuler autour de nos organes viscéraux qui, alors, ne peuvent plus fonctionner normalement. Mais pratiquement toutes les graisses alimentaires, prises en quantités raisonnables, sont bonnes pour notre santé. Certaines cependant, comme l'huile de tournesol, de maïs, de soya, ou celles extraites de céréales, ou les graisses d'animaux nourris avec ces céréales, seraient à éviter car trop riches en oméga 6, et donc ayant une forte action pro-inflammatoire. Elles seraient même responsables du vieillissement prématuré et de l'obésité. Les oméga 6 ne sont pas mauvais en eux-mêmes, mais notre alimentation en comporte trop. D'où la nécessité de les équilibrer avec des oméga 3 (huiles d'olive, de noix, avocat, poisson…). Une diète idéale serait donc composée de légumes verts (roquette, laitue, chou frisé, épinards…) et de graisses riches en oméga 3 (avocat, saumon et autres poissons gras, huile de noix, de noisette, d'olive extra vierge, beurre, lardons, fromage).

Les meilleures huiles

La plus connue, bien sûr, est l'huile d'olive. Elle est aussi excellente contre le mauvais cholestérol (ces particules de gras qui se fixent aux parois intérieures des vaisseaux sanguins et qui s'oxydent, exactement comme le ferait un clou en fer). Des tests ont confirmé qu'en consommer 2 cuillerées à soupe par jour pendant trois mois entraîne une baisse importante du mauvais cholestérol. L'huile d'olive aide également à réduire le taux de sucre apporté par les glucides dans le sang (un morceau de pain trempé dans de l'huile d'olive fait donc moins grossir qu'un morceau de pain seul). L'huile de sésame, quant à elle, est excellente pour le foie (sans parler de son délicieux parfum) et protège l'intérieur des parois intestinales. Les huiles de lin, de noix, d'avocat, d'amande, de noisette sont aussi délicieuses qu'excellentes pour la santé. Si vous voulez vous simplifier la vie en cuisine (et dans vos placards) tout en prenant soin de votre santé, voici ce que je vous suggère:

- de l'huile de coco pour la poêle (elle supporte bien les hautes températures sans se décomposer);
- de l'huile d'olive pour les salades;
- un bon beurre frais ou un fromage émietté (tel que la feta) sur les légumes chauds pour le goût (légumes vapeur, soupes…);
- du tahini (purée de sésame) pour les légumes cuits et froids, et les soupes;
- quelques gouttes d'huile de sésame pour les plats asiatiques.

Noix, amandes, pistaches… des «super-aliments»

Tous les fruits à coque sont de vrais trésors de la nature. Ce sont eux qui nourrissent le germe des arbres qui les fournissent, c'est dire à quel point ils

sont puissants et bons, y compris pour nous! Une seule poignée peut remplacer un repas (les randonneurs le savent: ils en consomment quand il ne peuvent cuisiner). Ils donnent une belle peau, préviennent la frilosité ou le manque d'appétit (lors de canicules). Les fruits à coque sont très riches en toutes sortes de nutriments (vitamines liposolubles, calcium, magnésium, protéines, selon les variétés, d'où l'importance d'en consommer plusieurs sortes) et en fibres (excellentes pour prévenir la constipation). En cuisine, ils ont l'avantage de remplacer le sel et l'excès d'huile: leur goût prononcé suffit à tout rendre meilleur (ajoutez-les, écrasés au préalable dans un sac en plastique ou dans un mortier, aux salades, aux plats mijotés…). La meilleure façon de les conserver est le congélateur (ils se pilent alors plus facilement) pour qu'ils ne s'oxydent pas, ou, mieux encore, de les acheter avec leur coque et de ne les casser qu'au moment de les consommer. Un yogourt enrichi de noix de cajou est un délice (goût sucré et onctuosité). Les amandes se marient très bien avec la mayonnaise, que l'on peut alors consommer en quantité deux fois moindre et sans sel! Les Japonaises veillant à leur ligne en ont souvent un petit paquet dans leur sac, en guise de snack ou même de repas. Mais attention à ne pas dépasser 25 grammes par jour: les fruits à coque sont très caloriques.

Les oméga 3 et la magie des boîtes de conserve

Notre cerveau, dont la matière sèche est composée à 60% de gras, a un besoin vital, tout comme nos yeux, d'oméga 3. Outre l'huile d'olive vierge pressée à froid, les poissons bleus en sont très riches (acides EPA). Les Japonais en consomment deux ou trois fois par semaine (certains consomment même un quart de boîte de maquereau ou trois sardines en boîte par jour). En termes de diététique, une boîte de sardines est donc un petit miracle: l'huile qu'elle contient a pu absorber tous les oméga 3 de la

sardine. De plus, les sardines sont riches en vitamine D (indispensable pour les os et le renfort des défenses immunitaires), en calcium (notamment les arêtes) et en protéines (une boîte en contient autant qu'une entrecôte). On ne peut donc que trop recommander ce petit poisson deux fois par semaine. Vous pouvez aussi vous offrir des sardines «grand cru», car, comme le vin, les sardines en boîte se bonifient avec le temps, et on trouve des boîtes millésimées. Mais vous pouvez aussi vous constituer votre propre stock: placez vos boîtes dans un endroit sec et frais et retournez-les tous les six mois pour qu'elles baignent uniformément dans l'huile. Enfin, si vous n'aimez pas les sardines, pensez au gaspacho de poisson ou au sashimi: leurs propriétés ne sont pas détruites par la cuisson. Une bonne salade grecque, un poisson (même cuit!), un petit verre de vin… que demander de plus pour se régaler, rester en bonne santé et devenir mince?

Le thon en boîte

Une vieille dame d'Okinawa (92 ans) disait que dans cette île, on achète au supermarché les boîtes de thon non par trois mais par douze ou vingt-quatre, et qu'on en mange au moins une fois par jour. Elle-même affirme connaître plus de cent recettes à base de thon en boîte. Et puis, admettons-le, quoi de plus pratique, de plus rapide et de plus facile pour consommer une délicieuse salade? L'astuce consiste à remplacer l'huile de la salade par celle de la boîte de thon et à incorporer les miettes à la vinaigrette.

Ce que des études ont démontré à propos des graisses

- L'augmentation des apports de viande rouge et de viande transformée (charcuterie) a été les plus fortement associée à la prise de poids.

- L’augmentation des apports en yogourt, fruits de mer, poulet sans peau et noix a été la plus fortement associée à la perte de poids, mais une augmentation de la consommation de produits laitiers, y compris le fromage riche en matière grasse, le lait entier, et le lait écrémé, n’influençait pas de façon significative le gain ou la perte de poids.
- La graisse viscérale (celle qui se trouve non pas sous la peau du ventre mais autour des viscères) est très difficile à éliminer: c’est celle que l’insuline n’a pas su où stocker quand les cellules graisseuses du corps étaient trop gorgées pour en stocker davantage. La seule façon de la perdre est de passer le plus de temps possible en mode déstockage (mini jeûnes) au quotidien.

Le Japon, pays de la minceur

Quelle raison à cela? C’est simple: les Japonais consomment très peu de glucides et très peu de gras. Depuis des siècles, ils sont habitués à des repas peu caloriques, particulièrement pauvres en glucides (le riz qu’ils mangent voit son indice glycémique abaissé par les légumes qui l’accompagnent). Jusqu’à la fin du XIX^{e} siècle, la consommation de viande était interdite au Japon. De nos jours encore, beurre et huile sont peu utilisés dans la cuisine traditionnelle. C’est seulement lorsqu’ils sont à l’extérieur que les Japonais se nourrissent à l’occidentale. Peu ou pas de blé ni de graisses animales donc, dans un pays où le taux d’obésité, de tous les pays industriels, est le plus bas au monde (le taux plus élevé, vous l’aurez deviné, se trouve dans les pays anglo-saxons, dont les champions sont les États-Unis).

Protéines et légumes

Les meilleurs aliments pour mincir?
Protéines et légumes verts

Il n'y a pas de secret: si l'on veut perdre du poids sans rester affamé toute la journée, il faut consommer le minimum de glucides, quelques bonnes graisses et faire des protéines et des légumes la base de son alimentation. Après tout, telle a été l'alimentation des chasseurs-cueilleurs pendant quelque deux cent mille ans. Les protéines, on le sait, ont un effet minceur express: très rassasiantes, elles ne donnent pas envie d'en consommer de grandes quantités. De plus, l'organisme ne les stocke pas, contrairement au sucre et au gras, et leur métabolisation est plus lente. Pour digérer 100 grammes de protéines, le corps brûle 25 calories, alors qu'il n'en brûle que 10 pour autant de sucre. Mais rassurez-vous: les protéines ne se résument pas à la viande. Il y en a autant dans le poisson que dans la viande. Œufs, laitages, tofu ou champignons en sont très riches, eux aussi.

Le tofu

Le tofu est l'aliment zen par excellence. Son goût est extrêmement subtil et il se prête à mille sortes de plats (sauté avec des légumes, de la viande, du konjac pour un *sukiyaki* – sorte de plat mijoté à la poêle pour les jours de fête). Écrasé dans un mortier après avoir été mis à dégorger, et mélangé à des graines de sésame (technique du *shiro-ae* en japonais), il constitue une excellente variante pour consommer les légumes (carottes, épinards…). Il apporte de la consistance aux soupes. On peut le consommer tous les jours

sans s’en lasser. Les bonzes des temples zen en font leur principale source de protéines.

À court d’idées de protéines? Pensez aux champignons

Certains en ont même fait le «régime champignons». Le principe est simple: remplacer, dans quatre repas par semaine, la viande par des champignons (risotto aux champignons de Paris, omelettes aux girolles, poêlée de cèpes…). Une étude menée sur dix bénévoles en Angleterre a montré que ce régime ultrasimple avait suffi à leur faire perdre en moyenne 12,7 kilos sur cinq mois. Magique? Pas tout à fait! En fait, les champignons ne contiennent ni matière grasse ni sel. Ils regorgent de fibres, de protéines, de vitamines et de minéraux. Ils aident donc à ne pas avoir faim (et donc à éviter le grignotage) aussi longtemps que de la viande. Quant au champignon noir chinois, très riche en nutriments et en particulier en vitamines D et B, et que nous consommons principalement dans les nems vietnamiens ou dans certains plats chinois, il est considéré en médecine traditionnelle chinoise comme un super médicament pour la santé des intestins et la prévention de la constipation, en plus de ses vertus amincissantes. En consommer 35 grammes par jour (soit environ 3 champignons séchés réhydratés) peut faire perdre plus de 2 kilos en dix jours sans qu’on change rien d’autre à son alimentation. Coupé en fines lamelles, il peut être incorporé au dernier moment (la chaleur détruisant ses précieux nutriments) dans une soupe, une omelette ou une salade. Son eau de trempage est très précieuse, elle aussi; elle peut être utilisée dans les soupes ou pour mouiller une viande.

Le konjac, un légume-racine

Peu connu jusqu'à ces dernières années en Occident, le konjac est un légume-racine asiatique couramment consommé au Japon depuis des siècles, comme chez nous les pâtes. Surnommé le «balai de l'estomac», il aide à faire baisser le taux de mauvais cholestérol, réduit le passage du sucre dans le sang, nettoie et évacue du corps ce qui lui est inutile. Très riche en eau et en fibres, peu calorique, provoquant rapidement la satiété et régulant le transit, il peut être consommé à volonté. Accommodez-le avec une sauce tomate, en gratin, en risotto… Il est peut-être, pour des Occidentaux, un peu moins glamour que les spaghettis, mais il n'apporte que 16 calories pour 150 grammes quand une portion de spaghettis du même poids en apporte 220. Cuisiner japonais avec du konjac peut devenir, en revanche, très chic (*sukiyaki*, *hiyashi chuka*…).

L'agar-agar

Si l'idée de consommer des algues ne vous attire guère, l'agar-agar, *kanten* en japonais, est idéal: présenté sous forme de poudre (le plus souvent conditionnée en sachets de 2 grammes, dose généralement suffisante pour un demi-litre de préparation) ou en barres à faire fondre, cette algue sans goût ni consistance est extrêmement riche en fibres et minéraux (parmi lesquels calcium et phosphore). Les Japonais la consomment, comme le konjac, depuis des siècles, et les femmes soucieuses de préserver leur ligne en mettent souvent, sous forme de minuscules billes, dans leur riz afin de limiter leur consommation en glucides et d'augmenter leur apport en fibres. Comme le konjac, l'agar-agar est très pauvre en calories (15 pour 100 grammes) et procure rapidement une sensation de satiété (il gonfle dans l'estomac). Il est également légèrement laxatif et stimule l'activité intestinale. Il n'est pas assimilé par l'organisme, et durant son trajet dans le système digestif il absorbe sur son passage les sucres ainsi et les graisses.

Bref, c’est un produit aux mille vertus. Comment l’utiliser? En l’incorporant dans les soupes, le riz, les sauces, les mousses… ou en le diluant dans une boisson chaude à consommer 30 minutes avant les repas. Il peut également être utilisé pour confectionner de délicieux desserts en gelées (aux fruits rouges de préférence, car peu sucrés, au lait de coco, ou encore au café).

Les légumes

Paradoxalement, c’est sur eux qu’il y a le moins à dire, puisqu’ils sont tous essentiels à notre santé. Se succédant au fil de l’année (même si aujourd’hui on trouve de tout même hors saison), ils permettent de ne jamais se lasser. Les mini légumes (qui correspondent aux variétés de taille normale mais sont récoltés tout jeunes, dès qu’ils ont atteint un développement optimal) sont cependant, d’après les Japonais, les plus riches en vitamines et autres nutriments. Ainsi les haricots mange-tout renferment plus de vitamines que les petits pois. Les mini légumes nécessitent en outre très peu de préparation (découpe). Les petites variétés de légumes sont aussi très intéressantes. Les choux de Bruxelles, par exemple, sont plus riches que les gros choux car ils sont constitués principalement de la partie blanche (celle que l’on jette souvent!), dans laquelle se trouvent les nutriments les meilleurs pour la santé. En consommer cinq apporterait autant qu’une portion de gros chou. Les tomates cerises sont deux fois plus riches en lycopène que les grosses, grâce à leur peau très épaisse. Pensez également aux jeunes pousses et graines germées, plus concentrées en vitamines que les légumes qu’elles donneront. Un petit clin d’œil enfin au meilleur des légumes pour perdre du poids, le concombre. Composé de 90% d’eau, il remplit l’estomac lorsqu’il est pris en début de repas et représente un

délicieux snack pour une petite fringale (avec un peu d’huile d’olive et une pincée de sel) ou un peu de mayonnaise.

Les aliments essentiels à la santé

Les produits fermentés

Les produits fermentés sont indispensables à nos intestins: ils nourrissent leurs bactéries et leur assurent une bonne flore. Si les Japonais restent minces, c'est qu'ils consomment tous, au moins une fois par repas, un bol de soupe de miso (pâte de soya fermentée) et des légumes en saumure ou de la sauce soya. Le miso empêche les glucides (le riz principalement) de passer dans le sang. Si vous ne consommez pas de miso, pensez à prendre quotidiennement des produits *vinaigrés* (cornichons), des fromages au lait non pasteurisé, des yogourts, de la choucroute et/ou … un petit verre de vin rouge.

L'équilibre nutritionnel

Inutile de se torturer à rechercher l'équilibre nutritionnel parfait pour chaque repas: cela fait surconsommer. Un bon équilibre sur une semaine suffit. Il comprend, dans l'ordre décroissant de leur importance pour la santé et la ligne, les éléments suivants:

- des légumes-feuilles et légumes-racines (les Japonais recommandent de manger 350 grammes de légumes par jour);
- dans l'idéal, des algues (agar-agar, nori, wakame…);
- des oméga 3 et 6 (huiles végétales de qualité, poisson, thon, sardines ou maquereau en boîte…);
- un peu de viande ou des œufs, du tofu;
- des champignons;

- des légumineuses;
- des produits fermentés (yogourts, fromage, choucroute, kimchi, vinaigre…).

La pyramide alimentaire japonaise

Voici, en commençant par la base, les composantes de cette pyramide:

- les légumes verts, les légumes-racines, les champignons et le konjac;
- les herbes aromatiques (gingembre, ciboulette japonaise, sansho, pousses de brocoli et de daikon, myoga… toutes bourrées de vitamines antioxydantes);
- les légumes secs et les produits qui en sont issus, souvent fermentés (sauce soya, miso, qui contiennent d'importantes quantités de graisses polyinsaturées, du calcium et des protéines. Un verre de lait de soya ou une soupe de miso le matin tiennent longtemps dans l'estomac);
- les poissons, crustacés (regorgeant d'oméga 3 dont l'action anti-inflammatoire protège les cellules) et algues (qui protègent le système cardio-vasculaire);
- le riz (dépourvu de gluten; au contraire du pain, il n'appelle ni beurre, ni fromage, ni charcuteries, ni confiture pour l'accompagner. Il ne contient pas non plus de ferments, de sel, ni de sucre comme en renferment certains pains industriels);
- quelques corps gras (huile d'olive, de canola, de sésame), riches en oméga 3.
- le thé vert (boisson miracle qui préviendrait même des cancers, grâce à ses antioxydants);
- les snacks sains (galettes de riz, noix…);
- les gâteaux sucrés mais sans crème ni beurre, souvent à base de haricots ou de riz et servis en minuscules quantités.

Les bonnes associations alimentaires

Certains peuples ont des règles alimentaires bien à eux pour conserver la santé. Je me souviens d'un lointain voyage en Chine durant lequel, malgré les montagnes de *gyoza* (petits raviolis) que j'avais avalés, j'avais perdu 3 kilos en un mois. La diététique chinoise enjoint de ne pas consommer de protéines avec des céréales: on consomme soit des céréales avec des légumes, soit des protéines avec des légumes. Au restaurant, les Chinois commandent soit des *gyoza*, soit de la bière avec un plat de légumes. Mais pas de bière (céréales) avec des *gyoza* (céréales).

Le duo magique *Ichijiru issai*

Le repas traditionnel des Japonais, appelé *Ichijiru issai* («Une soupe, un riz»), est le plus frugal des repas: deux bols seulement. Mais quels bols! À eux deux, ces bols contiennent tout ce dont notre corps a besoin en nutriments et apportent la satiété complète. Ils comprennent une vingtaine d'aliments, parmi lesquels des légumes frais (légumes verts et légumes-racines) et/ou fermentés, et/ou séchés (très riches en vitamine D), des champignons, du soya (miso, tofu), des produits de la mer (poissons, crustacés et algues), des céréales (riz), des herbes aromatiques et des condiments, et parfois de petits morceaux de viande (les viandes viennent seulement en appoint pour donner du goût aux bouillons et soupes). La base de la soupe, appelée *dashi*, est particulièrement simple à préparer: il suffit de faire tremper dans un bocal, la veille au soir, des algues kombu et des champignons shiitakés séchés, et le lendemain de porter tous les ingrédient au seuil de l'ébullition (sans laisser bouillir!). Laissez refroidir puis filtrer avant de préparer la soupe avec. En fin de cuisson des légumes qu'on veut consommer, ajoutez tofu, parfois porc, et une petite cuillerée à soupe de la pâte de miso par personne, à délayer. J'utilise personnellement un miso au

dashi intégré très facile d'emploi: le *Marukome eki*. Le matin, je fais bouillir une ou deux minutes une petite poignée d'aliments prédécoupés (sortis du congélateur si je suis pressée), puis j'y ajoute mon miso. C'est tout! Cela prend moins de temps que de faire un café.

Fuyez les produits de régime portant la mention «diète»

Yogourts, lait écrémé, biscuits de régime, desserts allégés, vinaigrettes allégées, etc., sont habituellement saturés de sucre et de sel pour pallier le manque de goût dû à l'absence de graisses. Ce n'est pas parce qu'ils portent la mention «diète» qu'ils sont sains. Les laitages entiers rassasient plus longtemps que leurs équivalents étiquetés «léger», car les graisses naturelles qu'ils contiennent calment la sensation de faim. Il existe tellement d'aliments sains et diététiques… naturellement! Pourquoi aller chercher ailleurs?

Attention au sel

Une petite astuce japonaise pour moins saler? Un vaporisateur d'eau salée à pulvériser sur les salades, sur le poisson ou la viande avant de les faire cuire (30 grammes de sel pour 100 millilitres d'eau).

Les calories

Faut-il compter les calories?

«Sur le plan nutritionnel, pour maigrir, il y a trois conditions essentielles à respecter: les calories, les calories et les calories. Pour maigrir, il ne faut pas manger moins sucré ou moins gras. Il faut manger moins tout court. Et de tout. […] Il est possible de maigrir sans pour autant réduire les graisses. La seule chose qui compte est de réduire l'apport énergétique. On peut manger gras et sucré sans surconsommer de calories.»

Dr JEAN-PHILIPPE ZERMATI,
Maigrir sans régime

Faut-il calculer le nombre de calories que nous consommons pour maigrir? La réponse est oui et non. Tout dépend des raisons de notre surpoids (stress, personnalité, âge…). Compter les calories peut se révéler utile pour certains, inutile pour d'autres. Ce qui est sûr, c'est que pour maigrir, il faut réduire la quantité de calories ingérées, qu'on les compte ou non. Une prise de poids résulte généralement d'une prise trop importante de calories. On peut inventer cent mille régimes, le principe est toujours le même: contrôler son alimentation. Et lorsqu'on contrôle son alimentation, on réduit inévitablement sa prise de calories. La popularité du régime Weight Watchers, fondé sur l'apport calorique, en est une preuve. Mais attention… toutes les calories ne se valent pas! 100 calories de confiture et 100 de poisson n'ont pas le même impact sur la santé ni sur la ligne!

Les avantages d'un régime hypocalorique (pauvre en calories)

La particularité d’un régime pauvre en calories? Il autorise les écarts, à condition que ceux-ci soient compensés. Après avoir craqué sur une pâtisserie le midi, il faudra manger plus léger le soir (une soupe de légumes seulement, par exemple). Ce système permet de diminuer les frustrations, souvent à l’origine d’une baisse de motivation, d’abandon et d’échec dans certains régimes restrictifs. La notion de plaisir est bel et bien présente dans le régime hypocalorique! Autre point fort de ce régime: il aide à prendre de bonnes habitudes alimentaires. Si un régime hypocalorique a été correctement suivi, les bonnes habitudes alimentaires devraient devenir un automatisme et la reprise de poids devrait ainsi être évitée. Le tout est de ne pas retomber dans ses anciens travers!

Compter les calories aide à prendre conscience de portions trop importantes

Planifier, compter les calories peut limiter la liberté. Mais si le surpoids de certains est dû à des quantités trop importantes de nourriture et à l’incapacité de s’en rendre compte, cela peut les aider à comprendre pourquoi ils ne parviennent pas à maigrir. C’est d’ailleurs là un des problèmes des personnes en surpoids: elles ne réalisent pas que leurs portions sont excessives. Il est important, du moins au début d’un régime amaigrissant, de peser ses aliments afin d’apprendre à en estimer à l’œil la teneur en calories. Cela s’apprend rapidement. Le danseur et chorégraphe japonais Tetsuya Kumakawa pèse chaque soir sa viande (il ne fait qu’un seul repas par jour): 100 grammes, exactement. Il dit emporter sa petite balance de cuisine où qu’il aille (toujours des chambres d’hôtel dans lesquelles il peut cuisiner) pour vérifier ses portions de féculents (50 grammes de spaghettis) parce que, en tant que danseur, il ne peut se permettre de prendre un gramme (en plus de la viande et des pâtes, il prend

une salade d’avocat, légumes verts, huile d’olive et parmesan). Peser ses aliments ou les mesurer ainsi que ses boissons pendant une quinzaine de jours suffit à se faire une idée du nombre de calories ingérées. Cet exercice a pour but de revenir à des quantités raisonnables pour maigrir ou ne pas regrossir. Une ex-obèse ayant perdu, seule (sans l’aide d’un médecin ou de manuels de diététique), 50 kilos, expliquait sur le Net qu’elle y était parvenue en pesant tout et en notant les calories qu’elle consommait chaque jour. Sans aller jusqu’à tout peser, il peut être utile d’utiliser une cuillère pour mesurer.

Compter ses calories: le contre

Si compter les calories peut aider certains à maigrir, cela peut rendre plus difficile à d’autres la tâche de manger moins: savoir que l’on n’a pas dépassé sa «dose maximum» de calories peut inciter à continuer de manger même si l’on n’a plus faim. Compter les calories peut aussi rappeler à certains leurs anciens régimes qui les ont fait grossir de plus belle et empêchés de savoir comment vraiment se nourrir. Compter les calories tout en essayant de réguler sa faim et de ressentir la satiété est l’assurance d’un échec, pensent ceux qui sont contre le fait de compter les calories: on ne peut avoir confiance en quelque chose (son corps et son esprit) alors qu’on continue de le garder sur haute surveillance et qu’on le scrute à tout moment. Selon eux, compter les calories rehausse la valeur accordée à la nourriture et entraîne des envies. Cela crée un stress émotionnel et nécessite à la fois beaucoup de temps et d’énergie alors que nous devrions nous concentrer sur la qualité et la taille de nos repas, l’habitude d’attendre la faim et celle de repérer le moment où la satiété se fait ressentir. En comptabilisant tout ce qu’elle mange, une personne peut développer le sentiment d’être tenue en laisse, de ne pas être libre. Cela crée en elle une

tension qui engendre des envies, une sorte d'anxiété, de nonconfiance en son corps, de peur. Pendant cette bataille quotidienne contre les chiffres, elle oublie tout du sentiment de faim, de satiété et de plaisir. On dit que certains se privent même de manger s'ils n'ont pas leur application sur téléphone intelligent sur laquelle enregistrer les calories consommées. Tiennent-ils vraiment à compter ainsi leurs calories jusqu'à 90 ans?

L'idéal: surveiller sa consommation en calories, mais sans les compter

Le plus important, pour maigrir définitivement, est d'atteindre un but: se libérer de son obsession de la nourriture. Il n'est pas habituel, dans la culture japonaise, de compter les calories, même si celles-ci sont indiquées sur les menus des restaurants de chaînes. En revanche, les Japonais essaient de pratiquer le *hara hachi bun me,* qui consiste à ne manger qu'à 80% de sa faim, pour veiller au confort digestif. Il est alors facile, sans même compter les calories, de se limiter. Les Japonais estiment qu'une femme qui ne pratique pas de sports intensifs a besoin de 300 à 400 calories par repas.

Savoir approximativement combien consommer de calories à chaque repas est plus facile à appliquer que prévoir un décompte total sur une journée. Donc, par exemple, consommer 800 calories le matin, 600 à midi, et 400 le soir (ou les mêmes valeurs dans un autre ordre) est la méthode la plus facile pour contrôler son apport calorique. Il est également utile de savoir que, par exemple, le beurre est 20% moins calorique que l'huile, ou que le poisson, même le plus gras, est moins calorique qu'un steak maigre. On peut aussi se dire que toute calorie non ingérée ne sera pas à perdre. Mais inutile d'être obsédé par les calories. Après une ou deux semaines d'attention et une bonne table des calories, étant donné que chacun a un éventail plus ou moins personnel d'aliments, il est facile de retenir qu'un

steak de 100 grammes apporte à peu près 150 calories et une cuillerée à soupe d'huile, 90. De plus, on le sait, il est impossible de compter réellement les calories. Les chiffres indiqués sur les emballages, les tables de dépenses de calories pour tel ou tel exercice physique sont des valeurs moyennes. Le nombre de calories consommées ou dépensées n'est qu'une estimation théorique. Il est donc beaucoup plus sage de manger ce qui nous plaît tout en réduisant ses portions, et d'apprendre à écouter son corps pour savoir quand s'arrêter. Bien sûr, il peut être utile, au début d'un régime, de calculer approximativement ses calories et de les enregistrer dans son carnet de régime, mais cet exercice ne doit être tenu que quelque temps, histoire de repérer ce qui empêche de maigrir (ou ce qui fait grossir), ou de trouver l'explication à un plateau. Compter ses calories n'a pour réel avantage que de s'assurer que ce que l'on consomme représente moins de calories que ce que l'on dépense. Quant au métabolisme, il est rarement à blâmer. Le nombre de personnes souffrant de problèmes de métabolisme est en réalité extrêmement rare.

Si vous tenez cependant à noter vos calories…

Vous avez probablement raison, si cela vous apporte une aide. Noter ses calories peut aider à réaliser qu'un repas de 600 calories n'est pas draconien et que cela représente déjà beaucoup de nourriture. Cela peut aussi faire prendre conscience de la valeur nutritive des aliments consommés ou de certaines carence (en légumes notamment) ainsi que d'un excès de calories «vides» (aliments n'apportant que peu ou pas de vitamines, minéraux, fibres, etc.). Noter ses prises caloriques peut donc aider à rééquilibrer son alimentation. Si vous voulez vous engager dans ce travail, faites-le aussi méticuleusement que possible et ce, pendant une ou deux semaines au plus: c'est un travail très prenant. Sans compter que, de

toute façon, il est extrêmement difficile de savoir exactement combien de calories on consomme ou dépense. On note toujours à son avantage ce dont on n'est pas sûr. D'après des études, beaucoup de personnes, en enregistrant leurs calories, en notent la moitié moins que ce qu'elles consomment réellement. Elles ne tiennent pas compte, par exemple, du fait qu'elles goûtent en cuisinant, ou qu'elles finissent l'assiette de bébé après son repas, ou elles oublient de noter leur verre de vin au repas du soir. De plus, le calcul des calories est forcément approximatif: la valeur calorique d'une pomme dépend de son degré de maturité, de sa variété, de son poids… Le plus intéressant serait de compter les calories de vos aliments plaisir (chips, sucreries, chocolat…) et de vous assurer que leur total ne dépasse pas 10% de votre apport calorique total journalier en légumes et protéines. Assurez-vous également de ne pas consommer plus de calories les jours où vous ne travaillez pas (soupers entre amis, sorties au restaurant, dans un bar…) que le reste de la semaine. Lorsque vous remarquez chez vous certaines mauvaises habitudes que vous voudriez corriger, attachezvous à en corriger une à la fois (trop de mayonnaise sur vos crudités? trop de chocolat à certains moments de la journée?) à l'aide du tableau des habitudes à changer, dans votre carnet alimentaire. Exercez-vous jusqu'à avoir résolu le problème. Tenir ce genre de tableau peut être aussi bénéfique pour la ligne que faire le décompte des calories.

Le poids des aliments plaisir

Qu'est-ce que les aliments plaisir? C'est tout ce que nous mangeons pour le plaisir et le goût mais qui est riche en calories et pauvre ou vide en nutriments: les chips, les bonbons, l'alcool, les pâtisseries, les glaces… Afin de vraiment prendre conscience de ces aliments plaisir que nous consommons bien souvent sans y faire attention (ou sans vouloir y faire

attention, comme une cuillerée de Nutella piochée en vitesse dans le pot), en dehors de repas sains et raisonnables, le meilleur moyen est de noter, pendant deux semaines, *tous* les aliments plaisir ingérés. Cela peut sembler ennuyeux mais c'est peut-être l'exercice dont vous retirerez le plus de bénéfices pour maigrir – probablement plus encore que de vous rendre dans une salle de sport trois fois par semaine. Bien sûr, noter «1 cuillerée à café de sucre» peu vous paraître anodin, mais un peu de ceci et un peu de cela tout au long d'une journée peut vite faire grimper l'addition. Si vous prenez par exemple une demi-poignée de chips à un moment donné, vous le noterez plutôt que de l'ignorer. *Idem* pour un carré de chocolat à distance du souper. Tout compte. Le plus important, répétons-le, est de gagner en lucidité.

Noter ces petits écarts ne veut pas dire que c'est bien ou mal: c'est juste une information. Cela aide à prendre conscience que certains de ces aliments ne sont pas aussi délicieux qu'on pensait et qu'il aurait bien mieux valu un bon repas sain et rassasiant à la place. Notez également vos snacks étiquetés «bon pour la santé»: ils peuvent tout de même contenir jusqu'à 300 calories. Ne gâchez pas l'occasion de savourer quelque chose de sain pour un produit *dit* sain mais qui ne calme pas votre faim alors qu'il apporte 300 calories. *Idem* si vous prenez une part de pizza ou des frites pour tout dîner. Notez tout, sans jugement: personne n'ira mettre le nez dans votre journal. C'est le premier pas vers l'honnêteté envers vous-même et cela vous ouvrira les yeux sur tous ces petits extras qui vous empêchent de maigrir alors que vous pensez vous surveiller. Cet exercice est particulièrement utile pour ceux qui suivent déjà un régime et qui ne comprennent pas pourquoi ils ne perdent pas de poids. Inutile, pour eux, de noter chaque jour les aliments sains qu'ils consomment. Ne noter que ces aliments plaisir suffira.

Voici une suggestion de tableau à remplir pendant deux semaines – ou plus si vous en ressentez l'utilité. Tracez, sur une feuille, une colonne à gauche, dans laquelle vous indiquerez les types d'aliments plaisir que vous consommez régulièrement, et à côté, 14 colonnes plus fines pour préciser les quantités ingérées. À titre d'exemple:

Alcool	1 verre
Croissant	1
Pain au chocolat	3
Glace	1 boule
Biscuit	2
Chocolat	3 carrés
Pain	1 tranche
Chips	1 poignée
Barre de céréales	0
Pizza	1 part

Nous ne sommes pas tous égaux en cellules adipeuses

Chez les personnes en surpoids, le système de régulation de la graisse est malade et programmé pour emmagasiner des calories sous forme de graisse (des chercheurs de l'université de Copenhague ont montré que le sperme des obèses portait des modifications épigénétiques jouant sur la prise alimentaire et la régulation de l'appétit). On ne grossit pas forcément parce que l'on mange trop ou que l'on ne fait pas de sport. Certaines personnes ont des cellules adipeuses ou un système pileux plus développés que d'autres. Leurs tissus sont programmés pour emmagasiner de la graisse

même avec de très petites quantités de nourriture. C’est donc à chacun de s’arranger avec sa nature, et de faire en sorte que son corps ait absolument métabolisé ses aliments de la veille avant de remanger. Certaines personnes ont besoin de peu, très peu de nourriture pour vivre. Leur corps n’est pas programmé pour brûler beaucoup de calories. Si les marathoniens brûlent très vite leurs calories, c’est parce qu’ils ont, comme tous les sportifs, des muscles très actifs. Pour une personne au métabolisme normal, les médecins recommandent environ 1 200 calories par jour pour une femme, et 1 500 pour un homme (pour une morphologie de petit gabarit, 1 000 à 1 200 calories par jour). Cela peut varier, bien sûr, selon l’âge, l’activité physique, le climat (on a besoin de plus de calories dans un milieu froid!) ou même du travail cérébral. On dépense quand même, sans bouger ni faire du sport, 500 calories par jour (et ce, principalement en respirant). Pour perdre 500 grammes, il faudrait donc dépenser 3 500 calories. Réduire sa diète quotidienne de 500 calories ferait ainsi perdre 500 grammes en une semaine (500 × 7 = 3 500). Pour perdre un kilo, il faudrait, disent les experts, réduire de 7 000 calories ses apports alimentaires d’une semaine. On ne peut cependant pas recommander le même nombre de calories pour tous. Un documentaire passionnant sur les prisons japonaises montrait que trois types de repas étaient servis aux détenus: le menu A pour ceux qui travaillaient en se dépensant beaucoup, le menu B pour ceux qui travaillaient debout sans bouger et le menu C pour ceux qui travaillaient assis.

Le rassasiement en fonction des calories, non du volume dans l’estomac

Un fauve (carnivore) se nourrit une fois par jour. Un herbivore, lui, passe sa journée à manger. Plus on consomme d’aliments riches en calories et

pauvres en apports nutritionnels (pâtes, sucreries…), plus la faim revient de façon impérieuse, et donc plus on mange. Les aliments qui rassasient, sont, par ordre croissant, les glucides (ce sont eux qui rassasient le moins longtemps), puis les protéines et enfin, à cause de leur grande densité énergétique, les lipides. Mais en général, plus un repas est calorique, plus il rassasie longtemps. En termes de satiété, 240 calories d'aliments différents ne se valent pas. Une barre chocolatée de 240 calories est moins rassasiante que les mêmes 240 calories qu'apporte un steak. La raison pour laquelle nous nous sentons rassasiés après avoir consommé une grosse quantité d'aliments n'est pas seulement le nombre de calories ingérées mais le fait que nous avons eu l'impression de beaucoup manger. L'idéal serait donc de consommer des quantités généreuses d'aliments peu caloriques. Mais attention: manger quelque chose que nous n'apprécions pas beaucoup nous incitera à manger ou grignoter ensuite plus que nécessaire. Le moment où cesse la consommation a peu de rapport avec le volume qu'occupe l'aliment dans l'estomac. Le rassasiement, chez un mangeur normal, est bien davantage fonction des calories que du volume ingérés. 100 grammes de foie gras (deux fois la portion d'un restaurant) apportent 500 calories, n'occupent qu'un tout petit volume dans l'estomac mais suffisent pour qu'on se sente rassasié pendant des heures. 100 grammes de cabillaud au contraire, tout en occupant le même volume dans l'estomac mais n'apportant que 100 calories, feront réapparaître la faim une ou deux heures plus tard, quand le contenu de l'estomac aura été évacué et qu'il se trouvera, après la digestion, de nouveau en mesure de recevoir de la nourriture.

Combien de calories buvons-nous par jour?

Un verre de cabernet à chaque soir apporte approximativement autant de calories qu'un cône de crème glacée, mais il ne nous remplit pas autant. Trop d'alcool et d'aliments riches en gras (charcuterie, beurre, viande rouge, fromage…) abîme le foie: celui-ci n'a plus alors la capacité de bien métaboliser les aliments. D'où un gain de poids. Cependant, un verre de vin de temps en temps n'a aucune influence sur le bon fonctionnement de notre métabolisme et il ne fait pas grossir, malgré ses 210 calories. Mais chacun ne réagit pas de la même façon à l'alcool. Boire de la bière de temps en temps ferait plus grossir que d'en boire régulièrement: ceux qui ne boivent pas régulièrement s'enivrent rapidement et ont alors tendance à manger plus que d'ordinaire. On a aussi constaté que, paradoxalement, les gros buveurs de vin, comme les Français, ne grossissaient pas et qu'ils avaient moins de risques d'accidents coronaires. Peut-être est-ce dû au fait de manger assis, lentement et avec plaisir, conditions aidant, sans que personne ne puisse l'expliquer, à ne pas prendre de poids.

On sait que les sodas sont très sucrés. Ce que l'on oublie, c'est que, même en mangeant très peu, on peut ne pas perdre de poids tout simplement à cause de l'alcool, denrée extrêmement calorique qui se transforme en graisse logée essentiellement sur le ventre. Arrêter complètement l'alcool est donc une des meilleures façons de perdre du poids. On peut cependant, une fois son poids idéal atteint, le réintroduire en quantités modérées, à condition qu'il soit pauvre en glucides: chaque type d'alcool n'a pas les mêmes quantités de calories ou indice glycémique. Le whisky, le gin ou la vodka sont très caloriques mais ils ont un indice glycémique de zéro. Vous pouvez aussi essayer de ne consommer de l'alcool que le week-end. Et puis, ne vous interdisez pas un verre de champagne de temps en temps: le plaisir fait partie d'une bonne diète. En règle générale, cependant, méfiez-vous de l'alcool: il fait perdre tout

contrôle et peut alors inciter à consommer des aliments malsains. De plus, il interfère avec la façon dont le gras se métabolise. Raison supplémentaire pour en limiter la consommation.

Attention aux aliments traîtres et aux petits riens en apparence inoffensifs

Il existe une foule d'aliments qui ne sont apparemment pas bien méchants mais que l'on pourrait qualifier de «traîtres». Oui, ils sont diététiquement sains, oui, on les recommande pour une santé éclatante, mais attention: ils doivent être pris en très petites quantités, car ils sont extrêmement caloriques et on ne s'en méfie jamais assez, surtout lorsqu'on veut perdre du poids.

- Les vinaigrettes: alors que la salade est très peu calorique, l'asaisonnement, lui peut atteindre, avec 3 ou 4 cuillerées, jusqu'à 300 calories. Mayonnaise, huiles, vinaigres sucrés) sont à craindre pour le nombre de leurs calories. Mais sans assaisonnement, quelle tristesse! Au restaurant, demandez que votre vinaigrette soit servie à part. Chez vous, ayez, comme autrefois, un joli petit set «huilier, vinaigrier, salière, poivrière». Mayonnaises et sauces allégées font grossir (du fait de l'amidon employé pour les rendre plus épaisses).
- Le jus de pomme ou d'orange: une cannette ou une petite bouteille contient l'équivalent de 10 morceaux de sucre, soit presque autant qu'un Coca-Cola. Mieux vaut croquer une pomme, qui, elle, apporte des fibres et contient beaucoup moins de fructose. Ou manger une orange, quartier par quartier.
- Trop de fromage (riche, malgré tout, en lactose – glucide). Essayez de le remplacer par votre propre fromage cottage: faites chauffer 1 litre de lait et, juste avant qu'il se mette à bouillir, coupez le feu et ajoutez une

cuillerée de vinaigre ou de citron et remuez. Laissez égoutter dans un linge accroché au-dessus de l'évier. Vous constaterez qu'un litre de lait donne un fromage peu calorique du volume d'un yogourt. Imaginez la quantité de lait nécessaire à la fabrication d'un fromage ordinaire!

- L'avocat: un aliment miracle? Oui, mais il fait environ 280 calories. N'en consommez qu'un quart, ou qu'une moitié à la fois.
- Le lait de noix de coco: très à la mode, il entre dans de nombreuses préparations. Mais il est aussi très riche (100 millilitres apportent 210 calories!). N'en utilisez qu'une ou deux cuillerées à soupe dans une préparation (soupe, curry…).
- Les produits libellés «sans gluten»: ça ne les empêche pas d'être aussi riches en sucre et produits chimiques que les produits «avec gluten».
- Les légumes sous forme de chips: leurs nutriments ont été détruits par la friture à haute température. Ils n'apportent que des graisses (de cuisson) et du sel.
- Le beurre d'arachides commercial: une cuillerée à soupe apporte 90 calories. Le mieux est de le confectionner dans son propre blender et de n'en prendre qu'en quantités minimes (pour ses sauces, entre autres).
- Bien sûr, toujours et encore, l'alcool! Le secret pour ne pas en boire de grosses quantités lorsque nous sommes en compagnie? Tremper juste ses lèvres dans son verre de façon à ne pas le vider: les convives ne pourront pas, alors, vous le reremplir, et au bout de quelque temps ils auront tellement bu eux-mêmes que, quoi que vous fassiez, ils ne le remarqueront plus. Un petit verre de vin blanc sabote sournoisement un régime (un verre de vin égale un gâteau).
- De la crème ou un sucre dans son café.

- Trop de beurre sur une tartine… même si on nous dit que ce ne sont pas les lipides qui font grossir, 10 grammes de beurre, c'est quand même 75 calories.
- Trop d'huile d'olive: même si ses vertus ne sont plus à démontrer, elle apporte autant de calories que n'importe quelle autre huile. Une cuillerée à soupe d'huile contient 100 calories.
- Le lait: il renferme beaucoup de lactose (glucide). Si vous en prenez pour son calcium, sachez qu'une cuillerée à café de beurre de sésame en contient autant que 250 millilitres de lait.
- Les grignotages: une petite cuillerée par-ci, une autre par-là (en cuisinant, en goûtant, en léchant les ustensiles, en débarrassant la table, en croquant un quignon de pain…).
- Les aliments pour régime: non seulement ils engendrent une émotion négative dans le cerveau mais ils brouillent les sensations alimentaires. En consommer davantage sous prétexte qu'ils ne sont pas caloriques pousse à manger au-delà de ses besoins. De plus, leur goût est bien souvent artificiel ou insipide. Sans parler de leur coût! Beaucoup ignorent également que les produits industriels «allégés» contiennent autant de calories que les autres. De plus, ce n'est pas parce que nous consommons des produits étiquetés «Bon pour la santé» que nous maigrissons plus. Un paquet de biscuits «Spécial plein de vitamines et minéraux» reste un paquet de biscuits. Attention également à tout ce qui est étiqueté «bio». Un biscuit «bio» n'est pas meilleur pour la ligne qu'un biscuit non bio.

Et le chocolat?

Enfin une bonne nouvelle: il n'existe aucun médicament pour brûler les graisses du foie. Le seul «médicament» est le chocolat noir (à plus de 75%

de cacao). En prendre un ou deux carrés par jour serait même recommandé pour la santé.

Nos pensées influencent-elles notre métabolisme?

Notre métabolisme et notre digestion pourraient-ils être influencés par nos pensées concernant la nourriture? Oui, répondent les experts en neurologie. Donner des placebos en guise de pilules pour être rassasié produit chez les patients de vrais effets de satiété. Si l'on mange une salade sans vinaigrette, notre métabolisme ne s'accélérera pas. Lorsqu'on consomme des aliments étiquetés «basses calories», notre ghréline (l'hormone qui stimule l'appétit) reste au plus bas, alors que si nous consommons ces mêmes aliments sans nous préoccuper des calories, notre corps réagit comme s'il avait consommé trois fois plus de calories (mais sans grossir!). Cela signifie tout simplement que croire que nous avons consommé beaucoup de calories aide à les brûler plus facilement et nous fait nous sentir moins affamés. Si compter les calories est une source de stress pour vous, ne le faites pas. En revanche, investissez-vous dans des efforts (que vous noterez, eux, dans les tableaux suggérés dans ce livre) portant sur la prise de nouvelles habitudes.

Préoccupez-vous surtout des calories des aliments que vous consommez fréquemment

Il est toujours utile, sans en être obsédé bien sûr, de connaître approximativement la quantité d'énergie apportée par les aliments que nous consommons régulièrement. Si vous ne savez pas combien de calories se trouvent dans votre fromage, votre jambon, etc., notez-le. Cela vous servira de référence lorsque vous mangez et vous aurez la main moins lourde en préparant vos vinaigrettes (utilisez une cuillère pour cela!). Vous pouvez aussi photocopier et coller dans votre carnet une liste des calories proposée

sur le Net. Quelle que soit la nature des calories, si vous en consommez en excès, elles vous feront grossir. Il n’y a pas de secret!

Calories apportées par nos aliments les plus courants

Nous mangeons, finalement, toujours plus ou moins la même chose. Voici donc une liste succincte des apports caloriques des aliments les plus souvent consommés.

- Mayonnaise, huile, lard (une cuillerée à soupe): 100 calories
- Un steak (100 g): 150 calories
- Un bol de riz moyen: 100 calories
- Un bol de nouilles de sarrasin: 200 calories
- 1 œuf: 100 calories
- Une boîte de sardines: 200 calories
- Une poignée de graines oléagineuses (environ 30 g): 210 calories
- Une arachide: 10 calories
- Une flûte de champagne brut: 70 calories
- Une flûte de champagne doux: 120 calories
- Un verre de Martini (80 ml): 128 calories
- Un verre de porto: (70 ml): 80 calories
- Un verre de vin rouge (150 ml): 105 calories
- Un verre de vodka (40 ml): 100 calories
- Un verre de whisky (80 ml): 384 calories
- Un croissant au beurre: 406 calories
- Un Ferrero Rocher: 560 calories
- Une banane: 90 calories
- Beurre (1 cuillerée à soupe): 72 calories
- Œufs de poisson (1 cuillerée à café): 28 calories
- Crème fraîche (1 cuillerée à soupe): 60 calories

- Lait de coco (100 ml): 20 calories
- Lait 3,25% (100 ml): 65 calories
- Noix de coco (100 g): 660 calories
- Cheddar (100 g): 380 calories
- Bleu (100 g): 410 calories
- Brie (100 g): 263 calories
- Camembert (100 g): 312 calories
- Chèvre (100 g): 330 calories
- Poisson (100 g): 100 calories
- Bœuf (100 g): 200 calories
- Porc (100 g): 300 calories
- Côte de veau (100 g): 168 calories
- Charcuterie (100 g): 450 calories
- Foie gras (100 g): 450 calories
- Pâté de foie (100 g): 465 calories
- Saucisse (100 g): 330 calories
- Jambon cru (100 g): 330 calories
- Jambon cuit (100 g): 290 calories
- Jambon fumé (100 g): 380 calories
- Merguez (100 g): 520 calories
- Avocat (100 g): 200 calories
- Haricots secs cuits (100 g): 120 calories
- Lentilles (100 g): 338 calories
- Pois cassés (100 g): 356 calories
- Pomme de terre (100 g): 90 calories
- Kaki (100 g): 63 calories
- Une pâtisserie: entre 400 et 500 calories

QUATRIÈME PARTIE

Les petites portions et le mythe du repas équilibré

Les petites portions, secret de la minceur

Si les quantités sont excessives, même manger équilibré ne sert à rien

«Quel est donc mon secret? Tout d'abord je suis devenue végétarienne […] Ensuite, je vis selon l'adage de ma grand-mère: Tu peux manger ce que tu aimes, mais avec modération. Enfin, dès que c'est possible, je mange des aliments bio.»

JANE GOODALL,
Nous sommes ce que nous mangeons

Le professeur de nutrition à l'université du Kansas Mark Haub a fait une expérience intéressante: tester un régime à base de chips mexicaines, biscuits au chocolat et à la crème, céréales sucrées et autres snacks honnis par les habituels faiseurs de régime. Mark Haub voulait ainsi démontrer que, dans le cadre d'un régime, c'est surtout le nombre de calories qui compte. Il s'était limité, pour son expérience, à 1 800 calories par jour de «junk food» (malbouffe) et il perdit 12 kilos en dix semaines. Malgré la mauvaise qualité de ce régime, une analyse sanguine révéla que son pourcentage de masse graisseuse avait diminué et que même ses résultats sanguins s'étaient améliorés. Le but de cette expérience n'était pas, bien sûr, d'encourager un tel régime! Mark Haub voulait seulement démontrer que la quantité de ce que nous mangeons compte autant que la qualité.

Nous mangeons trop

«J'avais tellement l'habitude de manger en petites quantités que lorsque j'ai quitté ma grotte les gens se moquaient de moi quand ils

me voyaient prendre une demi-pomme, une moitié de toast ou un tout petit peu de nourriture. Pour moi, manger plus était du gâchis et de l'extravagance.»

VICKI MACKENZIE,
Un ermitage dans la neige

Depuis la nuit des temps, philosophes et penseurs ont prôné la frugalité. On sait que Pythagore suivait une diète aux règles très strictes et se nourrissait en quantités très réduites, comme les Spartiates, puis, au XVe siècle, le célèbre Luigi Cornaro publia le premier vrai traité de diététique en Europe, *De la sobriété*. Ce Vénitien, mort à l'âge de 101 ans, écrivit comment, grâce à un régime des plus simples mais très rigoureux, il parvint à prolonger sa vie jusqu'à un âge très avancé malgré le fait d'avoir frôlé la mort à 35 ans. La vie dissolue qu'il menait avait éprouvé son organisme au point que les médecins ne lui donnaient plus deux mois à vivre et avaient renoncé à lui prescrire des médicaments. L'un d'eux, pourtant, lui dit que son ultime salut était d'adopter un régime très strict. Il écouta ses conseils et, au bout de quelques jours, allait déjà mieux. Un an plus tard, non seulement il était complètement remis mais il se portait mieux que jamais. Il décida alors de réduire encore ses portions et de consommer uniquement la quantité indispensable pour vivre. Les soixante années suivantes, il ne prit chaque jour que 12 onces (340 grammes) d'aliments solides, et 13 onces (385 millilitres) de boissons. À 80 ans, il rapportait que non seulement son corps mais son esprit étaient incroyablement sains. Ses amis, estimant qu'à son âge il fallait un régime «plus fortifiant», le pressèrent d'augmenter ses portions. Il céda, bien qu'il fût convaincu que le pouvoir digestif décroît avec l'âge, et que, pour mieux vieillir, il faille préférer manger moins que plus. Mais à peine avait-il commencé à réaugmenter ses portions qu'il perdit son entrain et sa gaieté; il devint grincheux et souffrit de fièvres. Il sut alors que ses jours étaient à nouveau en danger. Il revint à ses portions

précédentes et retrouva son entrain. À 83 ans, il entreprit de monter à cheval et de grimper des pentes raides et composa même un vaudeville; il profitait à plein de la vie. Sa devise? «De la sobriété dépend la longévité.»

Nos portions ne cessent de grandir malgré nos connaissances en diététique

«“La diète du peu” est une bonne expression pour faire comprendre que c’est ce “moins” qui est assez.»

GANDHI,
The Spare Diet

Les choses, de nos jours, malgré les progrès de la science et l’accès à l’information, n’ont pas vraiment changé. Après Cornaro, ce fut au tour de l’un des hommes les plus renommés au monde, Gandhi, de nous mettre en garde contre l’excès de nourriture. Il écrit, dans son *Spare Diet* (la diète du peu), que le peu – c’est-à-dire le juste assez pour maintenir son corps au service de ce pour quoi il est fait – est une fête perpétuelle, et que la nourriture devrait être prise comme un médicament, par doses mesurées, à des moments précis, et non en fonction de nos goûts mais du bien-être de notre corps. Malgré l’accès démesuré à l’information sur la diététique et la santé dont nous disposons, nous continuons aujourd’hui à nous battre contre la surconsommation et l’embonpoint. La taille de nos portions, de nos assiettes et de nos postérieurs ne cesse d’augmenter. Certains consomment quotidiennement jusqu’à cinq fois que ce qui leur est nécessaire. Ils se soucient de manger sain et équilibré mais pas des quantités qu’ils ingèrent.

Vouloir manger équilibré à chaque repas pousse à trop manger

«Au bout du compte, vouloir équilibrer son alimentation en s’imposant à chaque repas la présence de tous les groupes d’aliments finit par nous imposer une contrainte nous incitant, une fois de plus, à

manger sans tenir compte de nos sensations alimentaires ou à trop manger.»

Dr JEAN-PHILIPPE ZERMATI,
Maigrir sans régime

Oubliez la sacro-sainte règle des repas avec entrée, plat principal, salade, fromage et dessert. Ce type de repas est trop lourd et trop copieux. Mieux vaut avoir un bon et seul petit plat unique. Les mœurs ont changé. Il existe de nos jours des salades chaudes, des soupes froides, des apéritifs dînatoires… Le concept des repas traditionnels disparaît peu à peu. Et avec eux, bien des contraintes.

Il n'y a pas de honte à se contenter de plats simples

«Chaque semaine, introduisez une nouvelle recette ou de nouveaux ingrédients à vos menus», peut-on lire dans des articles sur la santé et la nutrition. Varier ses menus semble être une obligation aujourd'hui (sous-entendu, si vous ne le faites pas, vous ne savez pas vivre et vos repas seront mal équilibrés). Je dirais presque que c'est un phénomène de mode. Certaines personnes consomment toujours plus ou moins les mêmes repas d'un bout de l'année à l'autre, et elles sont très minces et en parfaite santé. Une de mes amies me cite toujours l'exemple de l'un de ses grands-oncles, célibataire et mort centenaire, dont le régime ne consistait qu'en laitages, fruits et noix, noisettes, amandes… Manger varié ou manger à peu près toujours les mêmes mets dépend de la personnalité de chacun. Les fantaisistes et les curieux chercheront naturellement à goûter de nouveaux plats, à connaître de nouvelles saveurs (c'est d'ailleurs ce qui représente, en partie, leur plaisir de vivre). D'autres, en revanche, au palais peu aventureux, se contentent de mets qu'ils connaissent déjà et les consomment régulièrement sans se lasser. Pourquoi les forcerait-on à varier

leurs menus? Consommer des produits frais et de saison apporte bien assez cette variété sur laquelle les nutritionnistes insistent tant.

Sommes-nous conscients des quantités que nous consommons?

Certaines études ont rapporté que les patients obèses suivis médicalement sous-estiment – parfois jusqu'à 50% – les quantités qu'ils consomment. Mais il ne faut pas croire qu'ils cherchent à mentir à leur médecin. Ils souffrent d'un trouble de la perception des apports alimentaires et ont réellement la sensation de manger deux fois moins qu'ils ne le font. Ils sont tellement frustrés par leur état qu'ils font un déni de la réalité. Une réalité trop difficile à admettre pour eux. Trop manger et ne pas en avoir conscience n'est cependant pas le propre des obèses. C'est le cas de pratiquement toutes les personnes en surpoids. Si nous sommes en surpoids, c'est bien souvent que nous mangeons trop.

Les personnes en surpoids ne ressentent plus la satiété

«Les hommes creusent leur tombe avec leurs dents.»

THOMAS MOFFETT,
médecin et naturaliste

Au cours d'un repas, une personne en surpoids ne sent pas qu'elle mange trop. Elle ne le réalise qu'après coup, lorsque ballonnements et lourdeurs apparaissent. Elle ne s'arrête pas de manger quand elle est rassasiée, tout simplement parce qu'elle n'est pas capable de ressentir la satiété. Elle s'arrête de manger soit parce qu'elle pense que c'est assez, soit parce qu'elle ressent une distension gastrique. Avoir assez mangé ne signifie pour elle rien d'autre que ne plus pouvoir manger. Elle est devenue incapable de

distinguer l’*assez mangé* du *trop mangé*. Ses restrictions alimentaires et ses régimes précédents l’ont coupée de son système de régulation de l’appétit. Ses limites sensorielles n’existent plus.

Quand s’arrêter de manger?

Vous devez vous arrêter de manger non pas au moment où vous ne ressentez plus la faim, mais au moment où vous ne ressentez pas encore de pression. Vous devez vous sentir rassasié, satisfait et comme avec l’envie d’aller faire une petite promenade digestive. Si vous vous arrêtez là, vous ne penserez plus à la nourriture pendant plusieurs heures, jusqu’au repas suivant. De plus, même si vous mangez davantage, vous ne vous sentirez pas mieux. Au contraire, vous sentirez une certaine lourdeur dans votre abdomen, vous aurez sommeil. Ce sont là les signes que vous avez trop mangé. Mais attention: si vous vous arrêtez de manger après quelques bouchées seulement, avant même d’avoir ressenti un petit déclic de satiété dans votre estomac, vous n’aurez pas mangé assez et vous aurez faim bien trop tôt avant le repas suivant, ce qui vous poussera à grignoter ou à sans cesse penser à la nourriture jusqu’au repas suivant. Il n’est pas facile de manger juste la quantité nécessaire sans dépasser ses besoins. Le «manger juste assez» est un art.

Observez si chaque bouchée apporte autant de plaisir que la précédente

Vous pouvez être rassasié à la douzième bouchée d’un repas alors qu’avec un peu d’attention vous vous seriez aperçu que la huitième était suffisante. Il faut toujours se demander si cette nouvelle bouchée que nous nous apprêtons à mettre dans notre bouche en vaut la chandelle, et si on ne peut pas s’arrêter maintenant. Pendant que nous mangeons, lorsque notre appétit

fléchit, demandons-nous si manger suscite le même plaisir qu'au début du repas, si, en calmant notre faim, nous ne sommes pas en train d'empiéter sur un autre plaisir alimentaire que nous pourrions avoir un peu plus tard. Pour cela, à table, concentrez-vous sur les sensations qu'éprouve votre estomac tout au long du repas. C'est probablement un ressenti qu'il faudra rééduquer quelque temps, car vous l'avez négligé pendant des années. Essayez de sentir la présence d'une légère pression dans votre estomac. Dès que vous la ressentez, arrêtez de manger. Si cette pression est inconfortable, c'est que vous avez dépassé le point de satiété.

Ne recherchez pas l'équilibre si la satiété est là

Supposons que vous mangiez un sandwich au saucisson et que, une fois celui-ci terminé, vous vous sentiez tout à fait rassasié. Mais, parce qu'on vous a dit qu'il fallait manger un fruit à chaque repas, vous décidez de manger une pomme. C'est cette pomme qui vous fera grossir. Le sandwich au saucisson vous avait rassasié. Les aliments que vous mangez après ce signal de satiété apportent des calories dont vous n'avez pas besoin pour l'instant. Ne pouvant être utilisées, elles seront stockées et vous feront grossir. Le problème, c'est que ce ne sont pas les calories de la pomme qui vont être stockées mais celles du saucisson. L'organisme n'a pas la capacité de stocker les glucides apportés par la pomme. En revanche, ces glucides, qui seront brûlés prioritairement, le seront à la place des graisses du saucisson, qui seront mises en réserve. Sans la pomme, les calories issues des lipides du saucisson auraient été brûlées et ne vous auraient pas fait grossir.

Sortez de table le ventre rempli aux huit dixièmes

Sortir de table avant d'être complètement repu est ce qui permet au système digestif d'être plus efficace et plus rapide du fait d'une moindre charge digestive. En pratique, cela signifie ne pas attendre d'être rassasié pour arrêter de manger mais rester un peu sur sa faim à chaque repas. Cette façon de décider d'arrêter de manger ne doit pas être frustrante: il faut apprendre à préférer le plaisir de se sentir léger en quittant la table à celui de se sentir repu.

Supprimez juste quelques bouchées

Si vous ne mangez jamais, *jamais* au-delà de votre zone de confort et que pourtant vous ne perdez pas de poids, c'est que vous en êtes probablement à encore quelques bouchées de trop de votre zone «perte de poids». Essayez de repérer le moment où vous vous sentez «parfaitement bien» lorsque vous mangez pour avancer la limite de votre zone de confort sans souffrir de frustration. Trois bouchées en moins suffisent pour cela. Juste trois bouchées. En réalité, toutes les consommations de *trop* intervenant après le point de satiété ont le potentiel de faire grossir; si ce *trop* est peu conséquent, il peut passer longtemps inaperçu mais, petit à petit, repas après repas, être la cause de notre embonpoint (nous n'avons pas conscience de ces micro-excès). C'est la suppression de ces quelques bouchées de *trop*, faites sans effort de volonté une fois que l'habitude en a été prise, qui permet de mincir et de se stabiliser à son poids d'équilibre. Pour perdre du poids, rappelons-le, il faut manger des quantités raisonnablement confortables, mais *sans plus.*

Le rassasiement en fonction des goûts

On est rassasié lorsque l'on n'éprouve plus d'attirance pour son plat et que le plaisir n'est plus au rendez-vous. C'est là le moment d'arrêter de manger.

Mais attention: le rassasiement est spécifique à chaque aliment. Une fois rassasié d'un aliment, vous pouvez encore avoir faim pour un autre goût. Lorsque la faim a complètement disparu, vous avez atteint la satiété globale. Si la satiété correspond à la disparition du plaisir, cela ne veut pas dire qu'elle correspond forcément avec la sensation d'un ventre plein. Pour évaluer son rassasiement, il faut tenir compte de l'évolution du goût en bouche, du sentiment de rassasiement global, et non du volume du repas. Une personne accepte souvent une part de gâteau alors qu'elle déclarait, la minute d'avant, ne plus pouvoir avaler une miette. En réalité, elle était rassasiée des aliments salés mais avait encore faim pour un peu de sucré.

Quelques bouchées suffisent parfois à rassasier

«La première gorgée de bière… C'est la seule qui compte.»

PHILIPPE DELERM,
La première gorgée de bière

Vous avez du mal à y croire et préférez continuer à manger pour prévenir d'éventuelles carences ou des coups de fatigue? Détrompez-vous: si vous n'avez pas très faim et si le rassasiement se manifeste si rapidement, c'est que votre corps n'a pas de plus grands besoins. Il cherche à vous empêcher de le nourrir et ne dispose d'aucun autre moyen pour vous le faire savoir. Il est tout à fait possible que vous puissiez vous contenter de très faibles quantités de nourriture. Parfois, c'est votre estomac qui vous fera sentir une envie particulière pour un goût. Sachez faire la différence. Ne vous forcez pas à prendre un repas copieux si vous n'avez envie que d'une ou deux tranches de saucisson et un cornichon.

La faim nous indique le moment de manger, pas les quantités à prendre

La sensation de faim nous renseigne seulement sur le délai que nous pouvons supporter avant de manger. Elle apparaît quand le contenu du repas précédent a été évacué de l'estomac mais elle ne nous dit pas en quelles quantités nous devons manger. C'est donc à nous d'apprendre à écouter nos sensations et de savoir quand nous arrêter de manger.

Inutile de finir son assiette systématiquement

Apprenez simplement à laisser ce pour quoi vous n'éprouvez plus de faim, à conserver ce qui peut l'être et à jeter ce qui ne peut pas être conservé. Pour les experts, il est maintenant clairement établi que seule une consommation trop importante de nourriture, quelle qu'en soit la nature, par rapport aux besoins puisse expliquer la prise de poids. Quelle que soit la nature des calories consommées en excès (glucides, lipides ou protéines), cet excès est stocké sous forme de graisses, le tissu adipeux étant la seule forme de réserve possible pour l'organisme. Si vous mangez à l'extérieur, on vous servira probablement plus que ce dont votre corps a besoin. N'hésitez donc pas à laisser de la nourriture dans votre assiette. Si vous êtes chez vous, oubliez l'idée que c'est du gâchis de ne pas finir son assiette et de jeter la nourriture qui reste. Vous devez choisir: entreposer ces restes dans vos cellules de graisse, ou au réfrigérateur, ou dans l'assiette du chien, ou à la poubelle. Si vous ne voulez pas jeter de nourriture, ne vous servez que de petites quantités.

Bonne nouvelle: un gros appétit peut changer!

L'appétit est quelque chose de contrôlable. Après quelques tâtonnements, on peut commencer à connaître les justes proportions pour soi, et savoir exactement ce qui nous suffit pour être rassasié. On peut surtout comprendre que, parfois, de très petites quantités de nourriture nous

suffisent. On peut devenir un «petit mangeur» après avoir été un «gros mangeur». Mais pour cela, il faut d'abord comprendre l'importance de la satisfaction qui n'est pas seulement physique: quelques bouchées dégustées avec lenteur rassasient autant qu'un repas «normal». Nous pouvons devenir de petits mangeurs en nous demandant, à un moment donné: «Et si j'avais assez mangé?» Le fait que l'on se pose cette question prouve que notre estomac est plein. Lorsque votre estomac sera habitué à de petits volumes d'aliments, il vous dira inévitablement: «Stop», et vous, vous finirez par l'entendre. Enfin, vous découvrirez avec délice que plus on mincit, plus la satiété intervient précocement, signifiant aussi que nos besoins sont désormais moindres. Viendra le moment où vous serez rassasié avec très peu.

Le verre à martini de Carolyn ou l'art de calibrer ses portions

«Presque toutes les maladies des hommes ne viennent que de ce qu'on prend plus de nourriture que la nature n'en demande et que l'estomac n'en peut parfaitement digérer.»

LÉONARD LESSIUS
(disciple de Cornaro)

Une de mes amies américaines me parlait autrefois de son régime, celui du «verre à martini». Sa méthode consistait à limiter ses portions de nourriture à ce qu'un verre à martini (plus gros aux États-Unis qu'en France) peut contenir, qu'il s'agisse de paella ou de tarte au citron meringuée. Elle avait ainsi perdu une vingtaine de kilos et ne les avait jamais repris. Ces portions étaient devenues sa seconde nature. Quels que soient les époques et les continents, on trouve des exemples de l'importance des petites portions.

L'assiette unique et le bol de soupe de Tomoko

Tomoko n’a pas pris un gramme en cinquante ans. Elle mange peu. Son assiette n’est pas grande (la taille d’un disque de 45 tours). Elle la remplit invariablement d’un peu de viande ou de poisson, d’une quantité de légumes cuits qui tiendrait dans la paume de ses mains en coupe, et d’un tout petit peu de riz (pour éviter d’avoir un bol de plus à laver). Ces modestes quantités sont compensées par un bol de soupe (généralement au miso et contenant du tofu, des champignons, des algues et des légumes de saison) qui la rassasie et l’hydrate. Après avoir fini son repas, elle prend une petite bouchée sucrée pour «clore le repas».

Déterminez en images les portions qui vous conviennent

Il est facile de contrôler ses portions chez soi, mais à l’extérieur nous sommes souvent tentés de consommer tout ce qui nous est servi – surtout lorsque nous sommes en compagnie: il est bien difficile alors de participer à la conversation et à la fois de contrôler ce que l’on met sur son assiette, surtout si ce sont des mets délicieux que nous n’avons pas l’habitude de consommer d’ordinaire. Il est donc utile de s’habituer visuellement à des portions précises qui deviennent notre norme et que prenons automatiquement, naturellement, sans même y penser ou nous demander si c’est trop ou trop peu. C’est à chacun, bien sûr, de définir ses portions, mais voici quelques suggestions:

- avocat: une moitié ou un tiers, selon la taille;
- viande ou poisson (cuits): le volume équivalent à un jeu de cartes (ou la paume de sa main – sans les doigts!);
- fromage: un domino;
- beurre: la taille de celui servi, emballé, à l’hôtel (10 grammes);
- mayonnaise, crème fraîche: la taille d’une grosse noix
- noix de cajou: trois;

- noix, noisettes: l’équivalent de notre pouce;
- spaghettis, quinoa, riz, lentilles (cuits): 2 cuillerées à soupe;
- légumes: l’équivalent d’un bol formé par la paume de la main;
- dattes, abricots, mandarines: deux.

Constituez-vous votre propre liste de portions et mesures imagées à respecter et notez-la dans votre carnet alimentaire.

Petites astuces pour limiter ses portions

- Chez vous, utilisez toujours la même assiette, le même bol et la même tasse pour des mets bien précis: une tasse pour les soupes ou les currys, les yogourts, les pâtes de shirataki, un bol pour les salades, une petite assiette pour les omelettes, viandes/légumes ou poissons/légumes, un ramequin individuel pour les gratins ou les plats réchauffées au four (petits et profonds, de la taille d’un camembert, ou un peu plus grands et peu profonds, de la taille d’un CD).
- Au restaurant, visualisez à l’avance le contenu de ce que vous consommerez avant même que les plats soient servis.
- Chez des amis, demandez ce qui est prévu pour l’ensemble du repas en prétextant l’hypothèse où vous devriez «vous réserver pour la suite» (façon élégante de ne demander que de petites portions);
- Dessinez, chez vous, des lignes sur les fromages ou la plaquette de beurre pour déterminer les portions (à l’instar de celles servies emballées dans les hôtels avec le pain).
- Coupez de fines tranches de pain de 20 grammes (utilisez, au début, une petite balance de cuisine pour apprendre à calibrer les portions).
- Congelez vos plats en portions dans de petits contenants individuels (currys, viandes mijotées, légumes…).

- Utilisez un flacon au bec verseur très étroit pour l'huile.
- Ne demandez pas «un petit steak» à votre boucher, mais «un steak de 80 (100, 120) grammes».
- Un petit problème de gourmandise? Pour manger moins sans avoir l'impression de vous priver, utilisez pour vos desserts de petites verrines étroites et hautes: elles donnent l'impression de contenir davantage. Une crème Chantilly entrecoupée de quelques morceaux de fruits colorés (bleuets, fraises, kiwi) représente un délicieux dessert frais et peu calorique.

Pensez aux soupes pour remplir et apaiser votre estomac

Les soupes, à condition de ne pas être truffées de glucides (pâtes, pommes de terre…), sont excellentes pour apaiser la faim, remplir l'estomac, réchauffer ou rafraîchir (soupes froides en été) et hydrater, facilitant ainsi le bon fonctionnement des intestins. De tout temps, les peuples en ont consommé. Une soupe aux carottes avec du jus de noix de coco et un peu de cumin est un délice. Essayez aussi le velouté aux champignons, l'*okayu* japonais ou le *phò* vietnamien (vous pouvez substituer aux nouilles de riz des nouilles de konjac).

Les trois «objets minceur» des Japonais: un bol, une boîte bento et des baguettes

Au Japon, chacun possède sa vaisselle personnelle. Tout comme nous aimons avoir notre propre tasse, les membres d'une famille ont chacun leur propre bol à riz, leur propre bol à soupe, leurs propres baguettes (adaptées à leur gabarit) et leur propre boîte à repas (bento), dont la contenance est précise (indiquée en centimètres cubes sur le dessous). Ces contenants sont

choisis en fonction du sexe, de l'âge et des besoins énergétiques. Ce sont probablement ces mesures «culturelles» qui régulent le plus naturellement l'appétit et la gourmandise des Japonais. Un bol à riz de taille moyenne a une contenance de 150 grammes. Plus une femme surveille sa ligne, plus son bol à riz est petit (tout particulièrement à Kyoto, ville où les femmes, soucieuses de ne pas prendre un gramme malgré leurs 40 kilos, utilisent de minuscules bols qu'elles ne remplissent que d'une cuillerée ou deux à peine, à la fois par souci de leur ligne et par coquetterie). *Idem* pour les personnes âgées, auxquelles les médecins indiquent de quelle quantité de riz remplir leur bol. Inutile de préciser que, grâce à ces bols, la nourriture de chacun est limitée d'avance!

La magie du bento

Le bento permet de faire un mini repas parfaitement équilibré, correspondant aux goûts de son propriétaire et répondant à ses besoins énergétiques. Les Japonaises, très organisées, savent le préparer, quand elles sont pressées, en un tournemain. Quant aux baguettes, elles incitent à manger avec délicatesse, lenteur, petite bouchée par petite bouchée.

Manger peu n'est-il pas dangereux?

Manger peu n'est-il pas dangereux? Non – c'est plutôt le contraire qui le serait! Manger peu est la base de tout régime sain. Paradoxalement, moins on mange, plus on a d'énergie: digérer requiert du système digestif beaucoup d'énergie. Et plus on se sent léger, plus on prend de plaisir aux étirements, à la marche, plus notre corps s'affine, plus il se tonifie. Avez-vous remarqué la façon des enfants de manger? Ils mangent de manière intuitive. Ils s'arrêtent quand ils n'ont plus faim. Et ils ne meurent pas! Et puis, certains sont, de nature, de petits mangeurs. Par contre, si vous ne

mangez pas assez, vous ne pourrez être actif et donc vous ne brûlerez pas votre graisse. Vous vous réveillerez la nuit ou vous ne penserez qu'à la nourriture tout au long de vos après-midi. Manger uniquement lorsque l'on a faim, se préparer sur un petit plateau des mets dont on a une forte envie, savoir s'arrêter lorsque le plaisir n'est plus au rendez-vous, voilà la seule et vraie façon de se nourrir en se faisant plaisir, tout en ne prenant pas de poids. Vous ne savez pas encore estimer les quantités nécessaires pour vous sentir rassasié? Ne vous inquiétez pas. Vous possédez déjà en vous l'outil le plus merveilleux pour l'apprendre: la faim. En apprenant à la maîtriser et à l'attendre, vous verrez votre sensation de satiété revenir. Vous redeviendrez un mangeur régulé qui sait se limiter sur une entrée ou sur son plat principal pour avoir encore faim pour son dessert.

CINQUIÈME PARTIE

Faim, chrono-diététique, grignotages et petits jeûnes

La faim est naturelle et s’éduque

Ne manger que lorsqu’on a faim fait maigrir

Une étude de 2010 a rapporté qu’après avoir reçu un entraînement pour identifier la faim et manger en réponse à cette faim seulement, des patients en surpoids avaient perdu en moyenne 7 kilos en cinq mois. Comment est-ce possible? C’est simple: ne manger que lorsqu’on a vraiment faim aide à ne pas consommer les calories dont notre corps n’a pas besoin à un moment donné. Moins de calories, et donc moins de kilos en trop!

Maîtriser la faim, la meilleure des techniques pour mincir et le rester

«Qui veut harmoniser son alimentation veillera d’abord à équilibrer faim et satiété.»

LI YU

Ne cherchons pas la petite bête mais regardons les problèmes en face: de nos jours, on trouve pléthore d’articles sur l’obésité et sur ses causes, sur la qualité des aliments, sur le jeûne intermittent, sur la «chrono-diététique», mais cela n’empêche pas les gens de se gaver de pain et de confiture, de céréales et de bananes chaque matin, de prendre leurs trois repas par jour de façon automatique, et de grignoter entre-temps. Et ce, qu’ils aient faim ou non. Si nous ne mangions que lorsque nous avons faim, nous ne grossirions pas. C’est aussi simple que cela. Mais comment faire? Deux choses s’imposent: d’abord, distinguer la vraie faim de l’envie de manger, ensuite apprendre à l’attendre, à l’accepter et surtout à la remercier. C’est elle, en vérité, la gardienne de notre plaisir, de notre santé et de notre minceur.

Vraie faim ou juste envie de manger?

Manger lorsqu'on a faim? Justement, certaines personnes ne savent pas ce que c'est. Ne connaissant pas vraiment la sensation de faim, elles ne savent pas identifier ce qui guide leur désir de nourriture. Qu'est-ce que la faim, quelle satisfaction en retirons-nous outre le fait de nous nourrir? Pouvons-nous faire la différence entre un ventre plein et un ventre satisfait? Beaucoup d'entre nous confondent faim et envie de manger. Ce que nous prenons pour la faim est souvent une simple sensation physique ou émotionnelle comme la douleur, la fatigue, le manque de sommeil, l'ennui, la solitude ou le stress. Cela peut aussi être le besoin de partager un repas avec des personnes que l'on apprécie, de passer quelques heures dans un cadre raffiné, servi par du personnel empressé, ou de réjouir ses sens de belle vaisselle et de plats magnifiquement présentés. Tout cela montre que l'envie de manger peut être dissociée du besoin énergétique. Ces envies de manger pourraient s'appeler des faims émotionnelles, ou des faims sensorielles, mais elles ne sont pas la vraie faim. Cela ne veut pas dire qu'il faille les ignorer. Mais elles doivent être comblées différemment que celles de la faim physique.

La faim, notre outil le plus précieux pour mincir et apprécier la nourriture

Nous avons tous, malgré nos prises alimentaires non commandées par la faim, une bonne raison d'attendre la vraie faim: le plaisir. Plus nous attendons la faim, plus cette attente sera récompensée par du plaisir. Quel gâchis de manger à toute heure parce que le moindre signe de début de faim est perçu comme un désagrément sans utilité! La faim est loin d'être un désagrément sans utilité. C'est même tout le contraire: c'est justement notre outil le plus précieux pour rester mince, en bonne santé *et* trouver

véritablement plaisir à tout ce que nous consommons. De plus, être conscient de la faim physique aide à prendre des décisions lors d'envies de grignotage sans cette faim physique.

Qu'est-ce que la vraie faim?

Certains la décrivent comme un mal de tête, l'envie de dormir ou une envie de mettre quelque chose dans la bouche. Mais ces symptômes ne sont pas ceux de la faim. La vraie faim est une sensation de type gêne, un «creux» au niveau de l'estomac, au centre du ventre. Certains disent que leur estomac gargouille, d'autres ont la sensation d'être «rongés» de l'intérieur, une sensation de vide dans l'abdomen, qui peut ou non être accompagné de contractions musculaires ou de gargouillements. Et puis, la vraie faim se fait sentir graduellement: au début, elle va et vient, disparaît puis revient à nouveau jusqu'à devenir une sensation constante. La fausse faim (ou envie de manger), elle, arrive de façon soudaine et ne dure pas plus de 20 à 30 minutes. Ceci, parce qu'elle est déclenchée généralement par une émotion, un moment particulier de la journée, une odeur ou la vue d'un aliment appétissant, ou encore une pub à la télé. Mais ce n'est pas un vrai besoin physique. Si vous n'êtes pas sûr de savoir si votre faim est réelle ou fausse, attendez simplement 20 ou 30 minutes pour être fixé.

La faim est aussi naturelle que le sommeil

Il est utile de rappeler que la faim n'est pas une urgence et qu'avoir faim avant chaque repas est l'assurance que vous mangerez la quantité nécessaire mais suffisante pour perdre du poids. Votre corps est équipé pour faire face à de longues périodes sans manger. Ne paniquez donc pas aux premiers signes de faim. Considérez la faim comme une sensation aussi naturelle que le sommeil. Avoir sommeil n'est pas le signe que quelque chose ne va pas

en soi (sauf si l'on est malade, bien sûr), et qui doit être réglé immédiatement. C'est simplement un signe que notre corps nous envoie pour nous faire savoir qu'il est temps pour nous de nous reposer. Rien de grave ne se produit si nous sommes fatigués pendant un certain temps. C'est la même chose pour la faim. Ces signaux ne sont que des informations.

Ne plus avoir peur de la faim et s'habituer à la ressentir

«Maintenant, quand j'aurai faim, je fermerai les yeux, j'irai dans ma cuisine imaginaire et je me cuisinerai ma faim.»

JUZO ITAMI,
Tampopo

Certains sont absolument terrifiés par la faim. Ils la détestent. Ils la préviennent donc tout le temps avec des snacks, ce qui les empêche de maigrir. Mais la faim n'est pas quelque chose de terrible quand on sait que l'on a de la nourriture à disposition. Elle ne fait pas autant souffrir que des chaussures trop petites. Ce sont seulement les associations avec la peur de la faim qui causent la vraie douleur. Ce que vous détestez, en réalité, ce n'est pas la faim mais une sorte de sentiment d'insécurité, de passer à côté du plaisir de manger. Essayez de résister quelques minutes de façon régulière. Vous finirez par vous habituer à ressentir la faim; vous n'aurez plus à vous demander si vous devez manger ou non. Vous saurez alors que c'est vraiment le moment de manger.

Laisser son estomac patienter 30 minutes

Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous avez eu vraiment faim? Non? C'est probablement parce que vous mangez régulièrement trop. Vous mangez «parce que c'est l'heure», pour des raisons émotionnelles ou pour vous plier aux exigences sociales. Vous ne pouvez alors entrer en «déficit

d’énergie». Ne jamais ressentir la vraie faim devrait pourtant être perçu comme un message: vos prises alimentaires sont excessives. S’habituer à ressentir la faim est une des meilleures habitudes à prendre pour maigrir. Attendre 30 minutes pour enfin sentir la vraie faim avant de commencer chaque repas, c’est l’assurance d’être sur la bonne voie pour perdre ses kilos superflus. Si une demi-heure d’attente ne suffit pas, attendez une heure. Vous pouvez utiliser votre carnet alimentaire et noter l’heure à laquelle vous commencez à avoir faim et celle à laquelle vous mangez ensuite. Ayez pour règle unique de ne jamais manger sans ressentir un creux à l’estomac. Si vous ressentez juste une envie de manger, il suffit de faire quelque chose d’intéressant pour l’oublier. Préparer son repas aide aussi à laisser la faim se confirmer. Anticiper le souper, alors, devient presque aussi agréable que le repas lui-même. Quelle merveille que d’entendre notre corps nous parler, nous dire que nous devons lui offrir de la nourriture! En prenant l’habitude d’attendre la faim pour manger, vous vous rendrez compte à quel point vous pensez tant de fois à la nourriture alors que vous n’avez pas faim. Et vous aurez encore plus de plaisir à anticiper vos repas, que vous les preniez seul, en famille, avec des amis ou n’importe où.

Faites de la faim votre amie

C’est la peur d’avoir faim qui nous fait la plupart du temps manger avant de réellement sentir la faim au creux de notre estomac. C’est aussi cette peur qui nous fait manger plus que nécessaire à un moment donné: nous craignons d’avoir faim plus tard. La faim est pourtant une sensation amicale qui conditionne le plaisir alimentaire. Vous devez donc en faire une alliée. C’est elle qui doit vous dire quand manger. Et elle seule. Malheureusement la plupart des personnes au régime ne pensent pas à leur corps comme à un allié qui est là pour les aider dans leur combat contre le surpoids. La plupart

le considèrent comme un ennemi qui réclame sans cesse à manger. Croyez-le ou non, avoir faim est une très bonne chose. Vous pouvez devenir ami avec votre faim. En tant que signal normal, naturel de notre corps pour nous indiquer qu'il faut bientôt manger, la faim est notre outil le plus précieux pour nous aider à rester minces année après année sans faire de gros efforts. Lorsque vous aurez appris à manger uniquement quand vous avez faim, refuser de manger quand ça ne vous dit rien ne sera plus un combat. Vous répondrez le plus naturellement du monde: «Non merci, je n'ai pas faim en ce moment.» Et ce sera la vérité!

Ajuster la taille de ses repas à son emploi du temps

Si vous avez un emploi du temps qui ne vous permet pas une grande flexibilité (un horaire fixe pour la pause du midi par exemple), faites de votre mieux pour que le volume de votre repas précédent vous permette de sentir la faim à l'horaire voulu. En d'autres termes, vous allez devoir expérimenter la nature et la taille de votre petit déjeuner afin de ressentir la faim quatre ou cinq heures plus tard.

Apprendre à ressentir la faim à certaines heures

Pour ressentir la faim à une heure précise, il faut apprendre à ajuster la taille du repas précédent. Si vous savez que vous allez souper avec des amis, prenez un dîner très léger, afin d'avoir faim une demi-heure à une heure avant ce souper. Il est normal de ne pas y parvenir du premier coup. Il faut tâtonner afin de trouver les quantités qui nous conviennent à chaque repas afin que la faim revienne quatre, cinq ou six heures plus tard (parfois même plus). Mais inutile d'essayer d'aller trop vite. Vous pouvez viser trop haut ou trop bas, cela fait partie de l'apprentissage. Et puis, ce n'est que de la nourriture. Ne le prenez pas trop au sérieux. Ne stressez pas. Au bout de

deux semaines d’ajustements, vous verrez que cela n’est pas aussi difficile qu’il y paraît. Il est possible cependant, au début, que la faim ne se manifeste pas. Dans ce cas, attendez paisiblement l’heure du repas suivant. Ce n’est l’affaire que de quelques heures. À l’inverse, ne mangez pas pour «tenir» les heures suivantes. Vous n’aurez peut-être pas faim. Et si la faim se représente, vous pouvez toujours prendre une petite poignée de quelque chose. Moins vous mangez pour l’instant, mieux se sera. Ne tentez pas de «prévenir» la faim (par exemple si vous savez que vous allez faire des courses pendant 45 minutes) en mangeant avant alors que vous n’avez pas encore faim. Prévenir régulièrement la faim finit par devenir de la prévention contre la perte de poids. Évitez le plus possible de manger «par prévention». L’idéal? Espacer les repas de cinq heures et commencer à ressentir la faim au bout de quatre heures et demie. C’est une habitude que n’importe qui peut prendre (sauf si on souffre de problèmes médicaux, bien sûr). Et cette habitude peut devenir une seconde nature. Mais, comme pour toutes les habitudes, il faut ne pas vouloir obtenir de résultats trop rapidement. Si, au début, attendre une demi-heure à une heure vous est trop pénible, commencez par 10 ou 15 minutes. Vous pouvez aussi, pour vous rendre compte de vos progrès, noter vos résultats dans une section de votre carnet alimentaire.

Que faire lorsque la faim et la satiété n’apparaissent pas?

La faim peut parfois tarder à réapparaître si vous avez une surcharge pondérale importante. Il n’y a rien d’autre à faire que d’attendre d’être revenu à un poids inférieur pour retrouver une vraie sensation de faim. Mais celle-ci apparaîtra à un moment ou à un autre de manière très précise. La satiété, elle, prend plus de temps à se manifester avec la même précision.

Plus vous vous habituerez à ne manger que quand vous ressentez la faim au creux de votre estomac, moins ce que vous mangez – à condition que cela soit en petites quantités – vous fera grossir. Mais il vous faut de la patience pour arriver à maîtriser faim et satiété… Si vous n'êtes pas certain de ce que vous ressentez, il vous suffira de sauter un ou deux repas et d'attendre les premiers signes. Ensuite, vous devrez manger selon votre faim, en vous détendant avant et après le repas.

On peut aussi oublier d'avoir faim…

Il peut y avoir des moments où nous n'avons tout simplement pas faim. Nous ne sommes pas des machines réglées comme du papier à musique. Inutile de chercher à vouloir tout expliquer. La faim est aussi psychologique. Lorsqu'on est passionné par quelque chose, on oublie parfois de manger. Ne mangez pas juste parce que c'est l'heure!

Respecter sa propre chrono-diététique

La règle des trois repas par jour n'a pas toujours existé

Trop manger, au Japon, a toujours été considéré comme vulgaire et même répréhensible. On raconte que le grand artiste peintre et architecte Yokoyama Taikan se levait avec le jour, prenait un petit déjeuner typiquement japonais (poisson grillé, riz, légumes, soupe de miso) puis travaillait jusqu'au soir; il buvait alors du saké accompagné de quelques bouchées de mets très simples (ignames, petits poissons confits, *tsukemono*…). Son alimentation, répartie sur ces deux seuls repas, était très frugale. C'est à chacun d'adapter sa consommation à ses besoins, à ses horaires et ses rythmes biologiques. Un grignotage, s'il est bien pris, peut devenir une collation ou même un mini repas. Sauter des repas si les horaires conventionnels ne vous conviennent pas ou manger à ses propres heures permet de répondre à ses propres besoins et rythmes biologiques. Enfin, rappelons qu'aucune preuve n'a été faite sur la relation entre le poids et le nombre ou l'heure des repas. Certains musulmans disent maigrir durant le ramadan: le déplacement de toutes les calories de la journée vers les repas nocturnes n'entraîne chez eux aucune surcharge pondérale.

Tradition vs industrialisation

En Chine, jusqu'à ce que ce pays devienne trop industrialisé et adopte les rythmes occidentaux, la coutume voulait qu'on prenne un thé vert le matin, puis le premier repas de la journée vers 11 heures. En Occident, les

travailleurs des champs ne mangeaient pas non plus le matin: ils prenaient un gros repas vers 10 heures. Les Indiens jeûnent, sur une moyenne nationale, deux jours environ par semaine. Dans les pays catholiques, il y a encore cinquante ans, on mangeait «maigre» le vendredi et pendant le carême. On s'autorisait une brioche ou un gâteau le dimanche. En Corée, la plupart des repas sont de type soupe. En Angleterre, le petit déjeuner est composé d'œufs et de bacon. Chaque peuple sait traditionnellement ce qui lui convient, mais l'industrialisation a fini par le lui faire oublier.

Quand manger et à quelle cadence?

Un ami français me dit être ravi: il a perdu 6 kilos pendant le séjour de deux mois de sa femme au Japon. Il n'avait plus à se mettre à table trois fois par jour et ne mangeait que quand il avait faim. C'est un fait: les mêmes rythmes de repas ne conviennent pas à tous. Plutôt que de respecter à la lettre les règles édictées par les nutritionnistes, il importe de trouver son propre rythme, qui respecte son corps et ses besoins, afin de perdre du poids.

Si votre problème est un manque d'horaires fixes pour manger, et que vous voulez avoir un rythme régulier, vous devrez, avant même de maigrir, discipliner vos horaires pour en finir avec la nourriture «vagabonde». Si vous voulez vous habituer à trois repas par jour afin de moins manger, ne vous souciez pas, au début, des quantités. Veillez seulement à ce que ces trois repas ne soient pas des repas «miniatures» pour ne pas craquer entre deux. Et ne consommez rien en dehors de ces trois repas. Tout ce que vous prendriez dans l'intervalle – que ce soit une pomme, un café latte ou tout autre snack, même «sain» – ajouterait des calories à celles de vos repas sans améliorer votre satiété. Seuls l'eau, le thé et le café noir (à la rigueur avec une goutte de lait) sont admis. Au début, il se peut que vous ayez un peu

faim aux moments où vous grignotiez auparavant, mais votre corps et votre mental s'y habitueront. C'est une fois que votre corps se sera fait à ce rythme que vous pourrez commencer à réduire peu à peu les quantités. En cas de sport intense, d'empêchement de manger durant sept heures ou plus entre deux repas, vous pouvez instaurer une quatrième prise alimentaire. Dans ce cas, prenez un goûter. Mais assurez-vous que le dîner n'a pas été trop copieux afin que vous ayez faim à 15 ou 16 heures, et que ce goûter soit assez léger pour vous permettre d'avoir à nouveau faim pour le souper.

Les avantages des «trois repas par jour» à cinq heures d'intervalle

Nous ne pouvons avoir de la volonté éternellement. Prendre trois repas qui satisfont la faim, sans grignotages intempestifs, aide à maigrir sans se sentir affamé tout le temps. Quand toute la nourriture est concentrée sur les repas, il est alors plus facile de manger raisonnablement assez sans avoir peur de prendre du poids. Choisir de manger trois fois par jour est probablement la solution la plus confortable pour maîtriser sa faim.

Les «trois repas par jour» ne conviennent pas à tous

«Il n'est pas facile d'être simple», écrivait Gustave Flaubert. Il prenait un premier repas à 11 heures qui lui tenait lieu à la fois de petit déjeuner et de dîner. Il n'aimait pas travailler le ventre plein, donc ce repas était relativement léger, typiquement composé d'œufs, de légumes, de fromage ou de fruits, et d'une tasse de chocolat chaud. Ai-je faim? Ai-je assez mangé? La plupart des régimes, les codes sociaux, nous ont programmés à considérer que faire trois repas par jour était «normal», «naturel». Certes, c'est pratique (surtout lorsqu'on vit en famille ou que notre travail nous oblige à des horaires spécifiques), mais ce n'est pas plus naturel que de ne

manger que quand on a faim. Chacun a ses rythmes personnels, qui peuvent d'ailleurs varier d'une journée à l'autre. Si pour certains manger tous les jours aux mêmes heures est confortable et semble aller de soi, pour d'autres, s'astreindre à des horaires réguliers ne l'est pas. Certains ont faim le matin, d'autres non. Certains ne font qu'un ou deux repas par jour, d'autres trois ou quatre. Le meilleur guide qui soit, pour savoir à quelle fréquence manger, est donc l'apparition de la faim, elle-même déterminée par le volume et le contenu de notre repas précédent, ainsi que par notre activité physique et mentale. Une personne aura besoin d'aliments plus riches après une séance de sport qu'après un après-midi passé devant la télé.

Les trois repas à heures fixes de Clémentine

Clémentine a faim dès qu'elle lit l'heure du repas sur sa montre. Elle n'a jamais eu l'habitude de grignoter. Sa faim respecte des horaires réguliers. Clémentine a réussi à perdre 12 kilos sans rien changer au rythme de ses repas, mais simplement en veillant à manger moins et à équilibrer un peu plus ses aliments sur les trois repas:

- Matin: café, pain, beurre.
- Midi: pâtes, couscous ou soba avec des légumes, et fruits.
- Soir: protéines et légumes seulement.

«Petit déjeuner de roi, dîner de prince et souper de pauvre»

Certains ne jurent que par cet adage. Les nutritionnistes affirment que le matin, nos enzymes digestives sont au top, et que leur efficacité va croître jusque vers midi avant de décliner jusqu'au soir. En pratique, cela donnerait ce type de repas:

- Un petit déjeuner protéiné (œuf, viande, tofu) avec de bonnes graisses (avocat, lait de coco, oléagineux) qui, alors, se métabolisent très bien.
- Au dîner: légumes avec viande ou poisson (100 g environ), accompagnés de riz ou de féculents uniquement en fonction de l'énergie nécessaire à l'activité de l'après-midi.
- Au souper: des aliments super légers (soupe, légumes vapeur, lentilles…), et peu de graisses car les enzymes qui les digèrent sont alors au plus bas dans notre organisme. Quant aux protéines animales, elles ne sont pas obligatoires. En prendre de temps en temps suffit.

Faut-il manger le soir?

«Je ne mange généralement qu'une seule fois par jour. Jamais lorsque je n'ai pas faim.»

Une amie professeure de yoga

Peu d'animaux, dans la nature, mangent la nuit. Manger peu ou pas le soir est logique: étant donné que, en dehors du métabolisme de base, le corps ne brûle pas de calories la nuit, tout ce qui est ingurgité avant de dormir est stocké dans l'abdomen. Il est donc essentiel d'aller se coucher le ventre vide pour ne pas grossir (on dit qu'une plage de douze heures sans manger est essentielle pour commencer à maigrir). De nombreuses religions et cultures prohibent d'ailleurs les repas du soir. Certains bonzes zen ne mangent plus passé midi. Autrefois, les Anglais prenaient leur dernier repas de la journée à 17 heures (le fameux *five o'clock*). Le souper populaire d'autrefois était une soupe. De plus, pour vraiment se reposer, notre corps doit attendre que sa digestion soit terminée. C'est alors, et seulement alors, qu'il peut commencer à se nettoyer de ses toxines. C'est aussi la nuit que notre corps se régénère. Manger léger le soir est donc primordial pour être en bonne santé et devenir ou rester mince.

Manger à intervalles réguliers et laisser son système digestif se reposer

Le régime consistant à espacer ses repas de quatre heures et à laisser son estomac en repos quinze heures est en vogue actuellement. C'est ainsi que Bernadette Fisers, autrice d'un best-seller sur son régime, a réussi à perdre plus de 30 kilos: en prenant son petit déjeuner à 10 heures, son dîner vers 14 heures et son souper à 18 heures, pour ne plus rien manger après 19 heures. Espacer ses repas de quatre heures lui permet, dit-elle, de ne pas laisser la faim s'installer et donc de ne pas trop manger, une fois à table. Mais ce régime n'est pas fait pour les personnes travaillant avec des horaires décalés ou fixes: il exige de prendre ses repas à des heures ne collant pas forcément avec les horaires de bureau ou du système de santé. D'où l'importance d'adapter absolument ses repas à son rythme de vie, et non de vouloir suivre tel ou tel régime avec des horaires imposés.

Deux repas par jour?

Jane Austen prenait un petit déjeuner à 9 heures et soupait (son repas principal de la journée), entre 3 et 4 heures de l'après-midi. Mark Twain rejoignait son bureau après un petit déjeuner copieux et il y restait jusqu'au souper, qui avait lieu à 17 heures, apprend-on dans l'ouvrage de Mason Currey sur les rituels d'artistes, *Daily Rituals*. Des études ont montré que ceux qui fonctionnent ainsi ont un taux de graisse plus élevé que ceux qui font trois repas par jour, et qu'ils contrôlent moins leur appétit. Trois repas par jour serait donc le moyen optimal de contrôler son appétit sans souffrir. Mais si vous pensez que deux repas vous vont, à vous de définir ce qui vous convient le mieux: un premier repas substantiel suivi d'un repas léger, ou le contraire, en fonction des heures où vous les prenez et de votre activité.

Prendre ou non un petit déjeuner

Les avis des spécialistes sur la question sont partagés: les uns recommandent de ne pas en prendre, les autres démontrent que, sans petit déjeuner, le corps ne met pas en route les hormones qui régulent les rythmes de sa journée. À quantités égales, nous sommes plus vite rassasiés par un même aliment mangé le matin que le soir. C'est pourquoi certains recommandent de faire un bon petit déjeuner car c'est lui qui rassasie le plus et ce, sur une longue durée. D'autres études ont démontré qu'on ne perd pas plus de poids en sautant le petit déjeuner qu'en en prenant un consistant. Comme c'est pendant le sommeil de la nuit que notre corps se transforme en machine à brûler la graisse, si nous ne prenons rien au petit déjeuner, il peut continuer de faire son travail. Si nous prenons un petit déjeuner modéré, riche en protéines (deux œufs et un demi-avocat ou une tranche de bacon, par exemple), notre corps se mettra quand même à brûler ses graisses. Davantage même, aux dires de certains. L'une de mes belles-sœurs japonaises ne fait, depuis l'âge de 20 ans, que deux repas par jour. Elle n'a jamais pris de petit déjeuner. Juste un café le matin. Les jours de semaine, quand elle travaille, elle se fait livrer sur son lieu de travail un bento de 500 calories et soupe à 18 heures. Le week-end, elle dîne vers 10 ou 11 heures et remange entre 15 et 17 heures. Mais elle ne prend absolument plus rien ensuite.

Pas d'appétit le matin?

Mangez moins le soir de façon à commencer à ressentir la faim au lever. Ne rien manger pendant douze heures donne faim! Si malgré cela vous n'avez pas faim le matin, certains disent qu'il est préférable de prendre un petit déjeuner composé principalement de protéines dans l'heure qui suit le réveil, afin d'utiliser la faim comme guide pour les repas suivants. De plus,

cela éviterait d'avoir un appétit d'ogre à midi. D'autres, au contraire, expliquent que c'est entre 5 et 10 heures du matin que le corps finalise la digestion de la veille et qu'il prépare l'élimination des déchets stockés dans les graisses. Ce serait donc selon eux le pire moment pour déjeûner et il faudrait attendre le midi pour se réalimenter.

La chrono-nutrition, en fonction de son heure de réveil

Respecter son horloge biologique est très important pour son bien-être général mais aussi quand on souhaite perdre quelques kilos. Cela signifie qu'il faut choisir les bonnes heures pour ses repas, en fonction de ses périodes d'activité. Pour certains, la méthode est très simple:

- S'aligner sur l'heure de son réveil: dans l'heure qui suit, prendre un petit déjeuner plutôt gras.
- Durant les quatre à six heures qui suivent, prendre un dîner plutôt dense (avec des protéines).
- Au moins cinq heures après le dîner, faire un goûter.
- En fin d'une journée d'activité – et seulement si l'on a faim –, souper légèrement.

Ce schéma, qui reprend les principes de la chrono- nutrition du Dr Alain Delabos, peut bien sûr être contourné: par exemple, dans le cas d'une soirée très «festive» et d'un réveil tardif, vous pouvez faire un gros brunch entre 10 et 14 heures, puis, éventuellement, prendre un souper léger.

Un seul repas par jour?

Le pianiste Glenn Gould s'entourait de rituels qu'il répétait comme si cela le sécurisait. Il passait le soir d'interminables coups de fil puis se rendait seul dans un petit restaurant local pour le seul repas de sa journée: des œufs

brouillés, une salade, une toast, un jus de fruits, un sorbet et du café décaféiné. Manger plus souvent le faisait se sentir coupable, disait-il, bien qu'il grignotât entre-temps des biscuits à l'arrow-root, des craquelins Ritz, et buvait du thé, de l'eau, du jus d'orange et du café toute la journée. Les jours d'enregistrement, il ne mangeait rien du tout. Jeûner, pensait-il, rend l'esprit plus vif. Certains métabolismes peuvent se satisfaire d'un repas par jour. Des études assurent même que notre corps est davantage fait pour résister au manque qu'à l'excès de nourriture: une personne légèrement sous-nourrie vit plus longtemps qu'une personne suralimentée. Si vous ne voulez faire qu'un seul repas par jour, le meilleur moment serait le petit déjeuner ou le dîner, afin qu'ils soient complètement métabolisés avant le sommeil: la nuit, le métabolisme ralentit. Ménager son métabolisme pour ne pas grossir n'est cependant qu'une théorie. D'autres vous diront que ce n'est pas parce que notre métabolisme ralentit que nous grossissions, mais parce que nous mangeons trop – entre autres le soir – que notre métabolisme peine à faire son travail et est donc ralenti.

Le jeûne intermittent, ou rester 16 heures sans manger

Même si certains en minimisent l'impact sur les régimes, en ne lui accordant pour seul bénéfice qu'un changement dans l'alimentation et donc une baisse des calories, le fait de tenir compte des heures de la journée pour bien se nourrir est à prendre très au sérieux. Un souper très léger et pris assez tôt pour que le corps ait le temps de le métaboliser avant de dormir permet de respecter ses biorythmes. Le jeûne intermittent prôné par le Dr Jean-Michel Cohen vise ainsi à laisser à l'organisme le temps de se reposer pour ensuite mieux brûler ses graisses. Donc maigrir. Dans un monde idéal (dans lequel nous ne grossirions pas), les calories stockées sous forme de

graisse après le repas de la journée seraient compensées par celles que l'on brûle après avoir digéré. Cesser de manger à 19 heures et prendre un petit déjeuner douze heures plus tard (à 7 heures du matin) est le minimum raisonnable. Mais cette période peut être prolongée pour en augmenter les bénéfices: bien des personnes restent sans manger quatorze, voire seize heures, et s'en portent très bien. Ce rythme constitue une excellente façon de laisser reposer son système digestif afin qu'il puisse ensuite fonctionner au mieux. Au-delà de seize heures de jeûne, cependant, selon le nutritionniste, les bénéfices sont moindres.

Écouter son corps

Ne vous obligez pas à prendre un petit déjeuner si vous n'en avez pas envie. Parfois, votre corps vous envoie des messages vous informant du fait qu'il n'a pas fini de brûler son souper de la veille et a encore besoin d'un peu de temps avant que vous ne refassiez son plein de carburant. Si vous décidiez de manger malgré l'absence de faim, cette nouvelle nourriture ne pourrait être utilisée et serait mise en réserve.

Les immenses bénéfices du jeûne intermittent

Jusque dans les années 1990, on pensait que notre stock de neurones ne faisait que décroître tout au long de la vie adulte et que nous ne pouvions plus nous fabriquer de nouvelles cellules cérébrales. Or, aujourd'hui, les chercheurs en neurosciences ont découvert que de nouveaux neurones peuvent se créer même à l'âge adulte. Dans son laboratoire de King's College à Londres, la D^{re} Sandrine Thuret explique comment l'hippocampe, zone située dans les lobes temporaux du cerveau, très importante pour l'apprentissage, la mémoire, l'humeur, les émotions et la reconnaissance spatiale, peut produire de nouveaux neurones chez la souris. Les résultats

suggèrent que, pour générer de nouveaux neurones, il faudrait cesser de se suralimenter en réduisant ses prises caloriques de 20 à 30%, rester suffisamment de temps sans manger chaque jour, et faire de l'exercice physique. Ces trois seuls changements dans notre hygiène de vie augmenteraient notre neurogenèse et préviendraient du déclin cognitif lors du vieillissement. Le jeûne intermittent chez les personnes de plus de 70 ans, révèlent les recherches, produit quelque chose de surprenant: il améliore de 30% la mémoire verbale après trois mois. Les chercheurs veulent savoir maintenant si cela est dû à la neurogenèse.

Suivez le rythme de repas qui vous convient le mieux

Faire des mini prises alimentaires au long de la journée (ce que j'appelle l'alimentation «vagabonde») aide autant à perdre du poids que de s'astreindre à manger à horaires réguliers. Prendre une petite salade et une tranche de porc froid quand on a faim, puis, plus tard, un bol de soupe, quelques noix… peut être la solution pour ceux qui n'aiment pas, n'ont pas le temps de faire de vrais repas, assis à une table. Prendre certains jours de «vrais» repas (en famille, avec des amis, ou seul, à table), et d'autres jours se contenter de petites collations échelonnées, dépend de la personnalité, de l'humeur et de l'emploi du temps de chacun. Varier les types de repas, les alterner et ne pas se forcer à suivre invariablement un rythme de repas réguliers n'a pas d'impact sur la minceur. L'essentiel est de veiller à consommer les «bons» aliments en petites quantités et à ne manger que lorsqu'on a vraiment faim. Sans plus. Aucune autre règle n'est vraiment importante. Trouvez votre propre rythme de croisière et votre régime deviendra, avec le temps, votre façon à vous de vous nourrir. Ceci dit, faire deux repas par jour (ou trois, plus petits) est peut-être plus pratique et reposant: on doit moins réfléchir à ce qu'on va manger ou pas et on

s’inquiète moins du risque que ces prises alimentaires disparates influent sur notre poids. Manger de façon «vagabonde» demande plus de contrôle, de calcul. Il faut aussi (mais cela est uniquement une question de bon sens) laisser le système digestif se reposer au moins douze heures, la nuit, afin de pouvoir déjeuner ou dîner ensuite.

Mangez en fonction de vos rythmes biologiques et non des rythmes sociaux

Jackson Pollock descendait de son atelier à 1 heure de l’après-midi pour son petit déjeuner usuel: du café et des cigarettes. À chacun sa vie, à chacun ses rythmes. Les matinaux ne se nourrissent pas comme les couche-tard. Les uns n’ont aucun mal à suivre le rythme «normal» (et mangent matin, midi et soir), les autres ont besoin de suivre leurs biorythmes. Chacun peut concevoir que les besoins, d’une personne à l’autre, sont différents et peuvent même changer d’un jour à l’autre. Vous n’aurez pas les mêmes besoins après trois heures de marche qu’après une longue grasse matinée. Vous devez donc adapter votre consommation à vos besoins. Donnez-leur la priorité sur les rythmes sociaux. Cette nouvelle attitude pourra vous conduire à sauter des repas, à décaler vos horaires ou à manger entre les heures des repas habituels. Rassurez-vous, vous retrouverez par la suite les rythmes sociaux si vous le désirez. Mais cela, à une condition: manger en petites quantités et seulement quand vous avez faim.

Vous n’êtes pas obligé de faire le même nombre de repas chaque jour

Si vous n’avez qu’une toute petite faim, un morceau de chocolat ou quelques bouchées d’une bonne entrecôte vous rassasieront. Ne vous attendez donc pas à toujours avoir la même faim. Inutile, donc, de vous

forcer à manger de tout, ni même à manger tout court, à tous les repas. Nos besoins énergétiques sont moins conséquents que nous l’imaginons.

Grignoter intelligent

Le grignotage, un mal des temps modernes

Le grignotage est probablement l'une des raisons majeures du surpoids: nous vivons en permanence à proximité de la nourriture ou de son rappel. Cuisines ouvertes, tiroirs de bureau remplis de snacks, affiches publicitaires, variété innombrable d'aliments prêts à manger si faciles à mettre dans son panier ou à commander par téléphone… nous sommes assaillis de nourriture, nous «vivons» avec elle. Certains pensent à elle tout le temps et mangent sans même parfois s'en rendre compte. Grignoter est également culturel: bonbons dans les chambres d'hôtel ou au comptoir de certains commerces, dégustations gratuites, biscuits ou gâteaux avec le café, entre amis…

Le grignotage, un réflexe

Quelles que soient les raisons, grignoter, c'est manger hors des repas sans avoir nécessairement faim, généralement pour compenser un état de mal-être et ainsi oublier momentanément son inconfort. C'est un «réflexe»: on ne «planifie» pas le grignotage. On le fait de façon impulsive, presque en cachette de soi parfois. Mais sommes-nous suffisamment conscients de ses dangers sur notre santé et sur notre ligne? S'il est vrai que solliciter la bouche est lié à l'affectif, que l'on grignote lorsqu'on est en joie ou qu'on a de la peine ou que l'on recherche un apaisement, il n'empêche que le grignotage est une mauvaise habitude s'apparentant à une addiction, tout comme la cigarette ou l'alcool. Demandez-vous ce qui vous pousse à

grignoter: votre repas précédent était-il insuffisant en quantité ou a-t-il manqué d'une saveur dont vous éprouviez le besoin? Vous ennuyez-vous? Pour enrayer le grignotage, il faut trouver une solution à chaque motif de grignotage – mauvaise gestion de ses repas, ennui, stress, solitude, manque d'organisation en cuisine…

Pourquoi le grignotage fait grossir

Des tests en laboratoire ont montré que des souris que l'on laisse grignoter à loisir deviennent obèses, que la nourriture proposée soit grasse ou non. C'est la même chose pour nous: même une datte, ou la cuillerée goûtée pour la bouillie de bébé finissent par modifier notre silhouette. Si les grignotages sont aussi mauvais pour la ligne, c'est qu'ils ne laissent jamais à l'organisme le temps de se reposer. De plus, cela va sans dire, en ne grignotant pas, on consomme tout simplement moins de calories (certains consomment autant de calories en grignotages qu'au cours de leurs repas) et on digère mieux. Certaines personnes grignotent en soirée pour passer outre la fatigue et rester éveillées plus longtemps. Mais c'est une arme à deux tranchants: en plus d'ingérer davantage de calories, elles réduisent leur temps de sommeil. Or le manque de sommeil a lui aussi une incidence sur l'embonpoint.

Les impacts du grignotage sur la santé

On ne peut pas dire que le grignotage nuise à tout le monde. Les personnes qui savent s'arrêter de manger selon leur faim corrigeront un grignotage en prenant moins de nourriture au repas suivant, et cela n'aura pas de conséquence sur leur poids. Mais ce n'est pas le cas de celles qui passent outre les signaux de leur corps. Non seulement grignoter les fait grossir, mais cela peut entraîner quantité de maladies chroniques, la digestion du

repas précédent n’étant pas encore terminée: allergies, asthme, cancers, Alzheimer, hypertension, maladies auto-immunes…

Les bonbons, jus de fruits, fruits et autres petits «riens» sollicitent le système digestif alors qu’il n’a pas encore fini de traiter la prise alimentaire précédente. Même un biscuit avec le café de 15 heures peut empêcher la digestion du dîner (la nature du bol alimentaire s’en trouve modifiée; les enzymes digestives ne sont plus adaptées). En résultent des ballonnements et autres désagréments: le corps doit en effet démarrer un nouveau processus de digestion et les aliments en partie digérés vont fermenter. D’où une fatigue qui aurait pu être évitée. Le fait d’obliger son système digestif à sans cesse relancer un nouveau cycle de digestion finit par le faire vieillir prématurément ou le rendre malade. Une personne qui grignote sans cesse ne laisse pas son organisme évacuer les déchets liés à son fonctionnement. Le corps ne se nettoyant plus, ces déchets s’accumulent et favorisent l’apparition de maladies.

Les exceptions: qui peut grignoter

- Les enfants: ils peuvent avoir besoin de prendre une collation en soirée, car leur estomac est petit, ils ne peuvent donc pas recevoir beaucoup de nourriture à la fois.
- Les sportifs s’entraînant le soir.
- Les personnes travaillant le soir ou de nuit.
- Les personnes qui ont un petit appétit ou qui ont perdu du poids.
- Les femmes enceintes, qui ont besoin de plus de calories, ou celles allaitant leur bébé.

Le grignotage émotionnel

Ce sont souvent nos émotions qui nous poussent à manger sans faim. Lorsque vous avez une soudaine envie de biscuits ou d'une tartine de confiture alors que votre estomac ne crie pas famine, demandez-vous ce que vous ressentez. Les spécialistes ne peuvent pas encore expliquer de façon très claire pourquoi certains sont poussés à manger lorsqu'ils ressentent des émotions négatives alors que d'autres non. L'une des hypothèses posées serait l'incapacité chez certains à différencier le désarroi émotionnel de la faim; manger leur permettrait d'écarter ou de diminuer cet état. Cependant, de même que l'on peut changer son alimentation en consommant, par exemple, davantage de légumes, on peut changer sa réaction aux émotions négatives. On peut se mettre à l'exercice physique à tout âge, se trouver une activité qui nous passionne. Dans le fond, ce ne sont pas les émotions qui sont la cause des problèmes de surpoids, mais la façon dont nous les gérons. Le «manger émotionnel» n'est pas un instinct avec lequel nous sommes nés, même s'il a été appris à un très jeune âge. Certes, manger pour apaiser des émotions négatives ou de la tristesse ne disparaît pas du jour au lendemain, mais cela se corrige. On peut apprendre à ne plus associer ses émotions négatives à la prise d'aliments.

Conscientiser les émotions qui font grignoter

Georgie Fear, nutritionniste australienne renommée, conseille, pour dissocier les émotions du grignotage qu'elles entraînent, d'essayer d'évaluer le degré de ces émotions comme on le fait pour le degré de sa faim. C'est, dit-elle, une technique efficace. Il faut lâcher prise et s'autoriser à ressentir ces émotions, les définir autrement que par «mauvaises» ou «désagréables» en recherchant des mots précis tels que «excitation», «impatience», «contentement», «ennui», «solitude», «anxiété», «procrastination»…, pour les conscientiser. On peut alors demander à une

personne qui nous a blessé de se comporter autrement ou de présenter des excuses. Si on ne le fait pas, garder en soi son émotion peut mener à une forme d'agression passive, ou à du ressentiment. Il est beaucoup plus sain de reconnaître ses émotions et d'observer puis de décider ce que l'on veut faire, que de les nier. Le seul fait de se dire «Je remarque que je suis en colère» est un bon début pour changer. Essayez de trouver des points positifs à votre contrariété ou à des aspects de cette contrariété auxquels vous n'auriez pas pensé. Essayez aussi de voir si ce que vous espériez – mais qui était au-delà du possible – n'est pas irréalisable. N'attendiez-vous non plus trop de la part de quelque chose ou de quelqu'un, ou n'étiez-vous pas trop rigide? Ces questions pourraient vous faire comprendre qu'aucun être humain n'est parfait et que votre problème n'est pas la fin du monde. Entraînez- vous à la résilience (émotionnelle et physique). Dites-vous que ce sont ces problèmes qui vous aident à la renforcer. Nous sommes capables d'endurer bien plus que nous ne pensons. Lors de situations difficiles, restez calme et essayez de voir le problème avec autant de clarté et de distance que possible. Une situation intolérable ou atroce à nos yeux l'est souvent parce que nous nous laissons dépasser par l'angoisse ou la peur du futur, d'un échec. Mais le moment venu, les choses ne sont pas aussi terribles que nous l'avions imaginé.

Analyser son envie de grignotage

La plupart d'entre nous admettent grignoter lorsqu'ils sont stressés, tristes, fatigués, ou lorsqu'ils s'ennuient ou se sentent isolés. Puisque nous grignotons principalement pour trouver un réconfort, ce que nous grignotons devrait être choisi en fonction de nos envies et non de qualités nutritives ou diététiques. Si nous avons envie de quelque chose de sucré, faisons-nous plaisir avec quelque chose au goût sucré pour calmer notre

envie et non notre faim. Un morceau de chocolat de qualité vaut mieux qu'un paquet de biscuits bon marché pour trouver du réconfort. Mais avant de commencer à grignoter, prenez l'habitude de vous demander, systématiquement:

Est-ce que je m'ennuie en ce moment?

Est-ce que je ressens du stress par rapport à telle situation, telle personne?

Est-ce que l'envie de manger me vient parce que je suis fatiguée?

De quoi ai-je le plus envie: de manger ou d'aller me coucher?

Ce n'est qu'après avoir identifié la vraie raison à ce besoin de grignoter que vous pourrez agir en conséquence. Selon le cas, choisissez et mangez lentement le meilleur snack que vous puissiez trouver (si possible bon pour la santé) au lieu de vous laisser aller à avaler n'importe quoi avec culpabilité.

Quelques idées pour combattre l'ennui et faire autre chose que grignoter

Certains consomment la nourriture, l'alcool ou les drogues comme un anesthésiant, afin de supprimer cette sensation de malaise de fond, l'ennui. Ce sujet est l'un des plus importants à traiter lorsqu'il s'agit de perdre du poids. Lorsqu'on est «pris» par un film ou un livre passionnants, on ne pense plus à la nourriture. Dès que vous remarquez que vous vous ennuyez, n'attendez pas: levez-vous, changez de tenue et sortez faire une petite course ou une promenade. Ou bien prenez un bain, une douche, et installez-vous devant une vidéo ou un film (n'hésitez pas à ajouter dans votre carnet alimentaire une ou plusieurs pages de listes de vos sites préférés, de films ou d'expositions à voir…). Il suffit parfois d'une idée toute simple pour combattre l'ennui. Cherchez, cherchez, cherchez: vous trouverez inévitablement. Dès que vous la tenez, mettez-la à exécution (quitte à

enfiler votre imperméable et à sortir sous la pluie). Essayez de trouver une activité qui vous change de vos activités actuelles (si vous êtes resté chez vous toute la journée, sortez; si vous avez eu une semaine chargée à l'extérieur, rentrez chez vous et plongez-vous dans une activité solitaire: un bon livre, le ménage, du rangement…).

Les grignotages dus à des repas insuffisants

Nombreuses sont les personnes qui, voulant perdre du poids, font une erreur fondamentale: se priver d'un ou deux vrais repas quotidiens par peur de grossir. Ne mangeant pas ou pas assez aux repas, elles ont donc faim quelques heures plus tard et, ne pouvant plus y tenir, grignotent. Elles se demandent, le lendemain, pourquoi le chiffre sur leur balance n'a pas baissé malgré leur retenue pendant les repas. Si avoir faim toute la journée est supportable quelques jours, cela devient impossible sur le long terme. D'où l'alternance de perte et de gain de poids. Faire deux ou trois *vrais* repas (même s'ils sont légers) aide beaucoup plus à maigrir que de grignoter pour compenser la faim. De *vrais* repas font cesser l'envie de grignoter et la frustration. De plus, lorsqu'on ne mange pas assez, même si l'on ne grignote pas, on mangera plus que nécessaire au repas suivant pour compenser. Il est donc essentiel de choisir des aliments qui «tiennent» au corps.

Vous éviterez donc: le pain industriel, les bagels, les biscuits, les dattes, les sodas, les céréales pauvres en fibres, les chips, les craquelins, les pommes de terre…, qui induisent un retour rapide de la faim.

Préférez-leur le pain complet, les céréales riches en fibres, les pâtes, le granola, le chocolat, le couscous, le quinoa, les patates douces, les tortillas, les jus de fruits frais…, qui demandent un plus long temps de digestion.

Mais ce sont surtout le poisson, les œufs, la viande, les produits laitiers, les produits à base de soya, les légumes, les fruits à coque…, qui vous aideront à tenir sans faim jusqu'au repas suivant.

Ne pas confondre grignotage et petites collations

Un grignotage n'en est plus un s'il est «bien» pris: il permet de faire passer une petite faim (physique ou émotionnelle) et ainsi de soulager un besoin. Un bon et vrai grignotage permet parfois de ne plus avoir besoin de manger au repas suivant. Si l'on a envie de grignoter, il faut le faire mais de façon consciente, tranquillement et en savourant, assis, sans culpabiliser. Notre faim, qu'elle ait été physique ou physiologique, sera alors comblée. Une fois de plus, il n'y a pas de règle universelle pour enrayer le surpoids. Certains ne grignotent jamais et sont trop gros (généralement parce qu'ils mangent en trop grandes quantités), d'autres ne prennent pas de vrais repas, se contentent de grignoter à longueur de temps mais restent minces. Cependant, il se peut que le grignotage soit l'une des raisons principales de votre surpoids. Si c'est le cas, cela vaut la peine d'en prendre conscience et de tenter d'enrayer cette habitude.

Grignoter intelligemment

Vous avez analysé votre envie de grignotage et décidé de manger. Que choisir pour ne pas hypothéquer le repas suivant? Un snack à moins de 150 calories qui tienne au ventre et apporte la satiété. Ce snack devrait être riche en protéines, en graisse ou en fibres. Il restera alors au moins deux heures dans votre estomac, alors que ceux qui sont trop sucrés ne restent qu'une heure (une banane), voire une demi-heure (un aliment transformé). Certains snacks sont très sains et font peu grossir (sans glucides): un yogourt entier, 30 grammes de fromage, une petite tranche de viande froide,

un carré de chocolat noir… Mais les meilleurs sont les graines oléagineuses: noix, noisettes, amandes, noix de cajou, pignons de pin… Un fabricant japonais a fait fortune en commercialisant par sept (pour les sept jours de la semaine) des sachets de fruits secs oléagineux, contenant chacun trois cerneaux de noix, sept amandes et cinq noisettes. Ces fruits secs sont réputés être excellents pour leur apport en protéines, en calcium, en magnésium, en vitamines B2 et E et en huiles bonnes pour la santé. Des études ont prouvé que ces huiles favoriseraient même la perte de poids. Un tel sachet constitue l'encas idéal et a réellement le pouvoir d'apaiser la faim, où que nous soyons. Nombres de Japonais soucieux de leur ligne en ont toujours un dans leur sac.

Comment combattre l'envie de grignoter après un repas

À la fin d'un repas, prenez une «pastille» de chocolat le plus noir et amer possible (à 90 ou 99% de cacao): cela vous fera passer l'envie de continuer à manger, en changeant le goût que vous avez dans la bouche. Ou prenez une pastille à la menthe. Les Japonais aiment prendre un petit quelque chose de sucré (une tranche de mandarine, un haricot confit au sucre) pour faire comprendre à leur corps que le repas est fini.

Les vertus d'un verre d'eau ou d'une tasse de café

Il nous arrive aussi de confondre faim, envie et soif. Ce dont nous avons besoin, en fait, c'est tout simplement une petite pause, une rupture avec ce que nous sommes en train de faire. Une boisson fraîche ou chaude suffit alors à combler ce besoin.

Une petite collation japonaise

Généralement, les Japonaises ne grignotent pas. Mais elles s'accordent parfois une petite collation entre amies, vers les 3 heures de l'après-midi. Ces collations sont cependant très saines: un craquelin de riz, une gelée à base d'agar-agar, des sucreries miniatures à base de haricots azuki, pour accompagner le thé vert. Si elles adorent les desserts raffinés, elles ne les prennent qu'en minuscules portions. Et bien sûr, jamais de sucre ou de crème dans leur café!

Noter ses grignotages pour perdre cette habitude

S'abstenir de grignoter le soir n'est pas une règle absolue: changer ses habitudes demande du temps, et il faut savoir être indulgent envers soi-même. L'important est de ne pas abandonner l'idée d'arrêter, même si on n'y arrive pas certains soirs, et de grignoter alors le plus intelligemment possible. Si c'est le grignotage qui est cause de votre surpoids, notez dans votre carnet alimentaire tout ce que vous grignotez, quand et pourquoi. Cela pourra vous faire prendre conscience de certains problèmes. Discerner ses petites faiblesses, c'est déjà commencer à les changer. Noter permet de garder la situation sous contrôle et de reprendre le bon chemin au repas ou le jour suivants. Dans ce cas, le plus grave n'est pas de grignoter, mais le fait de ne pas le noter.

Tenir un tableau de ses journées «zéro grignotage» dans son carnet alimentaire

Excellent exercice pour ceux qui veulent perdre l'habitude de grignoter – la pire, peut-être, de celles empêchant ou retardant la perte de poids. La méthode consiste à marquer d'une croix, sur un calendrier, chaque jour passé sans aucun grignotage – et à savourer chaque soir cette petite victoire. Au bout de quelque temps, vos efforts seront devenus une seconde nature.

Par grignotage, entendez tout ce qui n’a pas été prévu dans votre journée (un verre le soir parce que vous étiez fatigué ou énervé, une cuillerée de béchamel en cuisinant, un biscuit lors d’une pause-café…). Ne comptez pas les pauses goûter ou autres collations projetées à l’avance.

Pour conclure sur le grignotage

On dit que Henry James, pour rester alerte durant son travail, plaçait des barres de chocolat à côté de sa machine à écrire. Grignoter est parfois inévitable. Nous ne sommes pas des super-héros. Notre vie n’est pas rose tous les jours et grignoter un petit quelque chose fait souvent du bien. Mais grignoter intelligemment (peu, sain et réconfortant) est possible.

Un petit jeûne
pour se remettre sur les rails

Le jeûne n’est pas un régime

Lorsque vous ne savez plus que faire pour perdre du poids, que vous ne pouvez pas contrôler vos envies de nourriture, que votre moral est au plus bas, lorsque vous ne savez pas, ne savez plus que faire, le mieux à faire est tout simplement d’entreprendre un petit jeûne pour remettre les pendules à l’heure et retrouver le moral ainsi que le contrôle sur vous-même. Faire régulièrement un petit jeûne permet, d’une part, de solliciter ses réserves et d’autre part, de nettoyer son corps. Le jeûne n’aboutit pas à une dénutrition. Il permet une détoxination, un nettoyage du corps plus complet et le retour à une meilleure santé globale. Les personnes jeûnant régulièrement et suivant une alimentation équilibrée entre leurs petits jeûnes retrouvent progressivement leur poids idéal.

Les bénéfices incroyables du jeûne

70% des maladies, dit-on, sont dues à nos choix de vie: alimentation trop abondante ou malsaine, tabac, graisses, sel, sucre, alcool, café, aliments transformés, fréquentation de personnes ou situations toxiques… Si vous doutez des bénéfices incroyables du jeûne, lisez les travaux du D^{r} Jason Fung: ce sont les meilleurs sur le sujet. Ou recherchez les écrits sur l’autophagie du professeur Yoshinori Ohsoumi (Prix Nobel de médecine et physiologie 2016 pour ses remarquables travaux sur les mécanismes de l’autophagie – le fait de se manger soi-même). En substance, pendant un

jeûne, certaines cellules sont dégradées en leurs différentes composantes (acides aminés, sucres, lipides) pour entretenir les fonctions vitales et produire de l'énergie comme lorsque le corps reçoit des apports alimentaires. En se nourrissant ainsi de lui-même, le corps procède à un véritable décrassage. Mais, chose encore plus importante, pendant que l'on jeûne, notre corps se régénère. Sandrine Thuret, spécialiste de la neurogénèse, explique que pendant le jeûne, de nouvelles cellules naissent dans notre cerveau, permettant à la mémoire de se renouveler. En outre, le jeûne aide à sécher la graisse de nos cellules, à drainer nos émonctoires (reins, poumons, intestins et peau), mais il est aussi très bénéfique pour le moral. Jeûner apaise et aide à retrouver la confiance en soi pour sortir de la nourriture refuge. Le jeûne permet donc un double nettoyage: un nettoyage physiologique *et* un nettoyage émotionnel. En nous apprenant à moins manger, à supporter de rester quelque temps sans nourriture (davantage que ce qu'on appelle pompeusement le «jeûne intermittent»), il facilite la mise en place de nouvelles habitudes lorsqu'on recommence à s'alimenter.

À quoi s'attendre au début d'un jeûne de trois jours?

Le premier jour, tout va bien. Le lendemain, on peut ressentir un mal de tête et des palpitations. Le manque de glucides dans le sang provoque étourdissements et migraines. Après un jour de jeûne, le corps n'a plus de réserves de glucose. Il se met alors à fabriquer des corps cétoniques à partir de ses propres protéines (les muscles) et lipides (ses réserves de graisse). Ce sont ces corps cétoniques qui alimentent le cerveau. Le cœur et le cerveau sont nos deux organes nécessitant le plus de glucose pour fonctionner. Lorsqu'on jeûne ou que l'on cesse de consommer des glucides, le corps se charge d'en produire par lui-même (ce qu'il ne fait pas lorsque l'alimentation lui en procure). Mais il lui faut un peu de temps pour que

l’hormone qui active ce processus soit sécrétée. D’où les éventuels palpitations et légers étourdissements ressentis parfois les deux ou trois premiers jours suivant un sevrage de glucides. Le troisième jour est le plus dur: on a parfois des éruptions cutanées, l’haleine fétide, mais cela aussi est bon signe, le corps se désintoxique. Il entre enfin en cétose. Ces réactions sont normales et il ne faut pas s’inquiéter. Les diabétiques, lorsqu’ils sont en manque de sucre, vous le diront: manque d’énergie, fatigue, nausées parfois, déshydratation, diarrhée, constipation… tout cela n’est que l’effet d’un «état de manque de glucides». Surmonter cet état n’est pas aussi pénible qu’il y paraît quand on sait qu’il ne s’agit là que d’une phase d’adaptation à l’état de cétose. Attendez patiemment et tout ira bien ensuite. Vous pouvez, pendant ces jours de jeûne, tromper la faim avec de l’eau gazeuse, du café très léger, du thé ou des bouillons de légumes. C’est surtout le premier jeûne qui est un peu difficile. Ensuite, le corps s’habitue.

Comment tenir un premier jour de jeûne?

Chaque jour d’un jeûne est différent. Mais c’est indéniablement le premier jour le plus dur. Prenez des bains chauds, occupez-vous l’esprit, faites du rangement, du vide, du ménage pour *tenir bon* jusqu’au lendemain matin. Le moment le plus important dans une première journée de jeûne, c’est la première bouchée que l’on décide ou non de ne pas s’accorder, le matin. Si l’on décline cette bouchée, décliner la prochaine, quelques moments ou quelques heures plus tard, sera plus facile. On pourra ainsi «tenir», d’heure en heure, jusqu’au moment du coucher et savourer, la tête sur l’oreiller, sa force intérieure. Restez motivé, surtout les premières heures de votre jeûne. Répétez-vous sans cesse les bienfaits de trois jours de jeûne:

- ils remettent les compteurs à zéro;

- ils vous laissent le temps de repenser la planification et la composition de vos repas;
- votre système digestif se repose;
- votre estomac se réduit (il est souvent dilaté plus que de raison en temps normal) et il réclamera moins ensuite.

Pour ou contre des jeûnes réguliers

«J'aimerais dire qu'il n'y a pas de règle universelle, et qui que ce soit sur terre qui tente de nous prescrire quand nous devrions jeûner et quand nous devrions manger ne doit pas être écouté.»

D^re^ NATASHA CAMPBELL-MCBRIDE

Il n'est pas normal de manger régulièrement trop riche. Notre corps est plus adapté à supporter le manque que l'excès. Le jeûne était évident à d'autres époques (sans compter que la nourriture était plus rare en hiver). De nombreuses personnes font un jour de jeûne par semaine, ne serait-ce que pour garder l'habitude de peu manger. Un de mes amis jeûne chaque vendredi. Un autre (un prêtre), lui, chaque jeudi. Les Indiens jeûnent environ 62 jours par an, soit un jour et demi par semaine. Le jeûne permet de retrouver son énergie psychique: on se sent positif. Après un jeûne, on a envie d'aliments sains, pas de sucreries. Jeûner de temps en temps apprend aussi à être capable de se passer de nourriture dans certaines situations (attente d'un avion, d'une opération, contrariété, manque de nourriture saine, ou, tout simplement lorsqu'on n'a pas le temps de prendre un vrai repas). Faire de petits jeûnes réguliers, c'est faire de petits nettoyages ponctuels de l'organisme. Cela peut être, par exemple, ne prendre qu'un bouillon de légume le soir. Il existe d'ailleurs des façons de nettoyer son organisme moins strictes que le jeûne, telle la monodiète, pendant laquelle on mange un unique aliment pendant trois jours: monodiète de soupe, de pommes, de jus de légumes…

Si vous ne voulez pas jeûner, dites-vous que la meilleure façon de rester en bonne santé, de mincir et de le rester, c’est de manger peu, de ne rien consommer entre les repas et d’attendre de ressentir la faim pour manger à nouveau. Autrement dit, de jeûner entre deux repas!

SIXIÈME PARTIE

Cuisiner maison: les bonnes provisions et une cuisine agréable

La nourriture industrielle et le fait maison

L’alimentation influe sur l’humeur et la santé mentale

Ce que nous mangeons aurait un effet sur notre santé mentale explique Felice Jacka, chercheuse, présidente de l’International Society for Nutritional Psychiatry Research, et autrice du livre *Brain Changer: The Good Mental Health Diet*. La junk food (pizzas industrielles, chips, hamburgers, pain blanc, boissons sucrées, etc.) réduit la taille du cerveau, cause de l’anxiété et empêche de ressentir le plaisir. Dans une étude de 2015 menée sur 250 personnes, la D^{re} Jacka découvrit que moins l’alimentation d’une personne est saine, plus son hippocampe gauche (la partie du cerveau reliée à la régulation émotionnelle et à la santé mentale) est petit. Cette découverte a été confirmée récemment dans une étude similaire faite en Hollande, menée sur 4 000 personnes. Le seul fait de manger différemment pourrait réduire de 30% les risques et les effets de la dépression. L’étude révèle que, quel que soit le pays, plus on consomme de mets traditionnels, c’est-à-dire n’incluant pas de produits industrialisés (du régime méditerranéen ou de la diète japonaise, composés de poisson, de sucres non raffinés, d’aliments fermentés, de peu de viandes, et dénués d’additifs), moins on risque de souffrir de dépression. Se limiter à 65 à 100 grammes de viande mais consommer du poisson trois fois par semaine en réduirait la probabilité de moitié. Or que nous propose l’industrie alimentaire? Les aliments les moins bons pour la santé sont les moins chers et les plus attrayants pour une consommation immédiate. Mais notre santé en pâtit. Si les messages sur l’obésité et sur les problèmes de santé qui nous

menacent à terme semblent sans impact sur le comportement alimentaire des individus parce que trop abstraits, faire comprendre à ceux-ci que cela les rend malheureux *maintenant* pourrait peut-être les inciter à changer.

Pourquoi privilégier le fait maison quand on veut maigrir

D'abord, cuisiner soi-même permet de doser ses quantités et de contrôler véritablement ce que l'on mange (la cuisine maison est incontestablement meilleure pour la ligne et la santé que les plats préparés, riches en sucre, en sel et autres ingrédients ajoutés pour leur conservation et pour une meilleure tenue). Ensuite, cuisiner aide à se «réconcilier» avec la nourriture en ne la considérant plus comme une source de kilos en plus. Enfin, cuisiner, c'est prendre soin de soi et se respecter, s'aimer et se considérer comme digne d'importance. Cuisiner n'est pas aussi compliqué et chronophage que cela paraît. Il faut juste remplir intelligemment son frigo et se constituer un répertoire de recettes faciles et personnalisées (correspondant à ses goûts). Faire en sorte que la cuisine donne envie de cuisiner est un atout supplémentaire.

Nous cuisinons de moins en moins

L'offre alimentaire des industriels est en constante évolution, s'adaptant à nos nouvelles façons de vivre et de travailler ainsi qu'aux modifications de nos comportements alimentaires. «Nous sommes passés de la génération "rationnement" à celle du réfrigérateur, puis à celle du robot électrique, du supermaché et aujourd'hui du "low cost", pour arriver actuellement à la tendance du plateau-repas», explique Pascale Hebel, directrice du département consommation du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie. Généralisation du travail des femmes,

augmentation des temps de transport, familles monoparentales et célibataires de plus en plus nombreux, aspiration aux loisirs, tout influe sur nos comportements à table: on trouve aujourd'hui pléthore de produits «prêts à l'emploi», de produits pratiques, rapides et faciles à préparer, de plats uniques (qui ne constituent pas de vrais repas), de produits transformés, au détriment des produits de base (fruits et légumes frais, pommes de terre, pain, viande, poisson) à préparer et apprêter soi-même… Nous sommes à l'ère des aliments précuits, cuisinés, allégés, enrichis, sous vide et surgelés. S'ils présentent toutes les garanties de sécurité sur le plan de l'hygiène sanitaire (respect de la chaîne du froid, dates limites de consommation), bon nombre d'entre eux comportent des additifs (conservateurs, colorants) et des arômes artificiels. Parallèlement, on se préoccupe plus de sa santé que du goût. Il y a quelques années, on vantait le goût des pêches, aujourd'hui on insiste sur leur apport en matière de santé. Il semble tout de même que ce foisonnement d'injonctions (diététiques, manger sain, local, bio, sans ceci, sans cela) entraîne plus d'angoisse que de plaisir. Pourtant, manger bon fait du bien, rappelle Michèle Le Barzic, psychologue clinicienne à l'Hôtel-Dieu à Paris.

De moins en moins d'aliments sains dans nos assiettes

Sarah Boseley, journaliste britannique, écrivait récemment dans *The Guardian* que les mauvaises habitudes alimentaires tuent aujourd'hui plus que le tabac, que mieux manger pourrait éviter une mort prématurée sur cinq. Plus encore que la junk food, le problème majeur est le manque d'aliments sains dans nos assiettes (légumes, fruits, laitages…) ainsi que l'excès de sodium et de viande rouge. Au Japon, au contraire, consommer frais et de saison est la priorité des maîtresses de maison. Elles vont faire

leurs courses tous les jours. Un Canadien émigré au Japon raconte qu’il a perdu, en quatre ans, 60 kilo en adoptant le style japonais: préparer son propre bento chaque jour, avec des produits frais, au lieu d’acheter son repas à l’extérieur.

Un frigo et des placards intelligemment remplis

La santé à portée de main et de bourse

«Serait-ce si simple? Un peu de sel Sur sa tomate.»

VINCENT HOARAU,
L'eau sur la feuille de songe, haïkus

Une de mes amies chinoises me disait que, lorsqu'elle était jeune, elle était en surpoids. Travaillant en usine loin de son village, et n'ayant à sa disposition, pour se nourrir, qu'un autocuiseur à riz, elle avait pris de nombreux kilos. Elle n'avait ni l'espace ni l'argent pour se nourrir sainement. Une fois par mois, sa grand-mère lui remettait des mets en bocal agrémentés du lard du cochon tué en début d'année. Une fois ceux-ci consommés, elle ne se nourrissait plus que de riz parfumé avec le lard mis de côté. Nous, en revanche, nous avons pratiquement tous des ingrédients frais et abordables à portée de main. Nous passons trop souvent à côté de ce luxe inestimable en achetant des produits industriels et mauvais pour notre santé. Un peu d'organisation et quelques heures par semaine suffiraient pourtant à modifier en profondeur notre façon de nous alimenter. En commençant par faire, au moment des courses, un choix «intelligent» d'aliments.

Inventorier le contenu de ses placards et son réfrigérateur

Cela ne prend pas beaucoup de temps. Prenez un grand sac-poubelle, ouvrez vos placards et votre réfrigérateur et sortez-en tout ce qui n'est pas bon pour votre santé. Débarrassez-vous aussi de ce que vous n'aimez pas ou que vous ne consommerez pas. Jetez notamment:

- les plats précuisinés et surgelés (ils contiennent trop de sucre, de sel, de gras, et renferment des conservateurs et additifs chimiques);
- les sauces industrielles;
- les boissons sucrées;
- les soupes en boîtes;
- les restes d'un plat raté mais gardés par peur du gaspillage (vous ne les mangerez pas et finirez de toute façon par les jeter);
- les aliments que vous avez achetés mais dont le goût ne vous convient pas;
- la nourriture (gâteaux, biscuits…) qu'on vous a offerte mais qui, trop riche, ne vous convient pas. Si elle ne vous tente pas (ou vous tente trop!), elle n'a pas sa place chez vous. Même de délicieux biscuits – surtout de délicieux biscuits: attendre de les donner à quelqu'un, c'est tenter le diable;
- les condiments achetés lors d'un voyage dans une région différente et que l'on ne consomme jamais, ou qui avaient été achetés pour une recette spéciale que nous n'avons réalisée qu'une seule fois.

Ce n'est pas du gaspillage: c'est pour votre santé et pour votre ligne que vous le faites. Ne plus avoir ces aliments chez vous vous permettra de ne pas céder aux tentations les soirs de fatigue ou de baisse de moral.

Le régime, ça commence dès les achats

«On regarde, on compare, on soupèse, et les cageots s'entassent de guingois. C'est du sérieux pour le plaisir, une fête masquée qui abolit le gris des jours.»

PHILIPPE DELERM,
Paris l'instant

Il est primordial, pour perdre du poids, de consommer des produits frais – si possible bio. Si vous achetez des produits en bocaux ou en boîtes, lisez attentivement les étiquettes: plus la liste des ingrédients est courte, meilleur c'est. Achetez le plus possible au détail. Même si cela vous paraît plus cher, en mangeant peu, vous dépenserez moins. De plus, en privilégiant la qualité à la quantité, vous éviterez les restes et donc le gaspillage. Faites peu de réserves de produits frais chez vous. Achetez vos légumes à la pièce (un avocat, une carotte, un quart de chou vert, une aubergine…), la viande par 100 ou 200 grammes. Une économiste japonaise disait qu'on reconnaît les foyers en situation économique difficile à leurs frigos archi-remplis (ces personnes ne savent pas économiser et lutter contre le gaspillage). Si vous prenez des produits industriels (un ketchup sans sucre, du yogourt grec), soyez dans l'ensemble fidèle à un goût, à une marque. Pour les légumes et les fruits (baies rouges et fruits acides de préférence), privilégiez le marché par rapport au supermarché. *Idem* pour les viandes, poissons et produits laitiers (qui ne seront pas moins chers, mais de meilleure qualité et portionnables à volonté). Aller au marché est également une très bonne manière de briser la routine: cela permet d'être inspiré par des produits nouveaux, de suivre les saisons et de trouver de la motivation pour cuisiner, même lorsqu'on vit seul. Et c'est tellement moins déprimant que les allées interminables éclairées aux néons et les files d'attente d'un supermarché! Faites de votre nouvelle façon de faire les courses une petite victoire: une amie me disait un jour, après avoir commencé son régime, à quel point elle était fière d'être ressortie du magasin sans Nutella ni biscuits. Allez aussi, si

possible, faire vos courses après avoir mangé. Sinon, vous achèterez trop. Établissez votre liste avant de partir, et tenez-vous-y. Et ne partez pas faire des courses que lorsque vous avez fini tout ce qui se trouvait dans votre réfrigérateur. Vous mangerez alors plus frais et plus varié. Évitez de trop congeler.

La liste de courses idéale

Ne rapportez chez vous que de «vrais aliments», qui sont les meilleurs alliés pour perdre du poids.

- Avocat, brocolis, chou-fleur, poivrons, asperges, courgettes, tomates, oignons, choux, céleri, concombre, jeunes carottes, laitue, betteraves rouges, kimchi, champignons, etc.
- Fruits (dont citrons).
- Viande et poisson frais (tofu si vous en trouvez).
- Origan, basilic, ail, graines de chia, fenouil, etc.
- Crème fraîche, fromage, œufs, beurre, yogourts.
- Huiles, vinaigre, sel et poivre, mayonnaise et ketchup sans sucre, cornichons, sésame (huile et graines ou purée), miso et sauce soya si vous cuisinez japonais.
- Boîtes de sardines, thon, maquereau.
- Quelques céréales et légumineuses (riz, lentilles, couscous…).
- Konjac, algues et champignons séchés.

Ayez un bon stock de conserves et de produits séchés

Les boîtes de conserve ont souvent mauvaise réputation. Et pourtant, pouvoir prolonger la saison d’un produit et garder pour le moment où les produits seront moins variés ce qu’on ne peut manger tout de suite, quelle

merveilleuse invention! Quant aux produits séchés (champignons, algues, konjac, légumineuses, graines…), ce sont des merveilles de savoir ancestral et de diététique.

N’oubliez pas les plantes aromatiques et les agrumes

Toujours avoir chez soi du gingembre, de la ciboulette, du citron, du persil, de l’ail frais… fait toute la différence dans une préparation culinaire. Non seulement ils rehaussent le goût des mets mais ils favorisent l’absorption de certains nutriments. Les aliments riches en fer par exemple (épinards, foie de porc, lentilles…) devraient toujours être consommés avec du citron: la vitamine C qu’il contient facilite l’assimilation du fer qu’ils renferment. Le citron aide le foie à se débarrasser de ses impuretés. 23% de ses meilleurs nutriments se trouvant dans la peau, n’oublions pas d’utiliser celle-ci, râpée. Le gingembre, lui, non seulement rend la viande plus tendre, mais, consommé régulièrement, fait mincir. On peut en mettre partout: vinaigrettes, plats mijotés, thé…

Utilisez votre réfrigérateur au mieux

«Si vous stockez des aliments sains dans votre réfrigérateur, vous mangerez des aliments sains.»

ERRICK MCADAMS

Même si vous ne pouvez pas vous offrir le réfrigérateur à porte transparente de George Clooney, faites du vôtre le gardien de vos trésors: des aliments frais et délicieux et quelques petits plats congelés. Ce sont eux les garants de votre santé et de votre ligne. Si, le soir, vous n’avez pas le temps ou l’énergie de cuisiner, profitez du dimanche matin (cela prend environ deux heures) pour préparer, pour toute votre semaine, de petites portions qu’il vous suffira ensuite de passer au four à micro-ondes avant de passer à table.

Pour calmer les éventuelles fringales, prévoyez un concombre, des tomates cerises, quelques tranches de viande froide, des œufs durs (ils se conservent plus d'une semaine), deux ou trois bons fromages, du surimi… Ce sera mieux que d'avaler un paquet de chips ou une pizza lors d'un moment de fatigue. Il existe tant d'aliments délicieux se conservant plusieurs jours au réfrigérateur (pâté de foie, pâté végétal, bâtonnets de légumes à tremper dans le houmous maison). Assurez-vous également de placer ces aliments bien en vue dans votre réfrigérateur pour ne pas être tenté par autre chose.

Apprenez à bien garnir votre congélateur

De temps en temps, préparez des plats en grosse quantité (boulettes parfumées aux épices, gratins de chou-fleur béchamel/ champignons/jambon, champignons farcis, barquettes de légumes au fromage fondu, bœuf bourguignon, curry végétarien…) que vous congèlerez en portions (les plats mijotés et les gratins sont encore meilleurs réchauffés). C'est souvent lorsqu'on a faim mais rien de prêt sous la main – rien de bon pour sa santé – que l'on se rue sur un paquet de gâteaux, une demi-baguette de pain beurrée ou une platée de spaghettis. L'idéal serait, bien sûr, de ne consommer que des produits frais, mais lorsqu'on vit seul ou que l'on n'a pas toujours le temps de faire ses courses, ces alternatives sont plus saines que des produits cuisinés industriellement. Il est aussi toujours utile d'avoir, congelés, un oignon émincé, des poivrons rouges et verts en lamelles, quelques légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, dont la cuisson est généralement longue et dont certains demandent un temps de trempage préalable) ou des champignons, pour enrichir ses omelettes, ses salades ou ses soupes. Chaque jour, assurez-vous que vous aurez quelque chose de bon et sain à consommer le lendemain. Pensez à décongeler à

l’avance plats ou aliments, si vous savez que vous n’aurez pas le temps de cuisiner.

«Je n’ai pas beaucoup de temps pour cuisiner»

Si vous avez peu de temps pour cuisiner, vous pouvez utiliser 50% de conserves et 50% de produits frais. Achetez les plus petits aliments que vous puissiez trouver (mini bananes, mini tomates, mini concombres, deux ou trois petits fromages de chèvre…). Ils sont tellement plus faciles à consommer! Le week-end, allez faire des courses pour la semaine, et dès que vous rentrez chez vous, lavez, épluchez et prédécoupez avant de ranger dans le frigo afin d’avoir des ingrédients prêts à l’emploi à tout moment. Ce qui prend le plus de temps en cuisine, c’est cette préparation (dépaquetage, lavage, découpage, stockage, élimination des déchets, nettoyage des ustensiles et de la planche à découper…) dont ne parlent jamais les livres de cuisine ni les émissions télévisées (les chefs ont des assistants cachés derrière les caméras). Investir dans de bons contenants qui conservent sous vide est également essentiel pour se nourrir maison et ne pas gaspiller: les aliments y seront protégés plus d’une semaine (même un avocat coupé n’y noircit pas). Prévoyez donc autant de choses saines et délicieuses prêtes à être consommées sur le pouce que possible. J’adore aller chez mon ami Emmanuel, qui a toujours dans son frigo plusieurs sortes de feuilles vertes (laitue, pissenlit, mâche) déjà lavées, conservées dans un petit torchon plié comme un *furoshiki*. Au moment de passer à table, il se contente de préparer une bonne vinaigrette (avec au moins deux sortes de moutardes, insiste-t-il), puis il sort de son frigo un reste de foie gras ou un peu de charcuterie, passe quelques tranches de pain au grille-pain et débouche une bonne bouteille de vin rouge.

La planification des repas

Si vous ne faites pas partie de ces personnes organisées (ne vous désolez pas de ne pas leur ressembler, chacun est unique!), une feuille de planification des repas dans votre carnet alimentaire peut vous aider. Tracez trois colonnes et divisez-les dans la hauteur pour obtenir cinq lignes (ou sept) pour les jours de la semaine de travail (ou pour la semaine entière). Dans la colonne de gauche, notez les repas prévus pour chaque dîner et souper de la semaine. Dans la colonne du milieu («Préparations pour demain»), inscrivez les actions à anticiper penser: macération, trempage…), et dans la colonne de droite («Courses à faire»), établissez la liste des aliments à réunir. Créer un planning des repas prend un peu de temps mais au final cela fait économiser énormément de temps pendant le reste de la semaine. Cela aide aussi à mieux se nourrir et à éliminer la junk food une fois pour toutes.

Vous détestez cuisiner?

«Le soir, malgré le fait que je ne sache pas très bien cuisiner, je me prépare toujours quelque chose à manger au lieu de plats tout préparés ou de boîtes de conserve, et je mets sur la table mon assiette, mon verre, ma fourchette, mon couteau et ma serviette.»

STÉPHANE,
un ami vivant seul

Cherchez des solutions. Si ce sont les courses qui vous ennuient, faites-vous livrer ou achetez en grandes quantités. Vous n’aimez pas laver la vaisselle? Limitez-vous à une poêle et une casserole, une grande assiette et un bol, une planche à découper, un couteau et une mandoline: on peut pratiquement tout cuisiner et manger avec ces sept objets. Vous n’aimez pas avoir à choisir vos menus? Prenez le temps d’en noter une quinzaine sur la porte de votre réfrigérateur. Vous n’aimez pas l’odeur du poisson? Mangez des sardines,

du maquereau ou du thon en boîte. Vous n’aimez pas découper et laver les légumes? Achetez-les congelés. C’est mieux que d’acheter des mets cuisinés industriellement. Pensez aussi aux omelettes et salades composées. Collectionnez les recettes à deux ou trois ingrédients. Passez un poulet au four: il pourra être consommé froid ou chaud, en morceaux ou émincé, en salade ou dans un sandwich. Utilisez une seule grande poêle pour cuire les différents ingrédients d’un repas (économie d’électricité ou de gaz, de temps de vaisselle et d’espace pour la ranger). Pensez au four, cet outil très pratique (une fois les légumes, le morceau de viande ou le poisson enfournés avec un peu d’huile d’olive et de sel, vous avez le temps de vous poser)! Une fois de plus, l’important est d’éviter toute règle, tout conformisme, toute dictature alimentaire. Vous n’avez pas à être un cordon bleu pour manger bon, «heureux» et sain.

Une cuisine qui donne envie de cuisiner

Faites de votre cuisine un endroit agréable

Une amie me parlait de ce qui l'avait incitée à simplifier sa cuisine afin d'y cuisiner plus agréablement et que tout soit facile à utiliser, nettoyer et ranger. Elle et sa famille (plusieurs couples avec enfants) avaient loué une villa de vacances avec une très belle cuisine munie du nécessaire (ustensiles et vaisselle) mais rien de plus: pas de plats à raclette, de cuit-vapeur, de robots. Juste le minimum pour la cuisine de tous les jours. Lorsque les membres de la famille utilisaient des couverts, ils devaient les laver pour en avoir assez lors du repas suivant. À la surprise générale, tous adorèrent préparer les repas dans cette grande cuisine spacieuse aussi peu aménagée: ils n'allèrent presque pas au restaurant de tout leur séjour. Mon amie, une fois revenue chez elle, réunit alors dans un carton tout ce qu'elle n'utilisait qu'occasionnellement. Elle voulait, comme dans la cuisine de cette belle villa, des placards de vaisselle remplis seulement aux trois quarts et des ustensiles qui ne se touchent pas les uns les autres sur les étagères. Elle était convaincue!

Inutile d'avoir beaucoup d'espace pour cuisiner avec plaisir

Nous sommes très influencés par ce qui est pratique et un environnement agréable nous incite à nous y installer, même si c'est une cuisine de deux mètres carrés. Regardez, si vous n'êtes pas convaincu, les vidéos de la chef Rachel Khoo dans son minuscule studio parisien. Une petite cuisine est

d’ailleurs beaucoup plus facile à utiliser qu’une grande: moins de déplacements, un accès immédiat à tout… Réorganisez votre cuisine pour commencer votre nouveau régime, vous mangerez moins à l’extérieur. Enfilez des gants, faites un grand ménage et débarrassez-vous de tout ce que vous n’aimez pas: vaisselle disparate et ustensiles lourds comme un âne mort. Renoncez définitivement aux gadgets (on peut mesurer l’huile ou le vinaigre avec une cuillère, écraser les œufs et presser les citrons avec une fourchette…). Offrez-vous un peu de vaisselle de plus petite taille et deux ou trois bons ustensiles. Assurez-vous d’avoir assez de contenants pour congeler vos petits plats, ranger avec plaisir les restes d’un souper ou stocker vos provisions. Ces petits détails qui semblent de peu d’importance font toute la différence: ce sont eux qui peuvent nous donner envie de cuisiner et de changer nos habitudes.

Facilitez-vous la vie dans votre cuisine

Utilisez des ustensiles de cuisine agréables, ergonomiques et faciles à manier: un petit hachoir manuel à fil au lieu d’un énorme robot culinaire sophistiqué, une grande poêle/casserole… N’ayez qu’un couteau mais le meilleur: vous l’utiliserez plus de mille fois par an. Voici ce dont une personne seule ou vivant en couple a besoin pour cuisiner simple, bon et sain.

Pour la cuisson

- Une cocotte en fonte (riz, plats mijotés) de 14 centimètres est bien suffisante pour deux.
- Une grande poêle/casserole (8 centimètres de profondeur) antiadhésive avec cloche hermétique pour les cuissons à l’étouffée de 20 à 24 centimètres de diamètre (cela permet de faire cuire plusieurs pièces à

la fois) pour tout faire (pâtes, légumes sautés, fritures, curry, steaks… et même petits rôtis).
- Une casserole de taille moyenne (petites quantités de légumes, œufs durs, soupes, sauces…).
- Une petite poêle de 14 centimètres avec son couvercle.
- Un plat à four de taille moyenne (gratins, rôtis, légumes grillés à l'huile d'olive…).

Pour la préparation des mets

- Un bol mélangeur.
- Une planche à découper et un couteau, une spatule et des baguettes.
- Une cuillère à mesurer (taille cuillère à soupe): indispensable pour les aliments pour lesquels il est bon d'avoir la main légère (noix de coco, vinaigrettes dans la salade…).
- Un récipient rectangulaire de 20 x 10 x 3 centimètres en acier ou aluminium pour déposer cuillère, couteau et tous les ustensiles salis sur le plan de travail pendant la préparation des plats.
- Une mesure de 50 millilitres: très utile pour contrôler le volume d'une portion de riz, de quinoa… dans son assiette; comme pour l'huile, nous avons souvent la main trop lourde.
- Un presse-purée pour les purées, sauces, petites soupes…, en guise de robot mixeur.
- Une mandoline.
- Une petite balance de cuisine: nous n'avons jamais d'idée précise de la quantité de nourriture que nous mettons dans nos assiettes. On apprend vite à connaître la correspondance entre le poids et le volume de ses aliments, et on peut alors s'en passer. Mais au début, elle est indispensable pour prendre de bonnes habitudes d'alimentation

modérée.

Pour stocker les aliments

- Quelques contenants à couvercle «sous vide» pour les légumes, et les protéines.
- De petits contenants pouvant aller du congélateur au micro-ondes.
- Quelques plats à gratin individuels (pour la congélation).
- Des sachets à fermeture à glissière pour congeler.

La vaisselle

- De la belle vaisselle ergonomique et facile à sortir, à ranger, adaptée à votre main (ayez «votre» bol à soupe, «votre» soucoupe, «vos» baguettes, «votre» tasse à thé…).

Petites astuces pour un rangement ergonomique

Comptez le nombre de fois où vous utilisez un objet par jour ou par semaine. Plus celui-ci est utilisé, plus l’emplacement de cet objet doit être pratique (à hauteur d’yeux, à droite ou à gauche selon la façon dont le placard s’ouvre…). Étiquetez tout les contenants, y compris les produits de nettoyage sous l’évier, même si vous savez ce qu’un flacon contient. Vous reconnaîtrez plus vite ce que vous voulez attraper dans votre cuisine.

SEPTIÈME PARTIE

Goûts, émotions et beauté… pas de minceur sans plaisir

L’importance des émotions

Un régime ne sera jamais durable s’il est source de frustrations

«J’ai contemplé un long moment toute cette nourriture, sans pouvoir y toucher, tant ce déjeuner était un chef-d’œuvre du genre, un parfait exemple de fabriquer quelque chose à partir de rien. Une fois mes yeux repus du charme de mon repas, je me suis installée dans un carré de soleil, sur mon plancher tout propre, et je l’ai mangé jusqu’à la dernière miette, avec les doigts. Je sentais le bonheur habiter chaque molécule de mon corps.»

ELIZABETH GILBERT,
Mange, prie, aime

Il est possible de faire du plaisir le principe directeur de son régime. Si nous faisons un régime pour perdre du poids en nous imposant des aliments pauvres en calories, nous ne ressentirons jamais de plaisir. Car même si nous avons perdu nos kilos excédentaires, nous devrons pour toujours nous surveiller afin de ne pas les reprendre. Nous n’avons donc pas trouvé, jusqu’alors, le secret pour manger avec plaisir et ne pas grossir. De plus, surveiller constamment son alimentation est épuisant et stressant. Si la nature a inventé le plaisir, c’est pour que nous sachions l’anticiper, nous y préparer puis le prendre. Car sans attente, sans patience, aucun plaisir n’est possible. C’est là même toute la philosophie des épicuriens! Sans plaisir, il est donc impossible de manger naturellement mais aussi de savoir s’arrêter lorsqu’on a assez mangé (ou pris du plaisir) pour que celui-ci puisse être renouvelé au repas suivant. Pour mincir, il faut avant tout se faire plaisir. Le surpoids révèle un excès de consommation alimentaire volontaire (plaisir,

gourmandise) ou involontaire (compensation, compulsion, maladie, etc.). Ne pas se blâmer ni se priver de bonnes choses n'est pas évident pour ceux qui sont en surpoids. Manger par compulsion, par besoin, pour étouffer des émotions négatives, ce n'est pas manger avec plaisir même si les dix minutes passées à avaler une demi-baguette beurrée font momentanément oublier les soucis. Avoir peur de grossir dès que l'on prend une bouchée de nourriture n'est pas non plus une attitude saine. Manger, y prendre plaisir… associer ces deux termes est un sujet infini. Si l'on fait abstraction du fait que se nourrir est d'abord un besoin (celui de se maintenir en vie), manger est avant tout – ou devrait être – un plaisir.

Préserver le plaisir de manger

«Le plaisir s'épuise au fur et à mesure qu'on en jouit. Un bon repas procure certes un grand plaisir mais celui-ci diminue au fur et à mesure que notre estomac se remplit et, parvenus à satiété, les mets les plus fins nous laissent indifférents.»

FRÉDÉRIC LENOIR,
Du bonheur, un voyage philosophique

Moins vous mangerez, meilleure sera votre nourriture, et plus vous réaliserez que, si les plaisirs varient en intensité comme en importance, ils sont toujours éphémères et s'estompent avec l'assouvissement du besoin. Profitez donc au maximum de ces plaisirs pris à doses homéopathiques. Plus vous prendrez conscience de la satisfaction que vous retirez de repas pris avec délice et sans culpabiliser (puisque ce sera en toutes petites quantités), plus votre bonheur sera accru.

Manger sans plaisir ne rassasie pas

L'écrivain américain Saul Bellow dînait, dit-on, d'une simple salade au thon ou d'un poisson fumé accompagné d'un verre de vin ou d'un shot de gin.

Une personne se nourrissant avec plaisir n’a pas besoin de se demander si elle a assez mangé ou pas: elle se fie à son plaisir. Elle perçoit de façon consciente les fluctuations du plaisir alimentaire, gustatif et digestif. Une personne au régime, elle, a décidé de remplacer ses sensations par des croyances alimentaires: elle ne dispose plus de ce pilotage interne constitué par la faim, la satiété physique mais aussi gustative, sensorielle et émotionnelle. Elle substitue à cette régulation spontanée un contrôle volontaire épuisant et ne connaît plus le plaisir. Elle n’a pour guide qu’un discours diététique stéréotypé et établi sur des statistiques sans rapport avec ses propres besoins.

Le plaisir n’est pas un luxe

Toute forme d’alimentation devrait prendre autant en compte le plaisir que la diététique et la santé. Se faire du bien en mangeant, c’est 60% de la réussite d’une perte de poids, car l’alimentation a une fonction compensatoire émotionnelle forte. C’est ainsi qu’il faut parfois savoir se «lâcher» un peu pour maigrir: accepter par exemple le fait que manger trois biscuits sans faim mais sans culpabiliser, c’est se faire du bien. Parce que l’hédonisme est tellement central dans le fait de manger, ne pas ressentir de plaisir avec des menus de régime pousse inévitablement à craquer à un moment ou un autre, précisément pour retrouver un peu de plaisir. L’astuce est de changer sa façon de se nourrir de manière à ne plus se dire qu’on est au régime mais plutôt qu’on mange autrement. On peut procéder en choisissant différemment ses aliments, en se créant un nouveau cadre de préparation des repas, en modifiant leur présentation.

Sachez prendre rendez-vous avec le plaisir

Le corps mémorise les sensations, en particulier lorsqu'il rencontre un vrai bien-être – un ressenti très positif dans une situation donnée. Je ne consomme personnellement que rarement des glucides mais un matin d'hiver à Paris, j'eus envie d'aller manger un croissant aux Deux Magots, café dans lequel je n'étais pas retournée pendant plus de dix ans. J'ai donc pris tout mon temps pour savourer ce croissant, en profiter le plus longtemps possible. Alors que je demandais l'addition au serveur, celui-ci me dit: «Vous, vous devez être heureuse dans la vie. Je vous ai observée: vous savez apprécier l'atmosphère d'un lieu. Surtout d'un lieu magique comme celui-ci.» Comme il avait raison! Le lendemain, bien sûr, je n'avais pas pris un gramme. Et ce croissant, je pense, je lui redonnerai rendez-vous lors de mon prochain passage en France.

On n'a pas envie des mêmes choses aux mêmes moments

«Pour manger normalement, commence par manger ce qui te fait plaisir.»

Dicton japonais

Ayez toujours chez vous un assortiment de vos aliments favoris. Vous ne savez pas duquel vous aurez envie à tel ou tel moment. Puisque nous mangeons le plus souvent pour trouver un réconfort (du moins lorsqu'on a des problèmes de surpoids), le choix de nos aliments devrait se faire en fonction de nos envies. Nous devons donc apprendre à déterminer exactement de quel aliment nous avons vraiment envie à un moment précis pour trouver du réconfort. Le consommer en petite quantité dans un joli petit ramequin nous fera moins de tort qu'un bol de soupe de régime réchauffée au micro-ondes et avalée sans plaisir.

Choisissez les aliments qui vous remplissent de bonheur

«Les aliments de l'enfance neutralisent les émotions négatives dont on cherche à se libérer.»

Dr JEAN-PHILIPPE ZERMATI,
Maigrir sans régime

Les aliments que nous apprécions le plus sont généralement ceux de notre enfance, des aliments qui ont la faculté de nous procurer des émotions de type joie et apaisement. Une personne en paix avec la nourriture choisira naturellement les aliments qui lui procureront des émotions positives. Le couscous de notre mère, la blanquette d'agneau de la tante Charlotte… plus vous mangerez des aliments que vous aimez, plus il vous sera facile de vous sentir rassasié. Quels sont les aliments qui vous apportent personnellement du bonheur? Quel «goût» ont-ils? Vous pouvez en faire une liste dans votre carnet alimentaire. Cela vous donnera une idée de ce que vous pourriez choisir, désormais, pour votre régime personnel. Rétablir une bonne relation avec la nourriture afin de retrouver du plaisir et de saines émotions dans ses repas est la première étape pour adopter une alimentation saine qui ne nous fera pas grossir. Notre goût n'est pas inné. On dit même qu'il est acquis et résulte d'un processus d'apprentissage qui commence avec la vie embryonnaire! Par la suite, l'aliment devient plus symbolique, se rattachant à un conjoint, à une culture d'adoption, à des idées, à un nouveau style de vie ou même à une appartenance religieuse. Du pain et des pommes de terre ne rassasieront pas un vieux Chinois qui a mangé du riz toute sa vie. Ne changez donc pas votre alimentation préférée pour maigrir. Ce sont les aliments auxquels vous êtes habitué qui vous rassasient le plus. Vous verrez que vous pouvez ne pas en consommer des tonnes pour atteindre la satiété. Si vous aimez les quiches lorraines, vous pouvez les cuisiner avec une croûte très fine, ou ne faire cuire au four que la garniture. Cependant, au

bout d’un certain temps, après vous être mis à une diète plus saine, vous constaterez que vos goûts changent: vous pourrez apprécier le goût d’un concombre et celui-ci vous rassasiera.

Le choix de nos aliments est aussi fonction de nos besoins

Chacun a ses goûts mais, outre le fait qu’ils sont incontestablement influencés par l’enfance ou le milieu que nous avons adopté, ils peuvent aussi être fonction de ce dont notre organisme a besoin. Il ne faut donc pas considérer systématiquement ses envies alimentaires comme de vulgaires caprices: il peut s’agir de besoins nutritionnels. Lorsque nous avons envie de citron, il est probable que notre corps en ait besoin parce qu’il est trop acide (le citron est certes un fruit acide, mais le résultat de sa digestion est une alcalinisation). Cela explique aussi le changement des goûts lorsque l’on vieillit, ou que l’on est malade, ou que l’on répugne à manger des légumes: les enfants sont davantage attirés par des nourritures plus riches, qui correspondent mieux à leurs besoins pour grandir.

Le petit exercice des deux carrés de chocolat

«Ma mère réprouvait et réprimait cette passion et prétendait m’arnaquer en me donnant, à la place du chocolat imploré, du fromage qui me révulsait, des œufs durs qui m’indignaient, des pommes fadasses qui m’indifféraient. Et non seulement ma faim ne s’y trompait pas, mais elle s’aggravait. D’avoir reçu ce que je ne voulais pas, j’avais encore plus faim.»

AMÉLIE NOTHOMB,
Biographie de la faim

Cet exercice consiste à apprendre à privilégier le plaisir sans pour autant tomber dans l’excès: prenez deux carrés de chocolat (soit 40 calories) et savourez-les en les gardant le plus longtemps possible en bouche. Ils sont

plus avantageux pour le poids que tout autre aliment consommé pour tromper une envie ou clore un repas, même si c'est un yogourt à 0% de matière grasse. Au lieu de vous forcer à manger (sans faim ni envie) des aliments «bons pour la santé», exercez-vous, pendant six jours, à remplacer ces aliments par deux carrés de chocolat. Pesez-vous avant et après ces six jours. Appréciez le résultat!

S'autoriser des aliments plaisir tout en restant vigilant

Inutile de débattre de façon excessive sur un aliment plaisir à s'autoriser ou non. S'autoriser mentalement un aliment plaisir que l'on se refuse physiquement est la première cause de culpabilité. Et ce sentiment finit par nous paralyser. Je voudrais prendre un de ces biscuits mais je ne veux pas, je voudrais – mais je ne veux pas… Cette lutte intérieure est tellement épuisante qu'au bout d'une demi-heure, vous finissez par craquer, votre résistance s'étant amenuisée, et vous en mangez non pas un mais… cinq! Le problème, cependant, n'est pas votre manque de volonté. C'est ce débat intérieur à propos du biscuit. Et plus ce débat durera longtemps, plus fort sera le désir, et plus vous ressentirez de stress à essayant de vous en détacher. Manger ce biscuit après une telle lutte ne vous a pas comblé mais au contraire empli de culpabilité. Il a mis fin à votre débat intérieur mais sans vous apporter aucun plaisir. Alors, insatisfait, vous vous dites que, puisque tout est fichu, vous pouvez bien continuer le paquet. Comme vous le voyez, ce sont nos pensées qui nous amènent à ces compulsions. Nous aurions tout aussi bien pu nous dire, au tout début: «J'en mange un et je vais le savourer au maximum, puis je ferai autre chose.» La clé du problème n'est pas de nous demander si nous allons le manger ou non, mais de prendre une décision et d'agir immédiatement pour mettre un terme à l'indécision.

Souvenez-vous que ce qui vous fera vraiment vous sentir bien, dans cette situation, ce n’est pas l’aliment lui-même mais le fait de mettre fin au débat afin que votre esprit soit en paix.

Non à trop de règles strictes, oui à un peu de flexibilité

Si vous voulez maigrir, souvenez-vous que pour obtenir une chose, il faut en abandonner une autre. Rester sur un sentiment de culpabilité après avoir fait un excès ne vous aidera pas. Oubliez vite vos écarts et reprenez sans tarder vos nouvelles habitudes. Demandez-vous si une bière le samedi soir et vos snacks de l’après-midi vous donneront un corps mince. Tout est question de choix; et ces choix dépendent à 100% de vous. Ne cherchez pas à trop vouloir en savoir sur la nutrition. Contentez-vous de respecter vos nouvelles habitudes. Et pour les ancrer en vous à vie, il va falloir savoir être flexible et donc ne pas vous fixer trop de règles: trop de règles, c’est comme si on décidait de se cloîtrer, se privant par exemple d’aller au restaurant. L’alimentation doit rester un plaisir, un moment de détente et d’échanges entre amis ou en famille. Se stresser pour le moindre biscuit avalé ne sert à rien et vous rendra amer (et coupable) pour le reste de la journée. Si vous faites de gros écarts, rattrapez-vous le lendemain en diminuant vos apports caloriques ou en optant pour une séance intensive de sport. Mais apprenez à ne pas faire le yoyo; vos écarts doivent devenir des moments d’exception.

Évaluer l’effet des aliments plaisir

Si, durant les quinze jours pendant lesquels vous avez pris, disons, 34 fois des aliments plaisir, vous avez continué à perdre du poids, alors ne changez rien. Mais si votre poids n’a pas diminué, demandez-vous d’abord si chacun de ces aliments plaisir valait ou non la peine d’avoir été consommé. Des

biscuits ou une tarte aux pommes industriels n’ont rien à voir avec deux carrés de chocolat venant de chez le meilleur chocolatier, ou un verre de vin grand cru. Si vous ne pouvez dire, au premier coup d’œil, si cet aliment plaisir sera délicieux ou non, laissez vos papilles vous informer à la première bouchée. Si cet aliment n’est pas absolument paradisiaque, n’en reprenez pas. Cette stratégie minceur peut contribuer à préserver votre silhouette toute votre vie tout en vous procurant de merveilleuses expériences. De plus, ce sont souvent les circonstances qui font d’un aliment plaisir quelque chose d’exceptionnel. Une glace prise dans un bel endroit l’été n’a rien à voir avec la moitié d’un pot de glace avalé devant son réfrigérateur à 3 heures du matin, parce que le chien du voisin ne cesse d’aboyer. L’environnement, votre humeur, le temps passé à déguster cet aliment plaisir et même l’intention qui vous a mené à le déguster font toute la différence.

L’importance de nourrir ses sens

«Quand vous regardez, il ne doit y avoir rien d’autre que regarder; quand vous entendez, ne faites rien d’autre qu’entendre; quand vous sentez, goûtez, touchez, rien d’autre que sentir, goûter, toucher.»

BOUDDHA

Seules les sensations vécues dans l’instant présent nous permettent de nous dire heureux et conduisent au bonheur – bonheur de sentir, de toucher, d’entendre ou de s’émerveiller devant la forme parfaite d’un crustacé ou le parfum d’une prune. Nous sommes des êtres sentant avant d’être des êtres pensants. Nos sens sont là pour nous apporter naturellement une douce euphorie. Ils servent avant tout à capter ce qui est à l’extérieur de nous. Ils sont le filtre entre le monde et nous. Le seul fait de croquer dans une belle pêche bien mûre est, quand on y réfléchit, une expérience multisensorielle extrêmement complexe: son parfum, son goût, sa texture, sa couleur, le

bruit au moment où on la croque, sans parler de la sensation de sa peau duveteuse dans notre main. Et tout cela arrive en même temps à notre cerveau! Il est bon d'avoir conscience de ce que l'on absorbe: on repère alors ce qui nous donne véritablement du plaisir, ce qui nous amène à prendre plus grand soin de son corps. Goûter est fondamentalement une activité cérébrale. Comment réagissons-nous à la nourriture que nous voyons, entendons, sentons et mettons dans notre bouche? Nous mangeons avec nos yeux, nos oreilles, notre nez, notre mémoire, notre imagination et nos intestins. En fin de compte, tout est question d'émotions et de ressenti. Outre nos cinq sens, nous possédons un récepteur important: celui des émotions.

Les émotions, fondement de la santé

«Nos besoins sont vastes: ils sont à la fois corporels, psychologiques et émotionnels. C'est en s'écoutant et non en se disciplinant qu'on parvient à y répondre. On mange alors harmonieusement. On a faim mais pas forcément de n'importe quoi.»

GÉRARD APFELDORFER,
Mangez en paix

Ce sont surtout les émotions négatives qui nous font surconsommer (stress, fatigue, nervosité, tracas…). Selon l'Association médicale américaine, 75% des problèmes de santé seraient causés par les émotions négatives et le stress. Il s'ensuit alors toutes sortes maladies physiques et mentales. Or, de leur côté, les aliments ont la faculté de nous procurer des émotions agréables: la satisfaction, la joie. Et ces émotions participent au rassasiement. D'où l'importance de se nourrir d'émotions autant que de calories, vitamines et autres nutriments.

Quand l'émotion ne nourrit pas

En se nourrissant, une personne s'attend à une sensation agréable: cette sensation se nomme réconfort, plaisir, apaisement, soulagement, détente, décompression… Or le problème d'une personne en surpoids réside dans le fait de ne pas pouvoir trouver ce plaisir en mangeant, cette émotion pratiquement impossible à décrire, à définir mais qui fait que nous avons une préférence pour le chocolat plutôt qu'une perfusion de glucose. Et encore… pas n'importe quel chocolat: celui qui correspond à notre représentation personnelle du bon chocolat. Nos besoins émotionnels revêtent, pour notre confort, pour notre survie, une importance au moins égale à nos besoins en nutriments. Il ne faut donc pas les négliger. Nous devons manger à un moment précis, ce qui nous donnera le plus de plaisir.

Remplacez intelligemment certains aliments par d'autres

«Sur vos tartines, remplacez le beurre par des protéines: du brie, par exemple. Remplacez les chips par des pop-corn.»

SUSAN et LARRY TERKEL,
Ces petits riens qui changent tout

L'important est de ne pas supprimer complètement ce que vous avez l'habitude de manger mais de le remplacer par une version plus légère. Si vous avez l'habitude de manger de la cuisine marocaine, continuez à manger de la cuisine marocaine. Si vous êtes végétarien, ne vous forcez pas à manger de la viande parce qu'elle est riche en protéines et que ce sont les protéines qui aident à perdre du poids. Continuez à cuisiner avec les épices que vous aimez. Offrez-vous d'excellents condiments pour rehausser les goûts (une moutarde au champagne, du yuzu, du poivre de *sansho*, du sel à la truffe…). Prenez le temps de faire une délicieuse sauce faite à partir du suc d'une viande grillée à la poêle (en y ajoutant un peu de beurre et de sauce soya puis faites un peu épaissir avant de verser sur la viande). Variez

autant que possible votre nourriture afin de ne pas vous lasser. Mais faites aussi de petites concessions: remplacez par exemple vos pâtes par des *shirataki* (nouilles de konjac) pour des spaghettis *alla carbonara*, ou vos desserts pâtissiers par des gelées à l’agar-agar.

Manger beau pour manger peu

Manger, une émotion esthétique

La présentation des mets a longtemps été sans importance. Jusqu'à récemment encore, si vous commandiez un coq au vin dans un restaurant, il vous était servi exactement comme à la maison. Les plats étaient ce qu'ils étaient. La présentation était basique. Maintenant, on commence à briser la tyrannie des grandes assiettes rondes et blanches et manger peu et beau fait partie des émotions esthétiques de la vie au même titre qu'aller marcher sur une plage ou écouter du Mozart. Le fait de manger un plat bien présenté dans de la belle vaisselle influence non seulement notre organisme mais aussi notre psychisme. Un repas pris ainsi, dans un environnement plaisant, rassasie deux fois plus qu'un repas pris debout à la table d'une cafétéria bruyante dans des assiettes en carton.

L'importance d'un bon environnement lors des repas

«Le plus que je puisse boire est un verre de vin et cela me rend incroyablement heureux.»

INGMAR BERGMAN,
dans *Daily Rituals*

Ingmar Bergman prenait toujours le même dîner – une sorte de yogourt liquide très gras et de la confiture de fraise très sucrée, avec des flocons de maïs –, et le soir un repas austère. Et très peu de vin. Mais la musique lui était indispensable, de Bach aux Rolling Stones. Quand on mange, une danse complexe se met en place entre les aliments, les boissons, la musique de fond, les bruits dans notre bouche, et notre contact avec les couverts ou

la vaisselle utilisés. Tout cela influe sur ce que nous sommes en train de manger et de boire. Le corps a tellement besoin de plaisir! Certains médecins vont même jusqu'à dire que, sans le plaisir, le corps se dégrade puis se meurt. Manger dans de la belle vaisselle et dans un environnement agréable est donc aussi important, sinon plus, que le contenu de nos assiettes.

L'importance des sons lors des repas

Prendre son souper avec de la musique serait bon pour la santé: des études ont montré que les ondes acoustiques améliorent notre système immunitaire. Un CD de musique que vous aimez ou une bonne vidéo pour accompagner un repas simple mais bon est aussi nécessaire à la santé qu'une demi-heure de jogging chaque matin ou qu'un menu diététique. Nous pouvons aussi changer le goût de nos mets en écoutant certains sons ou certaines musiques de fond en mangeant. Plus on aime la musique accompagnant un repas, plus on apprécie celui-ci. Une pizza est meilleure au son d'une musique italienne. Un thé chinois de grande qualité est encore meilleur lorsqu'il est accompagné d'une musique ancienne chinoise. Des grillades dégustées en face d'un feu qui crépite ont un autre goût que celles prises dans un restaurant silencieux. Musique bruyante, lumières vives… on mange plus vite sans même s'en rendre compte. Tout particulièrement lorsque la musique a un tempo rapide (cafétérias). En prendre conscience peut donc aider à mieux contrôler son alimentation dans certaines situations. Essayez de déguster un filet mignon sur fond de *Petite musique de nuit* ou de jazz instrumental dans un espace décoré de plantes, de tableaux, avec des lumières tamisées ou indirectes et une nappe blanche: vous le savourerez lentement et vous mangerez moins. Des études ont

montré que prendre un repas dans de telles conditions fait consommer en moyenne 18% de moins (environ 150 calories).

Ce que l’on entend influence les goûts

De la musique classique, chez un caviste, fait grimper les ventes de vin plutôt que celles de bières ou de cocktails. Lorsque vous recevez chez vous, servir un vin moyen avec du Puccini fera penser à vos invités que ce vin est un grand cru, même si ce n’est qu’un vin modeste. Si vous leur servez ce même vin sur la terrasse avec de la musique pop douce, ils le trouveront très doux. Cet effet est dû à ce que les spécialistes nomment le «transfert de sensations»: l’émotion apportée par l’ambiance nous porte à juger différemment ce que nous absorbons. Dans un environnement très bruyant (100 décibels), on perçoit beaucoup moins le degré d’alcool des boissons que dans un endroit calme (50 décibels). C’est pour cela que les bars mettent de la musique très fort: on ne sait plus très bien si l’on est ivre ou non. Nous percevons moins bien également le goût des aliments et nous en consommons en plus grandes quantités pour trouver de la satisfaction. Chips, charcuteries, plats industriels, le goût de ces aliments paraît moins salé et nous en abusons. En revanche, le calme ou une belle musique peuvent rehausser la qualité d’un repas.

Les lumières et les couleurs

L’éclairage et les couleurs aussi peuvent influencer l’appétit. Le jaune l’aiguiserait. Des couleurs se complétant également. En revanche, le rouge et le bleu le réduiraient, tout comme les couleurs contrastées.

Si vous êtes obligé de manger à l’extérieur

Évitez les cafétérias et autres endroits bruyants. Cherchez un endroit calme près de votre bureau. Un parc, un petit café peu fréquenté… Un chauffeur de taxi parisien me disait qu'il avait toujours des boîtes de thon dans le coffre de sa voiture. On peut manger n'importe où, si on le veut vraiment, une tomate et un morceau de cheddar. Cela vaut tellement mieux que de prendre son repas dans un endroit bruyant (chez McDonald's par exemple, où tout est fait pour être inconfortable: lumières trop vives, musique trop bruyante et rapide, sièges durs… afin que la clientèle tourne vite). Évitez à tout prix les lieux de restauration rapide. Dix minutes d'exposition à l'odeur de pizza suffit pour que nous en mangions 43% de plus (la stimulation olfactive entraîne une cascade de réponses physiologiques visant à optimiser la digestion des aliments). Les arômes, plus que tout, donnent envie de manger. Le seul fait de sentir des effluves de pain au chocolat dans une cafétéria incite les clients à consommer plus de calories: ils vont alors choisir des plats riches, comme une gaufre au lieu d'une compote de pommes. À l'inverse, s'ils sont exposés au parfum d'une pêche, ils choisiront une compote de pêches au lieu d'un brownie. L'arôme de plats sains peut donc nous inciter à manger sain. Les effets de la stimulation olfactive s'observent en particulier chez les personnes au régime, qui sont beaucoup plus sensibles aux arômes de la nourriture que les autres.

La beauté libère

La beauté, il faut l'admettre, est subjective: elle se trouve d'abord dans les yeux de celui qui la regarde. Pour un Chinois, posséder trop de vaisselle pour manger, trop de tasses différentes pour déguster divers types de thés, serait porter une importance exagérée aux objets et insuffisante à leur contenu. Pour un grand maître de thé *kung fu* (cérémonie qui emploie deux sortes de tasses et une théière minuscules), devenir prisonnier des objets

serait une entrave à cette perfection intérieure que représente le détachement du monde matériel et qui seul peut mener à la forme de beauté la plus absolue, la liberté. Mais pour d'autres, la beauté des récipients dans lesquels ils mangent est primordiale.

Plats de présentation: écrins pour la nourriture

«Les plats sont les kimonos de la nourriture.»

ROSANJIN KITAOJI
(1883-1959)

Rosanjin, céramiste, peintre, poète, artiste laqueur et calligraphe, fut l'un des plus célèbres esthètes du Japon pour le rapport entre la nourriture et la vaisselle. On dit qu'il créait, pour chacun de ses mets, la poterie ou la laque mettant le mieux celui-ci en valeur. Le choix des couleurs et des matières n'apporte-t-il pas en effet naturellement à un plat de la fraîcheur l'été ou du réconfort l'hiver? En été, de la vaisselle de couleurs vives ravive l'appétit qui vient souvent à manquer avec les fortes chaleurs. Quoi de plus tentant qu'une tranche de tomate bien fraîche présentée sur un plat bleu turquoise? Et quoi de plus réconfortant qu'une viande mijotée servie l'hiver dans un bol en grès brun?

Le choix des contenants a une grande influence sur notre perception de la nourriture

Le choix des récipients influence la satiété. Manger un steak de 100 grammes dans une assiette lourde et épaisse ou une salade composée dans un joli bol fin en verre transparent l'été donne l'impression d'avoir «festoyé». Nous mangeons si souvent pour compenser un sentiment de manque! Lorsque nous sommes assis à une belle table, rien ne nous manque. Des chercheurs ont mené des expériences dans des hôpitaux sur

des patients manquant d’appétit: ils ont été servis dans de la vaisselle bleue à la place de la blanche. Leurs conclusions montrent que changer la couleur, la matière ou la forme d’un contenant peut faire augmenter la consommation d’un mets de 25%, et celle d’une boisson de… 84%. À l’inverse, pendant la Grande Dépression, aux États-Unis, les restaurateurs ont observé que les clients se sentaient satisfaits avec de plus petites quantités servies dans de la vaisselle bleue. L’une des explications avancées est que les patients, dans un hôpital, voient mieux la nourriture sur du bleu que sur du blanc. Un curry avec du riz est tellement plus appétissant sur fond noir que sur du blanc! Au contraire, un porridge ne devrait jamais être présenté dans un contenant blanc à l’épaisseur trop fine. Les gens mangent également moins lorsque les plats sont servis dans des assiettes rouges – la couleur du danger. Manger dans de la vaisselle rouge pourrait être une bonne idée pour perdre du poids.

Des goûts et des couleurs…

Un chocolat chaud est plus apprécié lorsqu’il est servi dans une tasse rouge ou orange que dans la même tasse mais blanche. Une mousse à la framboise paraît 10% plus sucrée dans un plat blanc que dans un noir. Le goût d’un café latte semble plus doux dans une porcelaine blanche que dans une tasse transparente. La couleur dans laquelle sont le plus appréciés les sodas est le bleu: ceci est dû à l’association de cette couleur avec la température. Le rouge, le jaune et l’orange sont des couleurs «chaudes», le bleu et le blanc, des couleurs «froides».

En revanche, l’arôme d’un café ne gagne rien à être servi dans une tasse en papier avec un couvercle en plastique, aussi «frais» qu’il puisse être. Siroter du thé proposé dans une bouteille de plastique n’apporte guère plus

de plaisir, comme le fait de boire directement au goulot d'une bouteille ou à même une cannette métallique.

La forme des couverts

«Je promets de toutes les détruire si vous me les présentez.» Ainsi s'exprimait le critique gastronomique William Sitwell dans l'émission *MasterChef* à propos des assiettes carrées industrielles. Les formes en effet peuvent changer le goût de ce que nous consommons. Un aliment semble plus sucré s'il est servi sur une assiette ronde que sur une assiette aux formes anguleuse (le rond rappelle en général ce qui est sucré: une boule de crème glacée, un biscuit…). Servir un minuscule dessert sur une assiette ronde en accentue le goût sucré et permet alors de se contenter de plus petites quantités. Au contraire, tout ce qui a des angles fait ressentir un goût plus salé (des chips de tortillas, un morceau de fromage ou de viande…). Lors d'un test, on a demandé à des étudiants d'évaluer le degré de sel dans un cheddar. Ils l'ont trouvé plus salé lorsqu'ils le consommaient avec un couteau que lorsqu'ils le prenaient dans une cuillère ronde. Les formes anguleuses font également paraître le volume de la nourriture plus important que les formes rondes.

Méfions-nous de certaines formes de verres

Ce n'est qu'un effet d'optique, mais les verres bas et carrés contiennent plus que ceux de forme longue et fine. Ceux pour la bière, bien ventrus, nous trompent sur leur contenu si bien que nous ne savons pas quand ils sont à moitié vides – ou à moitié pleins. Lorsqu'on nous remplit plusieurs fois un tel verre, nous buvons plus vite que s'il s'agissait d'un verre à bords droits. Des études montrent que nous consommons alors le double, car quand notre verre semble à moitié vide, il est en réalité vide aux deux tiers. Nous

pensons n’avoir bu qu’un demi verre quand nous l’avons déjà presque bu à 66%. Et quand on a bu deux verres de bière en un quart d’heure, il est peu probable qu’on commande ensuite un Perrier…

Les vertus du bol

Pourquoi est-il si magique de manger dans un bol? Tout simplement parce que tout ce qui y est servi en devient délicieux. D’abord, un bol permet de concentrer les effluves: nous pouvons vraiment apprécier un mets grâce à ses parfums et ainsi réduire, pour tout autant de plaisir, le nombre de calories ingérées. Ensuite, le poids du bol dans nos mains influe sur notre perception: plus il est lourd, plus ce qui y est servi nous paraît riche, délicieux – de même qu’une boîte de chocolats lourde promet beaucoup plus de plaisirs qu’une boîte légère –, et plus vite nous ressentons la satiété… Enfin, la forme ronde d’un bol dans nos paumes, sa chaleur et parfois sa texture procurent une sorte de sentiment rassurant. La quantité y paraît plus importante que dans une assiette creuse. Les meilleurs bols? Ceux en laque, bien sûr! C’est la plus agréable des matières: elle ne brûle ni les mains ni les lèvres et maintient longtemps ce qu’elle contient à une température constante.

Le poids de la vaisselle

Le poids de la vaisselle influence énormément nos choix. Une crème glacée servie dans une céramique épaisse ou dans de la vaisselle Corelle ne laisse pas du tout la même impression. La vaisselle légère est, certes, plus facile à manipuler et à entretenir et prend moins de place dans les placards, mais y consommer de la nourriture apporte bien moins de satisfaction que manger dans de la vaisselle riche et faite main.

La taille des contenants et l’illusion de Delbœuf

C’est la taille des aliments, évidemment, qui influence le plus celle de nos portions. Mais la taille des récipients dans lesquels nous mangeons peut jouer sur la quantité que nous ingérons. Dans un petit bol, nous mangeons 10% de moins. Installés devant une immense platée de spaghettis, nous en prenons de grandes bouchées et nous les avalons plus vite que s’ils nous étaient servis en petites portions dans de petites assiettes. Et comme nous percevons moins la satiété lorsque nous mangeons vite, nous avons alors tendance à manger plus que nécessaire: notre corps n’a pas eu le temps de nous dire d’arrêter. (D’où l’importance, aussi, d’acheter de petits sacs de snacks au lieu de grands. On en consomme alors moitié moins.) De plus, bizarrement, les grosses portions incitent à manger plus même lorsque nous n’apprécions pas vraiment ce que nous mangeons. Quand une portion de spaghettis est servie ramassée au milieu d’une grande assiette, avec un grand espace immaculé autour, nous avons l’impression qu’il y a moins de nourriture que si l’on nous servait la même quantité de la même façon sur une petite assiette (illusion optique de Delbœuf). C’est pour cela que les diététiciens recommandent de manger dans de petites assiettes. Plus la nourriture prend de place sur l’assiette, plus nous avons l’impression d’en avoir beaucoup. Lorsqu’on présente un grand bol à quelqu’un et qu’on lui demande de se servir, il se sert 31% de plus que lorsqu’on lui présente un petit bol. Quand on lui demande d’estimer la quantité qu’il s’est servie dans un petit bol, il surestime, en général, cette quantité. Il a pris en réalité moins que ce qu’il pensait. Cette illusion s’applique aussi aux cuillères: lorsqu’on recommande à un patient «une cuillerée» de sirop pour la toux, il se sert 22% de plus que le dosage prescrit si la cuillère est grande que si elle est petite. Donc oui, on mange plus dans de grandes assiettes; et les assiettes de notre époque ont la taille des plats de service d’il y a encore quelques

décennies. Conclusion? Méfiez-vous de tout ce qui est de grande taille, y compris votre vaisselle.

Les *mamezara*, ces merveilles de la culture japonaise

Les lunettes grossissantes d'un spécialiste de l'obésité

«Lorsque j'ai vu ces minuscules quantités de nourriture dans neuf petits mamezara, j'ai cru que j'allais mourir de faim à la fin du repas. Mais à ma grande surprise, ils m'ont amplement rassasiée.»

CATH,
une amie décrivant un repas de cuisine traditionnelle japonaise dans des *mamezara*

Un médecin japonais spécialiste de l'obésité, le Dr Hirose Michitaka, a inventé des lunettes spéciales permettant de visualiser ses assiettes de nourriture en plus grosses quantités. Les patients mangent alors moins. Mais les *mamezara*, ces coupelles japonaises, peuvent remplacer ces lunettes de façon beaucoup plus ludique: ils sont capables d'abuser notre cerveau.

Qu'est-ce qu'un *mamezara?*

«Nous avions cédé, dans les temps troublés de l'après-guerre, nos plus intéressantes pièces pour ne garder que la vaisselle ordinaire. Le grand bol servait pour la fondue de bœuf, accompagnée de mamezara d'environ 5 cm de diamètre, conférant à la table un aspect irrésistible.»

Pr IWAO HONJO, *Mamezara, splendeurs du Japon traditionnel*

Les *mamezara* sont ces petits ramequins, assiettes et coupelles mesurant entre 5 et 15 centimètres de diamètre que les Japonais ont de tout temps

utilisés pour prendre leurs repas. Contrairement à nos assiettes occidentales, chacun d'eux ne contient qu'une seule variété d'aliment. Un repas japonais traditionnel se compose donc de plusieurs *mamezara*: un pour le poisson, un autre pour un légume cuit, un troisième pour un légume vinaigré, un quatrième pour quelques tranches de légumes en saumure, un autre pour des haricots cuits aux algues, un autre encore pour un fruit de mer… Chaque quantité est minuscule. Au Japon, la nourriture étant considérée comme sacrée, chacun se doit de la respecter et donc de la servir aussi esthétiquement que possible sans jamais se «goinfrer». C'est seulement en fin de repas qu'on remplit éventuellement son estomac avec du riz, des *tsukemono* (légumes en saumure) et une soupe de miso. L'emploi de ces coupelles serait-il le secret de minceur et de longévité de ce peuple?

Les *mamezara*, une invitation à la dégustation

Plus les aliments sont riches, plus les *mamezara* sont petits. Ceux-ci contiennent généralement une, deux ou trois bouchées d'un mets. Isoler ainsi la nourriture en minuscules portions ne la rend que plus précieuse et incite à la déguster aussi lentement que possible. Regarder, humer, admirer la beauté de la céramique du *mamezara*, attendre quelques secondes de s'être d'abord rassasié «visuellement», puis prendre le *mamezara* au creux de sa main… voilà ce que ces coupelles peuvent apporter de plaisir avant même que l'on en ait goûté la première bouchée.

Regarder

«L'homme que l'émerveillement tient en éveil s'oublie lui-même dans le silence.»

MICHEL CAMUS, *Proverbes du silence et de l'émerveillement*

Les *mamezara* permettent de prêter attention à ces milliers de merveilles que nous offre la vie mais que nous négligeons généralement: la fragilité d'une pousse de brocoli, semblable à l'antenne d'un insecte surmontée d'un minuscule cœur, la couleur d'une tranche de kiwi, la spirale d'un coquillage rappelant la naissance de la vie, la beauté d'une rondelle de poireau, la délicatesse d'un petit crabe grillé, le rouge rubis d'un grain de grenade…

Goûter

Un roman très connu en France, *La première gorgée de bière*, de Philippe Delerm, décrit à merveille ce fait: la première gorgée de bière est, de toutes, la meilleure. Les *mamezara* ne seraient-ils pas une succession de premières gorgées? La différence entre de la cuisine servie dans des *mamezara* et celle servie dans de la vaisselle de taille ordinaire est la diversité des plaisirs gustatifs offerts. Déguster une raviole aussi grosse qu'une huître, même dans un restaurant étoilé, n'apportera jamais le plaisir d'un petit *cholampo* (raviole chinoise) porté directement du *mamezara* à la bouche: lorsqu'on l'enfourne entier dans la bouche, ce petit cholampo explose en toutes sortes de textures, de saveurs, de goûts et de parfums grâce au jaillissement de jus que son enveloppe renfermait, dans un premier temps, puis à la perception des viandes et légumes qu'il libère ensuite. Une grosse raviole ne pourrait être ainsi mise en bouche: il faudrait d'abord la déchiqueter avec un couteau et une fourchette, puis en porter un morceau à la bouche: une partie des saveurs et des parfums qu'elle renferme se serait déjà évaporée. Ce n'est peut-être qu'une question de taille, mais certains plaisirs n'ont pas à être grands pour être divins.

Humer

Mieux que tout autre récipient, les *mamezara*, parce qu'ils sont légers, permettent de porter un mets à ses narines pour le humer et déjà l'apprécier avant de le mettre dans sa bouche. Avez-vous déjà eu l'occasion de comparer le parfum d'une huile d'olive extra vierge aux arômes d'un bordeaux ou d'un vin de Bourgogne? Celle d'un vieux parmesan italien? Non? Eh bien, voici le plus agréable des exercices que vous aurez jamais à faire: versez un peu d'une excellente huile d'olive dans un *mamezara*, à laquelle vous mélangerez du parmesan râpé et un peu de poivre. Portez cette coupelle à votre nez et humez. Recherchez les parfums. Tentez de les nommer. Dégustez enfin en y trempant une rondelle de concombre ou une feuille d'endive.

Toucher: «les mains ont des yeux»

Dès que nous prenons conscience de la sensation provoquée par le contact d'un objet sous la paume de notre main, le rythme de notre cœur ralentit. Le toucher, constatent les chercheurs, calme et irait même jusqu'à déclencher une sécrétion d'ocytocine (l'hormone du bonheur) lors du contact avec un autre être humain ou un animal. Apprécier la douceur et la rondeur d'un petit *mamezara* dans la paume de sa main doit avoir, même à doses homéopathiques, un effet similaire. Pourquoi notre main se dirige-t-elle d'emblée vers certains objets? La réponse est simple: ils lui sont agréables, ils ne lui imposent aucun effort. Notre main aime les *mamezara*: ils ne demandent aucun effort à ses muscles ni à ses articulations, contrairement à un gros bol lourd qu'il faut empoigner pour se servir.

Combien de *mamezara* utiliser par personne et par repas

Si une demi-douzaine de *mamezara* de 4 à 10 centimètres de diamètre sont nécessaires pour un repas traditionnel japonais, on peut très bien, au quotidien, se contenter, comme le font les Japonais d'aujourd'hui, de trois ou quatre. Voici ce dont une personne a besoin, si elle veut prendre ses repas dans des *mamezara*:

- un ou deux *mamezara* de 4 ou 5 centimètres de diamètre (appelés *torizara* en japonais), plats ou profonds pour une sauce à tremper, des cornichons et quelques rondelles de saucisson, des olives, des petits restes de nourriture de la veille, ou bien pour déposer la nourriture prise dans un plat commun;
- une assiette plate d'environ 8 centimètres pour de la charcuterie, du saumon fumé…;
- un ramequin de couleur sombre de 10 centimètres, en laque ou en grès par exemple, pour les légumes et diverses purées;
- un bol en verre transparent d'environ 10 centimètres de diamètre pour les salades, les yogourts…;
- une céramique rustique de 12 centimètres environ, de 3 ou 4 centimètres de profondeur (afin que la sauce ne coule pas) pour les légumes, currys et autres plats mijotés;
- un petit bol d'un diamètre d'environ 10 centimètres pour une petite soupe, un peu de riz;
- un gros bol pour les soupes-repas, ou les «plats uniques dans un bol».

L'art de dresser un plateau de *mamezara*

Tout l'art réside dans la présentation. Un même mets, selon qu'il est présenté sur une table de salon avec des lumières au plafond, ou sur un petit plateau posé sur une table basse, avec une bougie et un bon programme de télévision, n'a certainement pas le même goût! À la différence d'une table

occidentale, assez grande pour recevoir un service complet, une petite surface de 40 x 30 centimètres suffit à accueillir un repas de *mamezara* pour deux. Plateaux rectangulaires en bois (brut ou laqué), ronds, en demi-lune, mais aussi petites tables coréennes, tables basses japonaises… tels sont les supports parfaits pour des *mamezara*. Si vous prenez vos repas sur une grande table, un simple set de table en lin de couleur émeraude ou bleu roi suffira à mettre en valeur la composition kaléidoscopique de votre plateau. Enfin, n'hésitez pas à allumer une petite bougie même lorsque vous êtes seul. Vous mangerez moins car plus agréablement.

Faire de ses repas de mini célébrations quotidiennes

«Se donner du mal pour les petites choses, c'est parvenir aux grandes avec le temps.»

SAMUEL BECKETT

L'art d'une belle table et d'un bon repas, ce n'est pas seulement le choix des objets. C'est aussi la façon de les utiliser, de les faire «vivre», de marier contenants et contenus ingénieusement, avec goût et originalité. Ce qui compte, ce sont les couleurs, la variété des mets et l'effet final produit visuellement et gustativement. Les *mamezara* offrent une façon ludique et festive de se nourrir. Savourer lentement de tels repas, avec de la belle musique ou un bon film, en prenant son temps, en s'étendant, en se détendant, est mille fois plus agréable que d'être cloué sur sa chaise dans un restaurant bruyant et servi par des serveurs pressés et souvent peu aimables. Étirer le plaisir dans le temps tout en mangeant en petites quantités, voilà la recette de la minceur.

Les *mamezara* remédient au manque par la profusion

Ils privilégient le plaisir en comblant nos manques d’envies particulières à des moments donnés. La nourriture ainsi prise, sans culpabilité ni calcul, mais en toutes petites quantités, nous fait tout simplement du bien, parce que sa fonction est de combler autant nos envies que nos besoins. C’est alors qu’elle agit comme un bienfait réparateur et régénérant en nous apportant calme et bien-être. Alors vite, lors de votre prochaine visite dans les brocantes et vide-greniers, ou bien pendant vos voyages, partez à la recherche de petites porcelaines, de pièces disparates de vaisselle de poupée, de ramequins à tapas ou de petits plats à sauce mexicains. N’oubliez pas les couverts à dessert, les petites fourchettes et couteaux assortis si vous n’utilisez pas les baguettes. Répétons-le: le fait de manger peu ne signifie pas que nous n’ayons pas notre content de plaisir. Un petit morceau de foie gras accompagné de quelques pousses tendres de salade et d’une petite tranche de baguette grillée rassasient beaucoup plus qu’une assiettée de blanquette de veau industrielle. Grâce à vos *mamezara*, vous pourrez jongler en finesse avec diététique, minceur et plaisir.

HUITIÈME PARTIE

Tentations, écarts, plateaux, pensées sabotages et entourage

Les tentations

Des tentations, il y en aura toujours et partout

«Les deux femmes décidèrent d'aller dîner ensemble au restaurant qui servait des plats à la carte, car le déploiement de calories du buffet à volonté ne les enthousiasmait guère.»

ARTO PAASILINNA,
La douce empoisonneuse

Entourage, société, hamburgers et frites, gâteaux pleins de crème, alcool, publicités pour des aliments… Acceptons l'idée que de la nourriture et des tentations, il y en a eu, il y en a, et il y en aura *toujours* et *partout*. C'est à nous, et à nous seuls, de dire non à toutes ces tentations. Personne ne pourra le faire pour nous. C'est à nous de les repérer, de les éviter, et sinon de les affronter, d'y résister et de les vaincre.

Les tentations chez soi ou au bureau

Avant même de vouloir résister aux tentations extérieures, il faut en éviter un maximum chez soi. Éliminez bien sûr tout ce qui fait grossir (gâteaux, sucre, snacks malsains…). Si vous devez garder certaines de ces denrées pour votre famille, placez- les hors de votre vue dans un placard qui leur sera réservé. De façon générale, toute alimentation, chez soi, devrait être conservée soit dans un placard, soit au réfrigérateur. Jamais dans le salon ou dans la chambre. Modifier son environnement alimentaire est un point essentiel pour effectuer des changements permanents dans son style de vie et réduire de manière drastique la somme d'efforts et de volonté qu'on devra déployer. Des études rapportent qu'on consomme 46% de plus d'un

aliment lorsqu'il est visible (dans son bureau, chez soi) que s'il est dans une boîte ou un placard. Ainsi les sandwichs enveloppés de film transparent se vendent mieux que ceux emballés dans de l'aluminium ou du papier. Dès que nous voyons un aliment dont nous avons envie, notre niveau d'insuline commence à grimper et notre corps se prépare déjà à le recevoir. Notre processus de digestion s'enclenche avant même que l'aliment ait touché nos lèvres. Si c'est sur votre lieu de travail que vous êtes tenté, n'emportez pas d'argent liquide ni de carte de crédit lorsque vous sortez marcher pendant votre pause. Lorsque vous prenez vos repas dans un café ou une cafétéria, installez-vous à une table aussi éloignée que possible des présentoirs de nourriture. Des tests ont montré que nous mangeons plus lorsque nous avons sous les yeux une grande variété d'aliments.

Les buffets en libre service et les cocktails

Ce genre de table ouverte peut être le meilleur comme le pire: ils nous offrent soit la possibilité de manger selon les règles que nous nous sommes fixées pour notre santé et notre ligne, soit un éventail de toutes les nourritures que nous voyons dans nos rêves (il est si tentant de vouloir goûter à tout, lors d'un buffet ou d'un cocktail!). Mais ils peuvent être très pratiques, au contraire, pour manger peu de ce qu'on choisit (salades, fromage, viande froide…) si l'on en a décidé ainsi. Personne n'est là pour nous forcer à goûter tel ou tel plat, ou pour nous proposer de nous resservir. J'adore, au Japon, observer les gens à ces buffets, que ce soit ceux des hôtels ou ceux des salons des aéroports. Certaines personnes remplissent à ras bord leur assiette et retournent se servir plusieurs fois. D'autres, garnissent leur assiette exactement comme si elles étaient chez elles, j'imagine: avec parcimonie et équilibre dans le choix des mets (une

protéine, quelques légumes et un condiment). Leur santé passe avant toute cette profusion d'aliments.

Engagez-vous dorénavant, pour tous les cocktails et buffets auxquels vous serez convié, à ne manger qu'en une seule fois (il est difficile de se concentrer lorsqu'on est en présence d'amis dans un lieu où tout est nouveau, intéressant!). Lorsque vous êtes invité à l'une de ces occasions sociales, ne «picorez» pas tout au long de la soirée. Prenez une assiette, placez-y les aliments qui vous tentent, trouvez un endroit où vous asseoir, mangez tranquillement et ce, en une seule fois. Ne retournez pas une deuxième fois à la table de ce buffet. Dites-vous que vous vous êtes bien nourri et que vous avez fini de manger. Vous pouvez alors prendre une pastille à la menthe ou un chewing-gum pour éviter de grignoter. Et puis, bien sûr, faites attention à l'alcool: il pousse à oublier ses bonnes résolutions. Après quelques verres, on se retrouve comme par hasard avec une immense assiette de pizza sur les genoux.

Les tentations en vacances

Il est tellement facile de se relâcher lorsqu'on se dit que bien manger rendra les vacances encore plus agréables! Mais vous ne serez pas plus détendu en sentant votre pantalon vous serrer sur le siège de l'avion du retour. Profitez des produits locaux, mais faites-vous à l'idée que vous ne pouvez manger tout ce que vous voyez et que, de toute façon, vous n'avez pas à finir votre assiette. Les vacances (ou tout déplacement hors de son contexte familier) sont des périodes pendant lesquelles on grossit tout particulièrement. Emportez votre carnet alimentaire. Devenez un habitué de l'eau gazeuse au zeste de citron ou du thé glacé sur les plages. Profitez de la mer pour faire une cure de crustacés et de poisson, ou d'un vol en avion pour faire un petit jeûne (même en première classe, la nourriture est surgelée!). Recopiez les

idées de plats sans glucides que vous avez découverts. Profitez-en pour soigner votre corps, dormir, marcher, oublier le quotidien.

Le soir d'arrivée dans un hôtel

«Aujourd'hui, c'est une seconde nature pour moi que de rapporter un petit pain et du beurre non entamé d'un voyage en avion et de garder le pain du dîner pour le petit déjeuner. Cela contribue à mon indépendance et évite de gaspiller de la nourriture.»

JANE GOODALL,
Nous sommes ce que nous mangeons

Attention aussi lorsque vous arrivez tard à l'hôtel dans un lieu inconnu. Afin ne pas être contraint par un choix de restauration limité, ayez dans votre sac des fruits à coque, des baies, du fromage, un peu de chocolat noir… Voici ce que j'emporte, si je peux, dans mon sac de voyage:

- un concombre et un mini tube de mayonnaise;
- un peu de Vache qui rit et quelques craquelins;
- une boîte de sardines ou des œufs durs;
- un yogourt;
- une minuscule planche à découper de voyage ainsi qu'un canif, une cuillère, des baguettes et deux jolies petites assiettes en laque (légères et incassables);
- une tasse légère et du café en poudre pour le matin.

Le séjour dans un autre environnement que le sien

Une de mes amies m'a dit avoir repris 5 kilos parce qu'elle s'était retrouvée dans une maison en travaux, sans cuisine propre, sans réfrigérateur bien rempli. C'est parfois le cas lorsqu'on séjourne chez des amis absents et qu'on n'ose pas fouiller dans leurs placards pour trouver de l'huile, du sel,

ou qu’on ne veut pas utiliser leur poêle. Ou bien lorsque l’endroit où on séjourne est trop sale. Dans de telles circonstances, l’attitude la plus sage à adopter est de trouver un moyen de se nourrir sans utiliser de vaisselle, sans vraiment cuisiner mais en évitant les plats préparés et surtout en gardant son propre rythme: pour cela, achetez des concombres, des tomates, un tube de bonne mayonnaise, des boîtes de thon ou de sardines, un peu de pain complet et une petite plaquette de beurre… comme si vous partiez en pique-nique.

Les images malsaines des publicités pour de la nourriture

«C’est un art pour empoisonner les hommes que celui d’irriter leur appétit au-delà de leur vrai besoin.»

FÉNELON,
Les aventures de Télémaque

Les tests neurologiques révèlent que nous ne réagissons pas tous de la même façon à la vue de la nourriture. Mais dès que nous nous installons devant la télévision, nos pensées y sont presque inévitablement ramenées: présentations culinaires, publicités, concours de cuisine, émissions sur certains restaurants ou magasins de nourriture… Nous sommes sollicités de même dans les rues, avec les panneaux publicitaires et les devantures des commerces de bouche. Tout cela établit, implicitement, de nouvelles normes de consommation, en influant sur ce que l’on considère approprié de manger chez soi et au restaurant. Les images – les emballages dans les magasins, les livres de cuisine, les émissions culinaires télévisées, les pages Instagram tels que Art of Plating («l’art de dresser une assiette») – s’insinuent dans notre mental. Notre cerveau est alors, malgré lui, stimulé. Il commence alors à anticiper la consommation de ces aliments. À un certain stade, il ne peut presque plus faire la différence entre la vraie

nourriture et ces images. Il lui faut donc, aussi stupide que cela paraisse, se battre constamment pour résister à ces tentations *virtuelles*. Beaucoup font de mauvais choix alimentaires après avoir exposés à ces images tentatrices. Mais, heureusement, visionner des images de mets sains influence le cerveau dans le sens contraire!

Les lieux de tentation

«Commencez aujourd'hui. À chaque pas que vous faites, vous deviendrez plus fort, plus habile, plus confiant en vous.»

MARK VICTOR HANSEN

Pour ne se préoccuper de la nourriture que le moment venu, il faut absolument se trouver des occupations n'ayant aucun rapport avec elle: on évitera donc d'aller flâner dans les marchés de Noël, les allées des centres commerciaux, les rues pleines de restaurants, le long des pâtisseries et autres tentations. Une de mes amies ayant arrêté de fumer me disait que, les six premiers mois, elle ne s'était rendue que dans des lieux où elle ne pouvait pas fumer: cinémas, musées… On peut faire la même chose avec la nourriture: aller au cinéma, dans un parc, à une expo et, chez soi, garder ses mains et son esprit occupés par toutes sortes d'activités (faire du scrapbooking, trier ses photos, ranger ou désencombrer son intérieur, etc.).

Les invitations chez quelqu'un

Ces invitations peuvent être un problème lorsqu'on décide de peu manger. Ne sommes-nous pas conviés, finalement, à «manger»? Ce problème ne devrait pourtant pas en être un: soit vous connaissez mal ces personnes et dans ce cas vous n'aurez pas à vous justifier de manger peu (laissez de la nourriture sur votre assiette ou soyez le dernier à la vider), soit vous connaissez bien ces personnes et vous pouvez les informer à l'avance de

vos nouvelles résolutions (ni spaghettis ni desserts par exemple, ou surtout des salades et des plats légers). Lorsque vous êtes chez des amis, proposez-vous pour aider au service: non seulement vous pourrez ainsi bouger et vous sentir à l'aise mais cela vous permettra aussi de moins boire et manger (tactique très pratique, surtout lorsqu'il y a plusieurs convives).

Faites votre propre liste d'astuces anti-tentations

Établissez une liste de situations «dangereuses» (sorties, vacances, invitations…) et cherchez des petites astuces personnelles pour les éviter ou les anticiper intelligemment: par exemple, demandez un grand bol de café chez vos amis pendant que les autres mangent et boivent; manger un œuf dur avant d'aller au restaurant; choisir sur un menu le plat le plus diététique, ne pas commander de dessert, ou bien se passer de plat principal et commander deux entrées, etc. Les occasions de manger de délicieuses choses abondent. Même si vous ne revenez jamais dans ce restaurant, vous aurez toujours d'autres occasions de manger de bons aliments sains. Imaginez- vous dans dix, vingt ans. Notez bien que vous n'êtes pas obligé de dire non à toutes les occasions de savourer des aliments plaisir. Vous devez seulement *ne pas bondir* sur toutes les occasions. Choisissez celles qui en valent réellement la peine.

Éliminez les tentations de vos placards et de votre esprit

Pour devenir naturellement mince (en un premier temps dans sa tête), faire l'effort conscient de ne plus penser constamment à la nourriture et de ne plus en parler est impératif. Il faut absolument trouver d'autres sujets à tourner dans sa tête ou à évoquer avec autrui, zapper toutes les pubs de la télévision ou d'Internet incitant à consommer des produits industriels, ne

plus regarder d’émissions ayant trait à l’alimentation sauf si ce sont des émissions sur la diététique ou la santé. Lorsque vous vous rendez dans un supermarché, ne prenez pas les allées présentant des produits industriels. Limitez-vous aux rayons légumes, fromages, viandes et poissons et surgelés. Évitez aussi les fêtes bruyantes, les soirées alcoolisées. Ne remplissez pas vos placards avec des aliments que vous devez éviter; si d’autres membres de la maison ne peuvent s’en passer, réservez-leur un placard distinct – ou demandez-leur de les prendre à l’extérieur. Non seulement la tentation est partout, mais, une fois les étagères garnies de toutes sortes de nourritures addictives, le geste est facile. Le plus simple est donc de supprimer toutes les tentations: videz vos placards de tout ce qui est mauvais pour vous. Vous n’êtes pas invincible. Vous devez l’admettre. Enfin, planifiez vos plaisirs. Anticipez une mousse au chocolat dans un salon de thé le jour de votre anniversaire.

Les écarts

Qui n’en fait pas?

Les écarts, tout le monde (ou presque) en fait. Ils font partie de la vie, de notre constitution. Oui, certes, vous rencontrerez parfois des personnes incapables de «se permettre» un écart (par peur de grossir) mais ce sont des personnes malades: elles sont incapables de flexibilité et d’ajustements. Sans écarts de temps en temps, la vie serait infernale. Il est normal d’avoir parfois besoin de se lâcher, de goûter à une galette des rois ou à une bûche de Noël. Nous ne sommes pas des robots mais des êtres sensibles qui ont leurs faiblesses – comme leurs forces. Les «petits écarts» (ceux d’un jour ou deux) font partie d’un bon comportement alimentaire. Après en avoir fait un, ne vous lamentez pas. Ne regrettez pas. Ne culpabilisez pas. Faites de ces écarts, au contraire, des amis: ils sont là pour vous enseigner une leçon et vous aider à devenir plus fort.

Un petit écart n’est pas la fin du monde

Un petit écart, ce n’est pas grave. Le plus important est de ne pas l’accentuer et de ne pas se décourager, c’est-à-dire perdre sa motivation. Pour cela, le seul moyen est de reprendre son régime, sans penser aux kilos repris. Quand on met le pied dans des sables mouvants, il importe de ne pas s’enliser. Plus un écart se prolonge, plus il est difficile de revenir sur les rails. Donc plus vite on revient à un comportement désormais normal pour soi (peu de glucides, manger en petites quantités, attendre la faim…), mieux c’est. D’ailleurs, il ne faut pas dramatiser: nous savons désormais d’où

viennent ces kilos. Nous savons aussi comment les perdre à nouveau. Ce qu'il faut, c'est analyser pourquoi ou comment nous sommes retombés dans le piège de nos anciens comportements et chercher comment, si ces moments se représentent, nous pourrions agir autrement. Avions-nous bien éliminé toute junk food de nos placards? Notre frigo ne contenait plus le moindre morceau de fromage ou la plus petite cuisse de poulet salvatrice? Avons-nous oublié de mettre quelques noix et amandes dans notre sac à main? ou bu un peu trop d'alcool?

Ne pas se dire que tout est gâché

«Le succès, c'est tomber sept fois, se relever huit.»

Proverbe japonais

Trébucher ne signifie pas toujours chuter. Les écarts et les pertes de contrôle sont nécessaires pour trouver son régime idéal: nos écarts sont comme des formes de tâtonnement dans l'élaboration du régime qui doit être le nôtre. Ce n'est pas parce que l'on a repris des kilos que l'on avait durement perdus que l'on ne sera jamais plus capable de les perdre à nouveau. Mais il faut chercher à savoir ce qui a entraîné ces écarts. En noter les raisons. Noter également ce que l'on ferait, si la situation se représentait. Tout le monde peut se tromper, craquer. Mais tout le monde peut aussi revenir sur ses erreurs, les analyser et lutter jusqu'à trouver, au fil de ces expériences et de ces écarts, comment faire pour ne plus en être victime. N'oublions pas non plus que les écarts peuvent être dus à une fatigue passagère, à un sentiment aussi banal que l'ennui, ou à un mauvais sommeil. Lorsqu'on trébuche pendant l'acquisition d'une nouvelle habitude, il ne faut pas se culpabiliser mais se dire, au contraire, que l'on fera mieux la prochaine fois. Personne n'est parfait, et le plus important est de persévérer. Si vous tenez un journal de régime, n'exagérez pas les faits,

n’écrivez pas: «Je me suis lâché sur les boulettes de viandes, j’en ai mangé une tonne.» Écrivez simplement la vérité: «J’en ai mangé six.» C’est beaucoup, certes, mais ce n’est que six. Cela vous aidera plus à revenir sur la bonne voie le lendemain.

Faut-il se couper de la vie sociale?

Il faut accepter sans culpabilité les écarts inévitables que nous sommes obligés de faire si nous voulons continuer à avoir une vie sociale. Mais pendant votre période d’amincissement, vous pouvez refuser tout écart (un seul gros repas peut nécessiter trois ou quatre jours pour revenir au poids que l’on avait si difficilement atteint après plusieurs semaines d’efforts) en expliquant tout simplement aux autres que vous êtes en période d’amincissement pour le moment mais que ce sera avec plaisir dans quelques mois. Une fois votre poids idéal atteint, vous n’aurez plus à vous priver de ces moments festifs. Vous saurez vous rattraper naturellement les lendemains de fête: soit en ne mangeant pas, soit en laissant votre système digestif se reposer avec une journée «bouillon de poireau». Cela deviendra naturel pour vous et ne représentera plus une contrainte. Votre corps vous dictera que faire. Mais avant cela, vous devez être patient et attendre d’avoir changé en profondeur pour vraiment ressentir les besoins de votre organisme.

«Zut, j’ai dépassé les limites»

La meilleure solution? Attendre que la faim se manifeste à nouveau pour remanger. C’est aussi simple que cela. Vous n’avez pas transformé votre appétit du jour au lendemain. Il est certes tentant de rendre les choses plus compliquées qu’elles le sont en vérité (en invoquant un barrage psychologique, la culpabilité, en rejetant la faute sur les autres…). Se

focaliser sur le mal-être qui suit une prise alimentaire trop importante ne sert à rien. La culpabilité ne brûle aucune calorie. Elle ne vous sert qu'à vous sentir encore plus mal à l'aise. Vous entrez alors dans une spirale de désespoir et votre instinct vous pousse alors à surconsommer parce que vous vous sentez mal. Mais vous pouvez échapper à cette spirale en refusant la culpabilité. Passer l'éponge, si vous avez par erreur trop mangé, aide beaucoup plus à perdre du poids parce que cela vous aide à vous sentir mieux. Répétez-vous ceci: si vous mangez trop, pardonnez-vous immédiatement et attendez d'avoir à nouveau faim pendant une demi-heure ou une heure avant de remanger. La culpabilité est un sentiment négatif. Et les sentiments négatifs créent un stress qui peut fausser vos décisions ultérieures. Avoir trop mangé pendant un repas, ou une journée entière, voire plus, n'est pas criminel. Ce qu'il faut, c'est faire confiance à son corps, bien dormir, et attendre que la faim revienne.

Un écart, mais pas deux

Vous avez englouti une pizza entière? Ça ne va pas ruiner votre régime. Mais attention à la spirale que cela risque d'entraîner. Fauter une fois est un accident. Deux fois, c'est le début d'une nouvelle habitude (ou le retour d'une ancienne mauvaise habitude dont vous aviez réussi à vous défaire). Les écarts de temps en temps n'empêchent pas de maigrir à condition de reprendre le droit chemin aussitôt après.

Noter ses échecs

Les échecs ont leur utilité: on en apprend des mécanismes. Au lieu de percevoir les échecs comme un cul-de-sac, il faudrait les redéfinir comme une partie essentielle du processus de réussite. C'est à force d'échecs qu'on arrive à trouver la solution qui marche pour soi. Cela pousse à se demander

ce que l’on pourrait faire ensuite pour améliorer un tout petit peu sa vie, son quotidien. Appeler un ami? Prendre un nouveau chemin pour aller au travail? Recoudre un bouton? Ranger un tiroir? Rien n’est trop futile, trop petit, trop anodin pour s’améliorer. Reposez-vous les mêmes questions le lendemain, cherchez à nouveau quelque chose à améliorer, même si c’est minuscule. Gardez des traces de vos réponses, de vos progrès, de vos résultats – qu’ils soient bons ou mauvais! Question après question, tâche après tâche, vous introduirez les changements positifs qui vous rendront la vie plus agréable. Mais pour parvenir à votre objectif, vous avez besoin de croire vraiment aux résultats espérés et ne jamais cesser de vous répéter: «Cela en vaut la peine, je peux y arriver.» Dites-vous que votre perte de poids est ce qu’il y a de plus important pour vous. Noter ses petites erreurs de parcours et les relire de temps en temps reconditionne l’inconscient bien plus efficacement que nous pouvons l’imaginer.

Les plateaux

Comment traverser un plateau

Quoi de plus frustrant qu'un chiffre sur la balance qui s'entête à ne pas baisser alors que nous avons parfaitement suivi les règles que nous nous sommes fixées? Personne ne peut expliquer les plateaux. Un peu trop de sel, la pleine ou la nouvelle lune, une constipation passagère, un mauvais sommeil, le résultat de deux ou trois petits cocktails, un peu trop de chocolat ou de foie gras, pris quelques jours avant et qui ne s'étaient pas fait remarquer jusque-là… Tout est possible. Mais une chose est sûre: en prenant l'habitude de manger en petites proportions, de presque n'importe quoi (sauf des glucides, évidemment!), notre corps continue à maigrir, même si le chiffre sur la balance reste figé pendant une, deux, ou même plusieurs semaines. Un beau matin, sans que nous y comprenions rien, nous avons perdu 500 grammes. Une fois de plus (comme pour la constipation), ne cherchons pas trop à comprendre (même les médecins n'ont pas de réponse à ces mystères), faisons-nous confiance et patientons. Gardons toujours en tête que toute personne tentant de perdre du poids rencontre tôt ou tard des plateaux. Nous ne sommes pas les seuls. Et c'est tant mieux: ce n'est pas parce que notre poids stagne que notre corps, lui, ne continue pas à perdre des graisses, à se transformer. Il prend tout simplement son temps pour s'adapter. Gardons aussi toujours en tête que, quelle que soit la durée de notre plateau, nos efforts apparaîtront tôt ou tard sur la balance. Même si cela vous semble dur psychologiquement, n'abandonnez pas. Continuez et vous verrez réapparaître la lumière au bout du tunnel.

Ayez vos propres soutiens mentaux pour traverser les plateaux

Notez la liste des raisons ayant pu occasionner un plateau et comment le surmonter psychologiquement (les raisons expliquant un plateau sont un des meilleurs soutiens pour quelqu'un qui a peur de craquer lorsque, malgré des efforts continus, son corps ne maigrit apparemment plus). Les plateaux sont une des causes les plus courantes de découragement et de perte de motivation, suivis d'écarts «compensatoires» et, en conséquence, de reprise de poids. Il faut donc trouver et noter des solutions pour accepter ces plateaux et se dire qu'on arrivera tôt ou tard à son poids idéal si l'on continue à manger peu et bon. Une rétention d'eau peut faire prendre jusqu'à 3 kilos en vingt-quatre heures: limitez donc les aliments trop salés (conserves, charcuteries, fromages à pâte dure, certaines eaux gazeuses…).

Excuses et pensées sabotages

Résistez à la tentation de vous donner des excuses

«Le succès, c'est ce qui arrive après que vous cessiez de vous trouver des excuses.»

LUIS GALARZA

Ne vous dites pas que vous n'avez pas le choix de manger autrement. Ce sont des pensées sabotages: nous avons tous le choix. En d'autres termes, ne dites pas: «Ce n'est pas ma faute.» La vérité, c'est que nous mangeons ce que nous choisissons de manger. Non, donc, aux excuses telles que «J'ai oublié de préparer quelque chose à emporter à manger», «Je suis trop fatigué pour cuisiner», «Je vais devenir folle si je ne mange pas cela *maintenant*».

Dites-vous et répétez-vous que *vous* avez le contrôle. Que personne ne vous force à mettre quelque chose dans votre bouche contre votre volonté. Que vous avez toujours la possibilité de décider de ne pas manger. Pour les circonstances exceptionnelles (un voyage en train, en avion), vous pouvez toujours prévoir quelque chose à emporter (un peu de viande froide et des cornichons, un peu de fromage, un œuf dur…). Il y a toujours quelque chose de sain sur un menu (ne serait-ce qu'une salade ou une soupe); vous pouvez planifier vos repas et avoir un frigo rempli de produits sains et frais, un congélateur renfermant quelques plats préparés (par vous-même) pour les fois où vous n'auriez pas le courage de cuisiner.

Ne vous dites plus jamais que vous êtes au régime

Le mot «régime» résonne dans votre tête comme l'équivalent de «privations, restrictions et souffrance», ne l'employez pas. Prenez une grande bouffée d'air et dites-vous que de la nourriture, il y en aura encore ce soir, et demain matin, et demain midi et pour le reste de votre vie. Vous êtes simplement en train de changer vos habitudes, et c'est ainsi que les personnes ayant de saines habitudes alimentaires se comportent: ils se surveillent, mais ne font pas de régime.

Ne mangez pas «parce que c'est bon pour la santé» ou pour la ligne

Désormais, vous mangez parce que vous avez besoin et envie de manger. Que cela soit bon pour la santé est évident. Inutile, donc, d'en faire un mantra. Ne mangez pas non plus un aliment transformé du type «avec édulcorant» ou «allégé en matières grasses». Vous savez désormais que ce sont les personnes au régime qui agissent ainsi (et qui regrossissent!). Évitez aussi de manger pour anticiper un manque («Je mange maintenant car plus tard, je n'aurai peut-être pas le temps» ou bien «Je vais manger pour ne pas avoir faim pendant un bon moment»): vous ne savez pas encore si vous aurez faim ou non.

Ne prêtez pas de pouvoirs surnaturels aux aliments

Ne dites plus, comme vous le faisiez avant, que le chocolat a toujours été votre antidépresseur ou qu'il vous est indispensable pour avoir de l'énergie. Cessez de penser que vous avez besoin de vous faire du bien avec les aliments parce que vous traversez de durs moments. La nourriture n'est et ne restera jamais que de la nourriture; elle ne remplacera jamais ni l'amour, ni la joie, ni tout ce que – à part elle – vous désirez dans la vie. Et vous ne

serez pas plus malheureux après avoir décidé de ne pas manger telle ou telle chose. Avez-vous déjà regretté un aliment que vous vous étiez refusé?

Méfiez-vous de la fausse logique

Vous ne gagnez pas d'argent à manger autant que vous le pouvez dans un buffet. Et dans un bar, vous n'allez pas en perdre en ne touchant pas au pop-corn. Si vous pensez que vous êtes une victime du sort qui ne peut pas maigrir, sachez que trop manger ne vous donnera pas un meilleur métabolisme. Cela va tout simplement rendre vos pantalons encore plus serrés.

Attention aux pensées qui peuvent saboter un régime

«C'est juste un tout petit peu, il ne reste que trois bouchées dans mon assiette.» «Quelques bouchées ne peuvent pas me faire de mal.» «Je peux bien me permettre de petites exceptions de temps en temps.» «Je vais tout finir afin de ne plus voir ce gâteau et de n'être pas tentée plus tard.» «J'ai travaillé toute la journée: je peux bien me récompenser un peu.»

En vérité, toutes ces déclarations sont des mensonges: chaque aliment compte. Vos cellules adipeuses ne savent pas qu'il ne faut pas prendre en considération ces bouchées supplémentaires, elles ne savent pas qu'exceptionnellement elles ne doivent pas se gorger de graisse, que ce gâteau qui leur arrive est simplement placé hors de votre vue, que vous avez eu une longue journée. Elles, elles ne sont jamais en vacances.

Méfiez-vous également des excuses de contexte: «Je suis en vacances», «C'est le week-end», «C'est nouveau»… Tout cela ne change rien à l'impact de la nourriture sur votre corps. Gardez en tête vos principes, vos valeurs. Quoi qu'il arrive, où que vous soyez, quoi que vous fassiez.

Ne cherchez pas à éviter les pensées sabotages mais écoutez-les

Si ce sont des émotions négatives – le stress ou autre chose – qui vous poussent à manger ou à grignoter sans faim, ne cherchez pas à les éviter: c'est le fait de leur prêter attention et de les comprendre qui vous permettra de les dépasser. Plus vous faites face aux émotions que vous tentez d'éviter, plus celles-ci sont nombreuses, et plus vous les laissez remonter à la surface, plus vous en «guérirez». Vous serez alors véritablement sur le chemin de la transformation. N'oubliez pas qu'il n'existe aucun raccourci, aucun remède miracle pour devenir et rester mince. Acceptez le fait de perdre courage de temps en temps et répétez-vous votre propre mantra (à définir vous-même): «Je veux… (quoi?) afin de… (pourquoi?), en… (comment, par quel moyen?).»

Ne camouflez surtout pas vos envies de craquer ou d'abandonner votre nouvelle diète. Notez-les sur votre carnet puis élaborez une stratégie pour les moments où ces pulsions se manifesteraient à nouveau. Noter les raisons de son stress ou de sa colère aide à mettre de la distance entre ce que l'on ressent dans son cœur et les faits. La tension baisse lorsqu'on dédramatise. C'est en prenant conscience de ses faiblesses, de ses manques et de ses lacunes qu'on peut mettre de l'ordre dans ses sentiments. Et c'est en évitant ce stress qu'on peut maigrir plus facilement.

Notez vos pensées sabotages pour les combattre

Quand on perd foi dans ses motivations, on risque d'abandonner son objectif. Évitez tout ce qui peut saboter vos bonnes intentions, toutes les pensées du style «Je suis naturellement obèse. Il n'y a rien que je ne puisse faire pour changer», «J'ai un métabolisme très lent», «Je peux toujours me remettre au régime demain», «Quelle différence cela fait? de toute façon,

j’échouerai à nouveau», «Je n’aurai jamais le corps dont je rêve, alors pourquoi me fatiguer à essayer de maigrir?», «Mon mari m’aime telle que je suis», «C’est trop dur».

Pour lutter contre ces pensées, vous pouvez noter dans votre journal toutes les raisons que vous avez de vouloir maigrir. Si vous êtes en surpoids, il y a des solutions pour maigrir. Et l’une des premières est de commencer à vous débarrasser de ces pensées sabotages, ou de croire que c’est un problème de métabolisme ou de qualité de vos repas qui vous empêche de perdre du poids. La minceur n’est pas affaire de chance et le surpoids n’est pas affaire de malchance. N’importe qui peut, avec de la volonté et surtout l’envie, y arriver. Quand on a 30 kilos à perdre, on se demande comment on y arrivera. Tant de mois à souffrir… Mais ce que l’on oublie, c’est que chaque kilo perdu rend le régime plus facile, qu’il renforce les motivations. Et que plus on est motivé, moins le corps a à faire d’efforts. Simultanément, la volonté est de moins en moins sollicitée. Qu’apprenons-nous de nos forces et de nos faiblesses? Demandez-vous ce qui n’est pas sain dans votre diète actuelle et comment y changer quelque chose. Comment vous pourriez mieux faire la prochaine fois que vous allez à une soirée. Repensez à la valeur que cette perte de poids va apporter à votre vie. Se poser constamment ces petites questions favorise des progrès réguliers. Des progrès qui nous apportent de la joie. Tout ce qu’il faut faire, c’est régler les petits problèmes les uns après les autres et se souvenir que ce sont nos buts qui doivent guider nos choix et nos actes.

La thérapie de la ligne écrite quotidienne

Les psychiatres japonais recommandent de noter, chaque jour, sous forme de «mini journal d’une ligne», des choses positives que vous avez faites dans votre journée et dont vous pouvez vous féliciter. Une ligne seulement.

Chaque jour. Pourquoi? Ces psychiatres expliquent que les personnes en bonne santé sont généralement positives. Écrire quelque chose de positif dans son carnet aiderait même certains à faire baisser leur tension artérielle (souvent due au stress). Appliquée au cadre d'un régime amaigrissant, cette ligne peut dire: «Aujourd'hui, j'ai résisté à la corbeille de pain du restaurant.» Ou bien: «Longue marche-promenade jusqu'en haut du belvédère: plaisir et nouvelle aisance.» Tenir un journal intime, qu'il compte une seule ligne ou plus, est une véritable thérapie pour la santé mentale et peut vous faire prendre conscience de vos propres progrès.

Alimentation et entourage

Les habitudes alimentaires sont contagieuses

«Nous sommes la moyenne des cinq personnes que nous fréquentons le plus.»

JIM ROHN

Une équipe de chercheurs canado-américaine a démontré que notre appétit est influencé par ceux avec lesquels nous partageons nos repas. Ils ont réuni 210 étudiants auxquels ils n'avaient pas révélé le sujet de l'enquête: ce qui se passe lorsque l'on mange en compagnie de quelqu'un qui a un solide appétit. Résultat? On mange davantage (jusqu'à 30% de plus). Nous devons donc être très vigilants lorsque nous ne mangeons pas seuls: nous risquons de calquer notre appétit sur celui des autres. Si nous vivons avec une personne en surpoids, il y a 57% de chances que nous le devenions, nous aussi. Lorsque vous avez le choix, fréquentez donc autant que possible des personnes dont le comportement à table vous attire. Vous commencerez alors, peu à peu, à partager leur identité. Ce sont elles qui deviendront vos meilleurs maîtres en tempérance. Comme elles, vous deviendrez une personne «surveillant son alimentation». À l'inverse, sachez que vos habitudes alimentaires peuvent aussi affecter votre entourage.

Minceur et compagnons de table

L'un des facteurs influençant le plus notre façon de manger est le type (et le nombre) de personnes avec lesquelles nous mangeons. Plus il y a de monde, plus nous mangeons. Manger avec une seule autre personne ferait

consommer 33% de plus. Manger avec deux autres personnes, 58%. Et avec cinq, 70%. Avec plus encore, 96% (soit presque le double de ce que nous mangerions seuls). Non seulement le temps passé à table s'allonge mais nous sommes soumis plus longtemps à la vue des aliments. De plus, si nous sommes attablés devant des montagnes de nourriture, nous risquons de manger plus que si une petite portion seulement nous avait été servie. Se trouver en compagnie de gros mangeurs inhibe également notre contrôle sur nous-mêmes, et une atmosphère conviviale nous détourne de la pleine conscience nécessaire pour s'alimenter correctement. Surtout si les convives sont des amis ou des membres de la famille.

En revanche, nous mangeons moins en compagnie de personnes que nous ne connaissons pas très bien: nous préférons nous concentrer sur ce qu'elles nous disent, et peu manger en présence d'autrui donne de l'assurance – on ne veut pas passer pour un goinfre ou quelqu'un qui manque de volonté. On veut faire bonne impression. Quand une personne se sent observée, elle mange très peu. On ne sait pas très bien pourquoi mais il y a quelque chose d'inconfortable dans le fait de se sentir regardé lorsque l'on mange. Une chose est certaine: nous nous «singeons» en société. Si quelqu'un en face de nous mange beaucoup, nous mangerons beaucoup. Et vice versa. Quand nous faisons face à quelqu'un à table, si l'autre enfourne une bouchée, nous imitons son exemple. Sauf, bien sûr, si nous n'apprécions pas cette personne. Évitez également de partager un repas avec des gens ennuyeux ou irritants: vous mangerez plus, par frustration.

N'ayez pas peur de passer pour un intransigeant

«Lorsque j'ai dit à quelqu'un que j'avais commencé un régime low carb – faible en carbohydrates –, cette personne a remué la tête en disant que cela ne marcherait jamais pour elle car elle ne voulait pas donner l'impression d'être quelqu'un d'exigeant, de capricieux, surtout si vous êtes invité quelque part, me dit-elle. Je lui répondis que

je me moquais de passer aux yeux des autres pour une personne “fussy” – qui fait toujours des histoires – parce j’ÉTAIS fussy. Et puis, rajoutai-je, je me suis préoccupée de mon poids pendant tellement d’années que cela vaut le coup maintenant d’être “fussy” afin de ne plus m’en préoccuper.»

GRETCHEN RUBIN,
Ma vie en mieux

Chacun devrait être assez ouvert d’esprit pour accepter que d’autres ne pensent ou ne mangent pas comme eux. Les moments conviviaux ne devraient pas être vécus comme une véritable torture. Annoncez par exemple, à quelqu’un qui vous invite à souper, que vous ne consommez plus de glucides. Ne faites aucun autre discours. Ajoutez qu’à part cela, vous mangez «comme tout le monde». Le mieux est de n’accepter de dîner ou de souper que chez des personnes que vous connaissez vraiment et qui respectent vos choix. Vous pouvez leur dire, en acceptant leur invitation, que vous aimeriez bien qu’ils vous préparent une soupe de légumes, une salade complète ou un poisson poché (les gens adorent qu’on leur dise ce que l’on aimerait manger chez eux: cela leur évite d’avoir à se creuser la tête pour dresser un menu). Sinon, ne socialisez qu’autour d’un thé ou d’un café.

N’ayez pas peur de dire que vous ne buvez presque plus d’alcool

Les recherches montrent que nous tendons à croire ce que nous nous entendons dire aux autres, et que cela influence notre identité, donc nos habitudes. Dites à vos amis que vous avez complètement arrêté de boire du vin au quotidien mais que vous acceptez un verre pour une occasion spéciale. Contentez-vous alors de tremper les lèvres dans votre verre afin de ne pas le vider (ce qui les empêchera de vous le reremplir). Ajoutez que cela ne vous dérange pas le moins du monde qu’ils continuent à boire, eux.

S’ils aiment boire, vos nouvelles habitudes, de toute façon, ne les dérangeront pas. Après un ou deux verres, ils auront vite oublié que vous vous contentez de siroter de l’eau gazeuse ou un thé. Le portrait que nous brossons de nous-mêmes contribue à construire notre identité. C’est à nous de changer l’image que nous donnons aux autres.

Quand les autres s’opposent à votre régime

Heureusement, devenir mince ne veut pas dire sacrifier ses rapports avec ses amis ou son partenaire ni rendre impossible la vie de ses collègues de bureau. Mais obtenir leur soutien n’est pas toujours simple. Inconsciemment, les personnes qui nous aiment ne veulent pas nous voir changer. Elles nous aiment comme nous sommes. Il arrive même parfois que, sans s’en apercevoir, ou par des moyens détournés, elles s’opposent au fait que nous changions. Afin de n’affronter qu’un minimum de résistance, voilà ce que vous pouvez faire: expliquez d’abord le *pourquoi* puis le *quoi*. Il faut donc d’abord leur donner des raisons positives de votre désir de ne plus manger autant qu’auparavant. Dites-leur, par exemple, à quel point votre sommeil est meilleur quand vous mangez peu. Ou bien à quel point vous vous sentez mieux depuis que vous ne mangez plus sucré. Ou bien encore, à un certain moment du repas, dites simplement que vous avez atteint la satiété et que vous ne voudriez pas aller au-delà et vous sentir l’estomac trop rempli. Vous pouvez demander à un des membres de votre famille: «Est-ce que tu voudras bien m’aider un peu plus avec la liste des courses pour que je cuisine plus de légumes à la maison? Je pense que ce serait mieux pour nous tous.». À un ami ou un proche qui vous incite à manger encore, vous pouvez répondre: «Tu sais, je n’aurai jamais assez de ton amour, mais je n’ai plus de place pour ces biscuits que tu m’as préparés.» Puis souriez à cette personne et prenez-la dans vos bras afin

qu’elle ne se sente pas blessée. Souvenez-vous que les gens qui vous aiment ne désirent qu’une chose: votre bonheur. Vous offrir en abondance de la nourriture est leur façon de vous le montrer. Mais s’ils vous aiment vraiment, ils accepteront aussi votre décision de vous sentir bien.

Que faire avec ceux qui contrôlent leur poids mais qui vous poussent à manger?

Il n’est pas rare de voir des femmes surveillant leur ligne vous encourager à manger. Sachez que c’est une façon à elles d’atténuer leur propre culpabilité de vouloir manger sans se l’autoriser. Cela peut même devenir une sorte de compétition subtile. Elles se moquent éperdument de vous savoir malheureux à cause de votre surpoids. Vous voir manger les fera se sentir mieux, elles, ou justifiera ce dont elles ont envie mais qu’elles ne s’autorisent pas. Il n’est pas rare qu’une amie surveillant son poids vous offre des gâteaux, des sucreries. L’une d’elles, il y a quelque temps, m’a apporté en cadeau une grosse boîte de gâteaux alors qu’elle savait que je ne mangeais pas de sucre (tout comme elle, d’ailleurs). Par politesse, j’ai ouvert la boîte et lui en ai proposé un. Elle l’a pris et j’en ai donc pris un aussi. Mais dès que j’ai commencé à le manger, elle a mis le sien, qui était encore dans son papier d’emballage, dans son sac. «Je le dégusterai tranquillement à mon retour à Tokyo, dans le train», me dit-elle. Quant à cette autre amie qui m’envoie régulièrement des paquets de confiseries (alors qu’elle n’en consomme aucune – je la soupçonne d’ailleurs de m’envoyer ce qu’elle a reçu en cadeau, étant elle-même incapable de «jeter» parce qu’elle appartient à une autre génération) alors qu’elle sait très bien que je n’en consomme pas non plus, j’ai la solution parfaite: la poubelle.

Que faire face à un mari qui dévore ou des enfants qui réclament des pâtes?

Eh bien, faites-leur-en. Mais vous, ne mettez dans votre assiette que ce qui vous convient. Pensez aux *shirataki*, aux gratins, aux salades. Vous pouvez aussi servir les repas sur des plateaux individuels et souper vous-même sur le canapé du salon, en posant votre plateau sur la table basse. Votre mari mange, vous, vous sirotez, décontractée, assise à côté de lui, votre thé. Si les Japonaises sont généralement minces, c'est qu'elles ne prennent pas, traditionnellement, leurs repas assises avec leur famille: elles ont mangé seules, avant. Cela fera probablement crier beaucoup de lecteurs, mais je trouve que c'est une excellente tactique pour manger ce que l'on veut, selon ses propres envies, et dans le calme.

Évitez de parler régimes avec vos amis

Évitez de parler de régimes, surtout avec ceux qui ont des idées bien arrêtées sur tout et n'importe quoi. Quand une personne maigrit, tout le monde l'interroge, tout le monde veut connaître son «secret». Mais tout le monde pense – ou lui dit carrément – qu'elle va tout reprendre. Ceux qui veulent vraiment perdre du poids doivent s'attendre à faire des sacrifices. À décliner les invitations à souper de leurs amis. Si ces derniers vous demandent des conseils, contentez-vous de leur dire que vous mangez moins désormais, mais ne vous étendez pas sur le sujet: cela peut mener à des divergences d'opinions, surtout lorsqu'on se rend compte que ceux qui veulent des conseils ne sont pas, dans le fond, assez motivés pour remettre en question leur comportement face à la nourriture. Inutile, donc, d'entrer dans les détails: ils n'ont pas l'intention de changer leurs habitudes et vous en voudront de jouer les rabat-joie en leur conseillant de faire attention.

Restez simple dans vos explications

«Alors, quand reviendras-tu à une alimentation normale?
— Mais maintenant, pour moi, c'est une alimentation normale. Je n'ai pas l'intention d'arrêter.»

GRETCHEN RUBIN,
Ma vie en mieux

Durant un repas, abstenez-vous de «soûler» votre entourage avec les dangers du sucre. Cela revient, d'ailleurs, aux yeux des Japonais, à enfreindre les règles de l'étiquette (parler de régimes est tabou lorsqu'on est à table!). N'ayez pas peur, par contre, de refuser tout glucide lorsque vous êtes invité: quand votre poids vous a empoisonné la vie pendant des décennies et que vous en connaissez enfin les causes, ne plus céder à la convivialité et suivre ses propres règles ne devrait plus être un problème. Si quelqu'un insiste et vous demande pourquoi vous refusez un plat de spaghettis, dites simplement: «Je ne consomme plus de glucides car je me sens beaucoup mieux ainsi.» Ou bien prenez-en une petite bouchée et délaissez sans rien dire le reste. Enfin… abstenez-vous de donner des conseils aux autres. Ne leur expliquez pas votre régime. N'essayez pas de les convaincre. C'est à eux de se convaincre eux-mêmes. Ce qui vaut pour soi ne vaut pas forcément pour les autres.

Gardez votre nouvelle façon de se nourrir sans froisser vos amis

Si vos amis en sont vraiment, ils essaieront de comprendre ce qui vous a poussé à changer. Vous pouvez les gagner à votre cause en les invitant, par exemple, à un apéritif dînatoire maison au lieu d'un souper traditionnel. Faites tout, alors, pour que l'ambiance de cette soirée soit aussi parfaite que possible. Ils seront peut-être agréablement surpris de se voir offrir une multitude de petits plats dans lesquels picorer à leur guise, avant de les

déguster sur un coin du canapé en toute décontraction. Si vous ne pouvez vraiment pas tout changer sans risquer de perdre ces amis, arrangez-vous pour leur présenter, sur la table à manger, une variété de plats plus étendue que de coutume mais en petites quantités. Et si c'est vous qui êtes invité et que l'on vous propose une pâtisserie faite spécialement pour vous, n'hésitez pas à la refuser parce que vous n'avez pas faim, ou demandez à en rapporter une part chez vous puis détournez l'attention en disant: «Par contre, je veux bien un autre café.»

Que faire lorsque vous allez au restaurant avec quelqu'un?

Vous n'êtes pas obligé de faire comme tout le monde. Un de mes proches mange très peu et ses amis le savent. Le convier à de gargantuesques réjouissances culinaires serait peine perdue. Cet ami sait exactement ce qu'il aime et lorsqu'il regarde le menu d'un restaurant, il commande presque uniquement des huîtres ou du foie gras sans se soucier de ce que les autres commanderont. Mais alors que les autres en sont encore à finir leurs assiettes, lui, calmement, parle, boit, sort fumer une cigarette et picore lentement; et ce, avec la plus grande volupté et beaucoup de lenteur. Il se comporte tout simplement à l'opposé d'un glouton en ne s'autorisant que ce qu'il aime et uniquement ce que son estomac peut supporter. Inutile de préciser qu'il est longiligne!

Ne refusez pas les invitations

«Buvons ce soir la moitié ensemble, et je vous laisse le reste.»

OSAMU DAZAI,
«Souvenirs de saké», dans *Le club des gourmets*

Dites-vous que désormais, vous pouvez accepter n’importe quelle invitation sans avoir peur de grossir. Il est toujours possible de choisir ses aliments sur un menu, de commander de l’eau pétillante au lieu d’un alcool et de refuser ce qui nous est imposé. Le mieux est alors de laisser la nourriture sur son assiette, sans donner aucune explication, ou de décliner tout court (un petit déjeuner, un gâteau…). Vous pouvez aussi proposer de partager un dessert, si vous connaissez assez bien la personne avec laquelle vous prenez votre repas.

Avant d’aller à une soirée

Ne vous mettez pas dans des situations qui vous tenteraient ou qui vous feraient craquer. Par exemple, avant de vous rendre à une soirée, prenez une bonne ration de protéines afin de ne pas avoir faim ensuite, et de ne pas avoir à lutter contre les sucreries ou les petits-fours. Préparez votre plan d’attaque à l’avance. Une de mes amies a trouvé cette astuce lorsqu’elle est invitée à une raclette: elle emporte dans un sac en plastique ses bâtonnets de légumes (carottes, concombre, branches de céleri, feuilles de chou vert…).

Si vous êtes au restaurant

Lorsque vous êtes au restaurant, ayez le courage de ne commander, sur la carte, qu’un seul plat et un café que vous siroterez pendant que les autres continuent de manger. Si cela n’est pas possible (parce que le menu a déjà été commandé à l’avance par exemple, ou que vous avez à partager le menu de tous), n’hésitez pas à laisser une partie de la nourriture sur votre assiette sans la moindre excuse ou la moindre justification. Si l’on vous pose une question, répondez simplement que vous avez assez mangé. Tout est question de culture. Dans les pays anglo-saxons, il est impoli de finir son assiette. Si certaines choses peuvent blesser les autres, ne pas terminer son

assiette n’est pas un crime. C’est à vous de gérer votre nourriture et de la prendre uniquement en fonction du plaisir qu’elle vous inspire et des besoins de votre estomac. Dites-vous qu’il est toujours possible de peu manger au restaurant. C’est même beaucoup plus facile que lorsqu’on est invité chez quelqu’un. Bien des personnes, en regardant le menu, déclarent, sans même réfléchir, s’aligner sur le choix des autres, ou qu’elles se contenteront d’une salade, sans donner aucune explication. Pour elles, cette attitude est tout ce qu’il y a de plus naturel. Choisissez les plats les plus petits, les salades, les viandes grillées, le poisson… Si vous ne pouvez pas choisir, ne «picorez» que ce qui vous convient dans l’assiette et laissez le reste (croûte de la pizza, riz…). Dites que vous n’aimez pas tellement ce qui est sucré et que vous préféreriez un café.

Arrangez-vous pour toujours être le dernier à finir son assiette

«Mange ce gâteau, me dit une amie, on ne vit qu’une fois.
— Oui, on ne vit qu’une fois, je réponds. Mais moi je suis plus heureuse lorsque je refuse le gâteau.»

GRETCHEN RUBIN, *Ma vie en mieux*

J’étais récemment invitée chez une vieille amie qui m’avait concocté un repas très raffiné. Il y avait cependant un peu de riz et, par politesse, je m’efforçai de le finir. Mais je fis une erreur dont je me souviendrai désormais: celle de finir mon assiette plus vite qu’elle. Mon amie, alors qu’il restait encore la moitié de son riz sur son assiette, déclara qu’elle n’avait plus faim. Morale de l’histoire? Toujours s’arranger pour manger plus lentement que les autres. Quand ils calent, «calons» nous aussi. J’aurais pu simplement lui dire que j’étais calée (et prouver ainsi que son repas m’avait non seulement remplie mais satisfaite).

Comment rester à table par convivialité?

«Pour moi, il n'y a pas de pire torture qu'un grand repas qui vous donne l'impression d'être rempli.»

JANE GOODALL,
Nous sommes ce que nous mangeons

Comment rester à table, à un repas entre amis, sans manger alors que les autres se régalent? Vous pouvez demander un bol de café, ou manger très, très lentement, ou aller aussi souvent que possible à la cuisine… Vous pouvez aussi éviter, tout simplement, de vous mettre dans de telles situations et vous faire inviter à un thé et non un dîner, ou à un apéritif dînatoire au lieu d'un souper.

Laisser à chacun le choix de picorer selon ses envies

«Charles Darwin […] son travail commençait à 8 heures, après une promenade et un petit déjeuner en solitaire. Le soir, il s'asseyait pour le dîner avec sa famille mais ne prenait lui-même que du thé avec un œuf ou un petit morceau de viande.»

MASON CURREY,
dans *Daily Rituals*

Qui ne s'est jamais forcé, un jour, à manger uniquement pour faire plaisir à une amie ou un proche? De même que chacun a sa propre garde-robe, chacun a son appétit propre – ou sa propre diète – et devrait pouvoir manger sans avoir à plaider – ou sans devoir garder pour lui – qu'il fait tel ou tel «régime» ou qu'il n'a tout simplement pas faim. La véritable convivialité passe par le respect de l'autre: elle lui laisse la totale liberté de se servir ou de ne pas se servir. Qui d'autre que nous peut dire si nous avons faim à un moment précis? Et de quoi?

Les règles de la convivialité

Dans bien des pays perdurent encore ces lois rigides de la bienséance: offrir à ses invités un repas comme il se doit, avec entrée, plat principal (viande ou poisson accompagnés de légumes), fromage, dessert, café et digestif. Certes, chacun y trouve ses repères, mais il doit bien souvent compenser, une fois rentré chez lui, par un Alka-Seltzer ou un bouillon maigre le lendemain pour laisser se remettre son estomac barbouillé. Vous pouvez vous montrer plus attentionné et prévoir plusieurs sortes de petits plats dont chacun se servirait à sa guise. Si nous avons envie de souvent voir nos amis, nous n'avons pas toujours envie de faire, par la même occasion, de gros repas. Savoir bien recevoir est un art subtil et les conventions en sont le pire ennemi. Savoir recevoir, c'est justement faire en sorte que ses invités se sentent à l'aise, détendus et non obligés de manger ou de boire de l'alcool. Notre époque a heureusement l'avantage d'être moins exigeante sur les codes et la bienséance. Alors faisons preuve d'originalité et d'hospitalité. Recevons avec notre cœur en veillant, d'abord, à ce que chacun se sente libre.

Brisez les conventions et adoptez le style kyotoïte «banzai»

Les repas de *mamezara* sont les seuls types de repas permettant la convivialité la plus vraie: celle de laisser à chacun la liberté de piocher seulement ce qu'il aime parmi une variété de petits plats disposés au centre d'une table et de le déposer dans sa petite coupelle individuelle (le *torizara*) avant de le porter à sa bouche. Ainsi se présente la cuisine de style «banzai» à Kyoto. Cela ressemble à une sorte de buffet servi sur une table commune autour de laquelle chacun est assis. La véritable convivialité passe par le respect de l'autre: elle lui laisse la totale liberté de se servir ou non de tel ou tel mets dans les divers aliments proposés.

Le vrai savoir-vivre entre convives

«Il n’y a pas à dire, le saké, ça se boit dans de petits godets, et à petites lampées.»

OSAMU DAZAI,
«Souvenirs de saké», dans *Le Club des gourmets*

Je garderai à jamais le souvenir d’un repas offert par deux de mes éditeurs japonais dans un restaurant très vieillot, très éloigné du centre de Tokyo, et devant lequel patientaient une file interminable de personnes, dont des célébrités. Le restaurateur nous avait réservé une minuscule table basse en bois sur laquelle reposait un petit gril et, pour chacun, une petite assiette pas plus grosse qu’une rondelle de citron, destinée à déposer sa nourriture. Une fois que nous fûmes tous les trois assis, quel régal ce fut, quelle joie de partager ainsi, autour de cette minuscule table, une succession de petits morceaux de viandes et légumes divers prédécoupés que nous faisions griller les uns après les autres sans nous préoccuper de ce que faisaient ou ne faisaient pas les autres! J’ai touché du doigt, ce jour-là, le vrai sens de la convivialité et du savoir-vivre: chacun pouvait savourer à son rythme, ne prendre que ses morceaux préférés et déguster tout en participant à la conversation. Commenter le goût des aliments n’était pas le sujet. Mais chacun savourait en secret, pendant que les deux autres étaient en train de converser.

Les repas d’aujourd’hui ne peuvent plus être ce qu’ils étaient autrefois

Autrefois, tous les membres d’une même communauté, d’une même famille se nourrissaient plus ou moins de la même façon. Ces groupes étaient homogènes et l’obésité n’était pas un problème. Personne ne connaissait la diététique. On mangeait simplement et plutôt frugalement les jours de semaine et, le dimanche ou les jours de fête, on faisait des repas de fête. Les

loisirs n’avaient pas non plus la place qu’ils ont de nos jours. La gastronomie n’était pas à la mode. Aujourd’hui, les mœurs ont changé: chacun a son régime. Les uns sont végétariens, les autres n’absorbent pas de gluten, d’autres sont «low carb» – ils ingèrent peu de glucides. Une Française qui reçoit souvent chez elle me disait que maintenant, préparer un repas pour des invités est un casse-tête incroyable. Personne ne veut manger la même chose. Que faire? Certains rétorqueront que la politesse, c’est de ne rien dire de ses préférences, de prendre une bouchée et de laisser le reste sur son assiette. C’est une solution. Mais on pourrait aller plus loin: en finir, puisque ce n’est plus de notre époque, avec ces grands soupers conventionnels d’autrefois, avec verres en cristal et couverts en argent. On pourrait mettre sur la table toutes sortes de petits plats, certains avec de la viande, d’autres sans, certains avec du gluten, d’autres sans, et dire à chacun de se servir à sa guise. Chacun pourrait ainsi manger selon ses goûts et ses convictions, mais aussi selon son appétit. L’essentiel, quand on mange ensemble, est bien plus la joie d’être réunis autour d’une table pour communiquer, parler et rire que de se remplir la panse ou de faire une expérience de haute gastronomie (pour cela, il y a des restaurants!).

Que faire des restes d’un repas pantagruélique après le départ de ses invités?

Une de mes amies vivant seule mais ne pouvant absolument pas jeter la nourriture dit qu’elle se nourrit des restes pendant des jours. Elle mange à chaque repas un peu du pot de rillettes auquel ses amis n’ont presque pas touché. Résultat? Elle grossit. Elle préfère prendre les rillettes sur ses hanches que les mettre à la poubelle. Pour ma part, lorsqu’il me reste trop de nourriture, je l’emballe et l’offre à mes amis lorsqu’ils partent. Tout le

monde est alors content et ils peuvent, grâce à ces petits restes, prolonger, en quelque sorte, le moment passé ensemble.

À nouvelles règles de vie, nouveaux amis?

«Tom sortit le repas qu'il avait préparé. Quel pique-nique! Il avait même réussi à trouver un authentique panier en osier! Il y avait de la salade fraîche, des tomates, de l'avocat, du pain croustillant, différents fromages et du vin blanc. Le tout sur une nappe à carreaux posée sur l'herbe.»

JANE GOODALL,
Nous sommes ce que nous mangeons

Nous l'avons déjà mentionné, l'alimentation devient un problème majeur dans nos sociétés. À moins de vivre en ermite, sur une île déserte ou seul et sans ami, se nourrir exactement comme on l'entend n'est pas aussi facile qu'il y paraît. Bien sûr, si vous vivez seul, il vous sera beaucoup plus facile, du moins chez vous, d'adopter un nouveau style de repas. Personne près de vous ne vous réclamera une assiette de spaghettis ou un dîner dominical avec huit couverts (et les heures de travail que cela suppose). Mais si, aux yeux de votre cercle d'amis et de votre entourage, le bonheur réclame de bonnes petites «bouffes» tous les week-ends, mieux vaut que vous changiez d'amis. Une chose est claire: si vous voulez changer de style d'alimentation, il vous faudra probablement changer pas mal d'autres choses dans votre vie. Avoir pour amis des personnes qui ne pensent qu'à manger n'est ni bon pour la santé, ni passionnant. Luigi Cornaro, ce diététicien avant-garde, conseillait déjà de son temps de fuir les fêtards et les personnes vous imposant des activités contraires à votre bien-être.

Les autres n'aiment pas que l'on maigrisse

Une amie me dit: «Tu as maigri! Mais tu vas regrossir!» Une autre se plaint: «Dire que je voulais te faire des *onigiri!*» (Alors qu'elle ne m'a jamais cuisiné quoi que ce soit!) Une troisième feint de se lamenter: «Pas de riz? Mais alors, qu'est-ce que tu manges? On ne pourra plus manger ensemble?» C'est une fois qu'on a minci que les autres nous disent ce qu'ils pensaient tout bas: «Avant, tu avais des doigts plutôt potelés.» Ou bien: «Maintenant, lorsque tu es à côté de Maki, tu parais plus mince qu'elle.» Ou bien encore: «Nous irons en vacances ensemble lorsque tu ne seras plus au régime.» Parfois aussi, ils sont tout simplement jaloux. Ou bien ils nous disent que supprimer le sucre est extrêmement dangereux pour la santé. Mais lorsqu'ils nous revoient, quelques mois plus tard, mince et rajeunis, ils nous assomment de questions pour connaître notre secret. Au bout d'un an, enfin, ils nous acceptent tels que nous sommes, c'est-à-dire quelqu'un qui mange peu et qui sait refuser. Ceux qui nous aiment vraiment, eux, sont ravis pour nous. Ils nous félicitent. Ils nous font confiance. Ils ne s'offusquent pas de nous voir si peu manger désormais. Ma mère, par exemple, ne me pousse à consommer. Au contraire.

Attention à ceux qui veulent vous faire manger par amour

Attention à ceux qui, parce qu'ils vous aiment, veulent vous le montrer en vous incitant à manger. Ne vous sentez pas coupable de ne pas toucher à ce qu'ils ont préparé pour vous. Lors d'un repas entre amis, personne ne se soucie de ce que les autres mangent, de ce qu'ils mettent dans leur assiette ou de ce qu'ils y laissent. Dites, si vous êtes chez quelqu'un, que vous ne pouvez pas manger tout de suite. Mais remerciez aussi chaleureusement que possible.

Respectez vos propres règles pour être respecté

«Comment peut-on être quelqu'un si l'on ne se respecte pas soi-même?»

AYN RAND,
La source vive

Plus nous prenons nos propres habitudes au sérieux, plus notre entourage sera enclin, lui aussi, à les respecter. Ne craignez pas d'affirmer ce que vous êtes, ou de passer pour un excentrique parce que vous ne consommez pas de glucides, ou pour un fanatique des régimes alors que vous savez que c'est faux. Laissez-les penser ce qu'ils veulent. D'ailleurs, d'autres savent très bien imposer leur régime à eux, alors pourquoi pas vous? Les végétariens, il y a encore quelques décennies, étaient considérés comme des «hippies», des marginaux. Aujourd'hui, ce sont les médias qui préconisent le «lundi vert» (ni poisson ni viande). Il faut expliquer à votre entourage et à vos amis, une fois pour toutes (mais une *seule* fois), que vous avez renoncé aux glucides si vous y avez vraiment renoncé. Si vous voulez qu'ils le comprennent, et surtout qu'ils l'acceptent, vous ne devez plus jamais céder. Si vous acceptez de temps en temps, ils résisteront. Si vos nouvelles habitudes sont bien ancrées en vous, ils finiront par le constater et ils s'y habitueront, tout comme ils acceptent les végétariens et leurs régimes sans viande ou poisson ou les musulmans sans alcool ni porc.

NEUVIÈME PARTIE

Réflexes, comportements, rituels minceur et l’après d’une perte de poids

Les automatismes à acquérir

Manger lentement et avec concentration pour mieux ressentir la satiété

Ma mère m'a toujours répété que pour ne pas grossir, il faut manger lentement. Nous mangeons bien trop souvent de façon machinale, trop vite et sans apprécier notre nourriture, alors que manger lentement a tellement d'avantages! D'abord, sur le plan physique, manger lentement engendre moins de stress dans l'organisme (la digestion se fait progressivement), et l'envie de grignoter, aussitôt sorti de table, ne se manifeste pas. Ensuite, c'est en dégustant attentivement que l'on sait à quel moment on a mangé suffisamment: le corps a eu le temps de percevoir qu'il avait assez mangé et il nous le fait savoir. Enfin, manger en écoutant ses sens augmente le plaisir, ce qui aide à moins manger.

Écouter ses sensations en mangeant

«Soignez votre corps. C'est l'endroit unique que vous avez pour vivre.»

JIM ROHN

Lorsqu'on n'est pas «présent» à soi, à ce qui se présente dans son assiette, ou que l'on mange dans un endroit bruyant, on ne peut pas écouter ses sensations. On mange alors davantage – trop – pour trouver la quantité de plaisir nécessaire à son rassasiement. Regarder la télévision, rapportent des études, fait consommer 15% de plus que si l'on mange en se concentrant sur son repas. Utiliser les techniques de pleine conscience permettrait de

réduire les quantités ingérées de 25%. Il est donc essentiel de manger assis, sans avoir l'esprit occupé par une autre activité.

Bien mastiquer (trente fois chaque bouchée)

«Au fur et à mesure qu'il le mâchait, le morceau blanc translucide se délitait en une saveur noble qui passait sa gorge étroite avec une franche traînée délicieuse.»

KANOKO OKAMOTO,
«Sushis», dans *Le club des gourmets*

Autrefois, au Japon, l'étiquette voulait que l'on prenne de petites bouchées de la taille de *issun* (2,3 centimètres). Aujourd'hui encore, les Japonaises mangent de façon délicate, portant de très petits morceaux de nourriture à leur bouche. Mais ce n'est pas seulement par coquetterie: mastiquer aide à préparer les nutriments à leur dégradation dans l'estomac. Nous oublions trop souvent que c'est la salive qui entreprend le premier travail de digestion (mal mastiquer entraîne des problèmes tels que les ballonnements ou les reflux gastriques).

Un médecin japonais a par ailleurs découvert que c'est l'histamine, un neurotransmetteur, qui régule notre satiété. L'histamine est libérée au bout de quinze à vingt minutes de mastication. Le secret serait donc d'en sécréter autant que possible en mastiquant trente fois chaque bouchée. Ce médecin a réussi à faire maigrir des centaines de patients en leur proposant l'exercice suivant pendant trois mois: tracer une ligne de cases sur une feuille et inscrire dedans un cercle chaque fois que l'on a mastiqué une bouchée jusqu'à liquéfaction complète en trente fois, ni plus ni moins, et par une croix lorsqu'on a échoué. Cela semble simple, mais essayez… Cela demande beaucoup d'entraînement. Bien sûr, on ne peut continuer à pratiquer un tel exercice à vie, mais s'y entraîner, ne serait-ce qu'une fois par jour, pour une seule bouchée, permet de ne pas retomber dans les travers

d’un repas pris trop rapidement. Cette méthode peut prêter à rire, mais elle est très efficace: pratiquée pendant quelques semaines avec régularité, elle réapprend à manger lentement. Lorsqu’on mastique trente fois une bouchée, on ne peut pas beaucoup manger. Enfin, meilleurs sont les aliments, meilleur devient leur goût au fur et à mesure qu’ils sont mastiqués. Un médecin indien, lui, recommandait, après avoir mastiqué, de déglutir, comme les herbivores, trois fois chaque bouchée.

Savourer les goûts qui persistent en bouche après avoir avalé

«La délectation rend humble et admiratif envers ce qui l’a rendue possible, le plaisir éveille l’esprit et le pousse tant à la virtuosité qu’à la profondeur. C’est une si puissante image qu’à défaut de volupté, l’idée de volupté suffit.»

AMÉLIE NOTHOMB,
Métaphysique des tubes

Bien des aliments ont un goût qui persiste en bouche. Les experts en chocolat, en vin, parlent de «longueur en bouche». Cette longueur en bouche est souvent le signe de la qualité d’un produit. Il serait donc dommage de reprendre une bouchée sans avoir pris le temps de complètement savourer la précédente, de bien se pénétrer du goût qui demeure en bouche après qu’on a avalé. Manger vite est, à bien y réfléchir, stupide: on se prive d’émotions bienfaisantes et de plaisir ayant été attendus avec tant d’impatience! Posez vos couverts après chaque bouchée. Entraînez-vous à garder la nourriture le plus longtemps possible en bouche. Laissez fondre un minuscule morceau de cheddar ou une pointe de chutney à la cardamome sur votre langue. Mastiquez un morceau de viande ou de jambon cru aussi longtemps que possible. Pensez à la façon avec laquelle un enfant met une demi-heure avant de finir un biscuit. Laissez les goûts

s’épanouir, éprouvez chaque texture, puis brisez, mâchez, mastiquez. Mastiquez jusqu’à ne plus reconnaître la texture des aliments. D’autres goûts apparaîtront alors.

Optimiser la texture des aliments

«J’ai lentement regardé la pièce encore une fois. Elle était paisible au point de donner envie de dormir. J’ai fait éclater plein de petites bulles en prenant une cuillère de mousse.»

YOKO OGAWA,
Un thé qui ne refroidit pas

Plus un aliment a de texture, plus il apporte de satisfaction et mieux on ressent la satiété: il faut plus de temps pour le consommer. Goûts, texture… c’est un petit moment au paradis qu’il faut faire durer le plus longtemps possible. D’où l’importance de varier les textures à chaque repas (croustillant, crémeux…). Plus une chips est croustillante, meilleure elle est. Les fabricants vont même jusqu’à créer des emballages bruyants pour mieux nous séduire: le bruit que fait l’emballage à l’ouverture ajoute son influence au craquant des aliments qu’il contient. Imaginez aussi tous les bruits émis par la nourriture, qui vous font anticiper le plaisir: les grains de café que vous moulez le matin, les gargouillis de la cafetière, ses crachotements, ses soupirs… Ou le chuchotis de la mousse d’une bière versée dans un verre, ou bien encore celui des bulles de champagne éclosant à la surface… Les sons cadencés du couteau sur une planche en bois, les roulements du pilon écrasant des graines de sésame dans un mortier sont très apaisants. Dans vos plats, incorporez des aliments à la texture «sonore»: des croûtons sur une salade Waldorf avec une sauce crémeuse (ou bien deux ou trois chips écrasées – conservez le sac au congélateur pour qu’elles restent croustillantes), des morceaux de pomme, céleri et noix

croquants, des grains de raisin qui éclatent en bouche. C’est autant de satisfaction gustative de gagnée.

Choisir avec attention la température des aliments

La nourriture semble plus salée à température ambiante que servie très chaude. On dit que la meilleure température pour goûter est celle de l’intérieur de notre bouche (c’est pour cela qu’on éprouve tant de volupté à laisser fondre un morceau de chocolat sur sa langue). Pour qu’un dessert vous semble sucré même s’il ne contient pas beaucoup de sucre, essayez ceci: réchauffez un peu votre langue avec une boisson chaude avant d’en prendre une bouchée. Et puis, cela va sans dire, évitez de consommer des aliments tout juste sortis du réfrigérateur (votre système digestif, lui aussi, vous en remerciera).

Multiplier les gestes pour mieux savourer

Posez, après chaque bouchée, vos couverts et, chaque fois, demandez-vous: ai-je encore faim? Ai-je encore envie de manger? Est-ce que ce goût me plaît? Est-ce que ce plat me procure encore du plaisir? Ai-je atteint mon seuil de satiété? En vous posant ces questions, vous mangerez moins. Maniez une petite fourchette ou, mieux encore, des baguettes pour saisir la nourriture, puis trempez-la dans une sauce à part. En effectuant ces deux gestes successifs au lieu d’un, vous décuplez votre plaisir. N’hésitez pas à mettre les petits plats dans les grands, même pour un repas très frugal. C’est tout cela qui vous permettra de vous sentir rassasié tout en mangeant peu. Bien peu de bouchées sont nécessaires si elles sont savourées une à une avec lenteur. Un repas parfait peut apporter la satiété en treize bouchées, estiment certains Japonais, à condition que chacune soit parfaitement mastiquée et savourée.

L’ordre correct dans lequel manger

Les Japonais sont très attentifs sur ce point. Selon eux, il faut commencer par les légumes pour ensuite consommer les protéines (viande, poisson, œufs, fromage) afin que les glucides (toujours présents mais en faible quantité dans la plupart des aliments, sous forme de lactose, de fructose, etc.) soient absorbés trois fois moins vite dans le sang. Les légumes, consommés en premier, ralentissent l’absorption des protéines, reculant ainsi la faim du repas suivant. Les glucides consommés en dernier évitent un pic de glucose trop rapide. Il faudrait donc commencer son repas par les légumes en salade, puis passer aux légumes cuits, enchaîner avec les protéines et enfin, si on le souhaite, les glucides (pain, riz…).

Cela ne vous rappelle-t-il pas nos repas d’autrefois, avec, toujours en entrée, une salade, puis des légumes cuits et des protéines et enfin un dessert?

Les comportements pour devenir et rester mince

Ne pas attendre d'être fatigué pour faire une pause

«Votre corps est un temple, mais seulement si vous le traitez comme tel.»

ASTRID ALAUDA

La fatigue, on le sait, est une des principales causes de l'embonpoint. Lorsque nous sommes fatigués, notre volonté n'est plus au rendez-vous. Nous nous sentons mal dans notre corps et nous compensons ce mal-être par la nourriture. Le secret des grands hommes? S'arrêter avant d'être épuisés. Changer d'activité. Ne pas faire la même chose trop longtemps. Une de mes amies déteste les longues heures passées en compagnie des autres. Elle ne reste jamais chez quelqu'un plus de deux heures. Elle évite donc les soirées entre amis et préfère les dîners. Sachez qui vous êtes, repérez les situations qui vous fatiguent. Faites de petites pauses avant d'être complètement à bout. Votre ligne vous en remerciera.

S'assurer un bon sommeil

Pourquoi bien dormir a-t-il autant d'importance pour lutter contre les kilos? Une étude scientifique américaine a mis en évidence la relation entre le *manque de sommeil* et le *poids*, ou plus précisément avec l'indice de masse corporelle (IMC): il semblerait que moins on dort, plus notre IMC est élevé. Cela s'expliquerait par une forte production de ghréline, l'hormone qui stimule l'appétit, lorsqu'on manque de sommeil. Sans un bon sommeil, le

corps secrète trop d'insuline (qui peut faire grossir) ainsi que de ghréline. Un manque de sommeil (ou un mauvais sommeil) entraîne alors un comportement alimentaire dérégulé (grignotages, envies de gras et/ou de sucré, achats compulsifs de nourriture…). Le fait de dormir insuffisamment peut faire grossir en l'espace seulement de cinq jours (d'après une étude suédoise, notre corps brûle 20% moins d'énergie le jour qui suit une nuit blanche). Lorsque nous sommes fatigués, nous prenons de mauvaises décisions, des décisions néfastes pour notre poids (vider une boîte de biscuits par exemple, ou finir les restes d'un repas préparé pour ses invités). Et plus on est fatigué par manque de sommeil, plus on a envie de nourriture pour retrouver de l'énergie. Lorsqu'on a passé une bonne nuit, au contraire, la leptine (hormone qui bloque la faim et entraîne la sensation de satiété) augmente et la faim n'est pas présente au petit déjeuner (elle ne vient que plus tard). Il est donc primordial de bien dormir: le corps se transforme et se répare lors du sommeil. Une autre explication pourrait être que l'organisme doit puiser pendant la nuit l'énergie dont il a besoin pour maintenir sa température dans ses stocks de graisse. Lorsqu'on est bien reposé, on se sent l'esprit plus agile, plus vif. On éprouve la volonté d'aller de l'avant. De plus, se coucher tôt évite de manger en fin de soirée et donc de consommer un excès de calories. Faites de sept ou huit bonnes heures de sommeil votre but. Si vous avez du mal à dormir, voici quelques petits conseils:

- Traitez votre chambre comme votre sanctuaire après tous les stress de la journée. Un matelas et un oreiller de qualité. Aucune distraction.
- Assurez-vous que votre chambre est sombre et ce, tout le temps que vous dormirez. Utilisez des rideaux occultants. Baissez l'intensité lumineuse avant d'aller dormir et utilisez des éclairages tamisés si vous vous éveillez la nuit.
- Utilisez des bouchons si votre environnement est sonore.

- Ne faites pas de sieste en fin d’après-midi, à moins que vous ne travailliez de nuit. Si vous voulez faire la sieste, qu’elle ne dure pas plus de 45 minutes et ce, avant 15 heures.
- Établissez un rituel de détente avant d’aller au lit. Autorisez-vous assez de temps pour laisser passer toutes les tempêtes de la journée et vous relaxer. Si, après vingt minutes, vous n’avez toujours pas trouvé le sommeil, relevez-vous et faites quelque chose de relaxant dans le noir jusqu’à ce que vous ayez sommeil, quelques étirements par exemple: ce sont les nœuds dans le corps qui empêchent parfois de trouver le sommeil.
- Faites régulièrement de l’exercice, surtout le matin au réveil: cela peut aider à rétablir votre horloge biologique. Évitez les exercices violents le soir.
- Évitez la caféine, les gros repas et l’alcool avant d’aller dormir.

Bouger

Bien que, pour perdre du poids, surveiller ce que l’on mange reste fondamental et qu’on sache maintenant que bouger ne fait pas, en soi, maigrir, un corps musclé ne grossit pas: ce sont les muscles qui brûlent ses graisses. Bouger fait augmenter la masse musculaire, ce qui permet de brûler plus rapidement les calories accumulées. De plus, bouger environ 15 ou 30 minutes après la fin des repas empêche la glycémie de grimper trop haut (il y a moins de sucre dans le sang). La marche et le sport (pour ceux qui l’aiment) sont donc d’excellentes sources de bien-être pour la forme et la ligne. Mais pas de panique: bouger, ce n’est pas forcément enfiler son jogging ou prendre un abonnement dans une salle de sport. On peut bouger en prenant l’escalier au lieu de l’ascenseur, se tenir sur la pointe des pieds en se brossant les dents, descendre une station de métro avant la sienne et

faire le reste du chemin à pied. Le plus efficace, cependant, est de bouger au quotidien, de ne pas économiser ses pas, ses mouvements: aller jeter ses ordures aussitôt que nécessaire, aller accrocher son manteau dans l'armoire, nettoyer le sol de sa cuisine, faire ses vitres (pour les muscles des bras)… Et, bien sûr, marcher. Marcher pour le plaisir. Il faut trouver du plaisir dans la marche, qui garde le corps et l'esprit jeunes, et qui aide à bien vieillir (la marche favorise la sécrétion d'endorphines, hormones du bien-être). De plus, les personnes bougeant beaucoup ont une activité cérébrale plus développée et une meilleure mémoire que celles qui restent statiques. Elles ont aussi plus de volonté pour résister aux débordements alimentaires, pour dire non aux tentations et pour se tourner vers des formes de réconfort plus saines que la nourriture. L'idéal est de faire 10 000 pas chaque jour, soit une bonne heure de marche. Cela fait brûler environ 300 calories. Même si vous détestez bouger, ne vous inquiétez pas. Vous verrez: quand on a minci, on a envie de faire de l'exercice, de bouger (marcher, faire le ménage, faire des étirements).

Les activités physiques

Sport, étirements, séances de yoga… Cinq minutes quotidiennes de mouvements peuvent donner rapidement d'étonnants résultats. Voici, parmi mes favoris:

- 10 fois se hisser sur les pointes de pieds;
- 10 squats, en regardant la télé, par exemple;
- 10 fois tirer les coudes, les bras derrière les oreilles;
- 10 «saluts» à la japonaise, les yeux levés mais les jambes droites et le haut du corps incliné à 45 degrés;
- 10 «ciseaux» le soir, avant de dormir (excellent pour perdre son petit ventre).

Les Japonais et l’activité physique

Le grand écrivain japonais Murakami Haruki, après avoir souffert de surpoids et fumé plus de soixante cigarettes par jour, changea complètement de vie et alla s’installer avec sa femme à la campagne, arrêtant de fumer et se nourrissant principalement de poisson et de légumes. Il se mit aussi à courir, une habitude qu’il garda un quart de siècle. Les Japonais ont coutume de dire que, pour être mince, il faut se «créer» un corps qui ne grossit pas. Ils entendent par là un corps musclé et tonifié au jour le jour grâce à une vie active. Au contraire des femmes occidentales, nombre de Japonaises pensent que l’activité physique ne fait pas mincir même si elle aide à se maintenir en forme. Les Japonaises sont conscientes du fait que l’activité physique stimule l’appétit (les médecins de la célèbre clinique américaine Mayo ont constaté que les patients en surpoids restant au lit maigrissaient plus vite que ceux qui avaient une activité physique). Il faut grimper vingt étages pour dépenser l’énergie apportée par une tranche de pain. Par contre, bouger au quotidien est très encouragé au Japon. Le grand magasin Tokyu Hands à Tokyo a imprimé, sur les marches des escaliers de ses cinq étages, le nombre de calories brûlées à chaque marche. On conseille, à la télévision japonaise, d’emprunter l’escalier au lieu de l’escalier roulant ou de l’ascenseur: non seulement c’est un geste écologique mais il faudrait penser aux escaliers comme à un… médicament. Une jeune Japonaise a remporté le premier prix d’un concours pour la meilleure idée quant à la santé des employés en entreprise, en suggérant que les employés prennent l’escalier pour contrebalancer leur sédentarité. Les Japonaises se contentent de consommer une grande variété d’aliments et de bouger beaucoup au quotidien. Elles ne font pas d’haltères dans une salle de sport (activité stressante pour le corps et qui ne brûle que modérément les calories), ne foncent pas au pas de course dans les rues, en leggings fluo

et bouteille d’eau de deux litres sous le bras comme en Californie, mais elles adorent marcher et faire du yoga ou des étirements quotidiens pour entretenir leur corps (un Japonais marche environ quatre heures par jour). Marcher ou se déplacer à vélo, que ce soit pour se rendre à l’école ou au travail, fait aussi partie des habitudes. Enfin, les Japonaises bougent, au quotidien, plus que les Occidentales: parce qu’elles adorent tout ce qui est extrêmement frais, elles vont faire leurs courses tous les jours. De plus, elles s’adonnent à des activités physiques «naturelles et spontanées» qui sont pour elles une question d’hygiène et de vie équilibrée. Enfin, dernier petit détail, les intérieurs japonais, peu chauffés, font brûler à leurs habitants plus de calories.

Se tenir droit

Se tenir droit consommerait plus d’énergie qu’être «avachi». Les Japonais invoquent à ce sujet le *ki* qui, lorsqu’on ne se tient pas droit, ne peut correctement circuler dans tout le corps et entraîne des blocages d’énergie à certains endroits. Mal se tenir en mangeant nuit à la digestion (c’est pourquoi les Japonais mangent, traditionnellement, assis sur les genoux afin que leur abdomen soit parfaitement tendu et non plié). «La tradition japonaise impose aux femmes une posture très droite, notamment avec le port des sandales et du kimono. Cela paraît anodin mais représente un vrai plus dans une cure minceur», affirme Chico Shigeta. L’explication: s’obliger à se tenir droit, qu’on soit assis ou debout, renforce non seulement les muscles posturaux et abdominaux mais active également ce que les Japonais appellent la «source d’énergie», le mouvement digestif. Un bonze zen rappelait récemment à la télévision qu’en mangeant, il faut porter le bol à sa bouche et non se pencher au-dessus de lui pour manger. C’est là la

façon du zen de ne pas «regarder de haut» la nourriture (mépris) et de ne jamais oublier que c'est elle qui nous maintient en vie.

Prendre soin de soi et porter des vêtements dans lesquels on se sent bien

L'habit est le référent et le gardien de la ligne, me répète toujours mon ami Emmanuel. C'est le vêtement qui nous aide à savoir ce qui est bien pour notre corps. Prendre soin de soi et porter des vêtements dans lesquels on se sent bien aide à avoir la «bonne attitude» devant une assiette de spaghettis. Offrez-vous une séance chez le pédicure, chez le coiffeur. Achetez-vous quelques beaux vêtements (vous flotterez dedans plus tard, mais cela n'en sera que plus seyant). Être bien habillé, soigné, parfumé, manucuré, aide à moins manger. Avoir une bonne image de soi pousse à se respecter, à agir selon ses propres règles et à *se faire* respecter. On a alors confiance en soi, de l'humour… Si vous vous aimez, tout en vous le dira: votre tenue, votre expression corporelle, votre physionomie, les soins de beauté que vous apportez à votre corps. Un petit truc pour être plus sûre de soi: même si vous restez chez vous toute la journée, habillez-vous et maquillez-vous légèrement dès le matin. Il vous sera alors beaucoup plus aisé d'enfiler un manteau et des chaussures pour aller changer d'air en cas d'envie soudaine de grignotage.

Les rituels beauté minceur

Brosser son corps

Pour décrire les bienfaits du brossage corporel, citons l'un des naturopathes et nutritionnistes américains les plus réputés sur le sujet, le Dr Bernard Jensen, qui dit que «le brossage à sec de la peau est le meilleur de tous les bains. Aucun savon ne peut nettoyer et rendre la peau aussi nette que la nouvelle peau qui se cache sous la vieille. La peau se régénère toutes les vingt-quatre heures. Le brossage à sec enlève la vieille couche de peau. Ceci aide à l'élimination des cristaux d'acide urique, de catarrhe et autres acides du corps. La peau devrait normalement éliminer jusqu'à deux livres de déchets corporels par jour.» Outre une meilleure circulation de la lymphe, une meilleure circulation sanguine (surtout si vous avez toujours les mains et les pieds froids), une peau plus douce, un renforcement du système immunitaire (débarrassé de ses toxines) et une stimulation énergétique générale, l'avantage du brossage à sec est d'éliminer les cellules mortes sans abîmer la couche protectrice de la peau, comprenant les acides et les huiles. Le brossage corporel se fait sur peau parfaitement sèche, sans eau ni huile. Dix minutes suffisent pour un brossage optimal. L'idéal est d'y procéder avant sa douche matinale, ou le soir avant le coucher pour un effet très relaxant. Lors d'un jeûne ou d'une cure de détox, il aide aussi les organes à se débarrasser plus vite des toxines. On sait aujourd'hui que ce brossage de la peau est une des actions les plus favorables au nettoyage du système lymphatique. Les toxines trouvent plus

facilement leur chemin vers les organes qui vont les éliminer. Un booster de moral évident!

Prendre un bain chaud quotidien

Le bain chaud quotidien serait-il le secret de longévité des Japonais? Selon eux, le bain stimule la circulation et aide à digérer. Au cœur des rituels de bien-être japonais, le bain est avant tout prisé pour ses vertus purifiantes et détoxifiantes. La meilleure température? 38 degrés. Remplissez votre baignoire à moitié – quand vous vous y installerez, l'eau doit vous arriver à la taille – et restez-y vingt minutes. Cela vous permettra de transpirer et d'éliminer les toxines. Des chercheurs des universités de Loughborough et de Leicester ont constaté que prendre un bain à 40 degrés pendant une heure faisait brûler 126 calories (l'équivalent d'une demi-heure de marche), et aidait à faire baisser le taux de sucre dans le sang (10% plus efficace que le sport).

Prévenir la constipation

Si l'on savait vraiment pourquoi la constipation apparaît certains jours, il n'y aurait pas autant de débats sur le sujet. Même en mangeant beaucoup de légumes et autres sources de fibres, même en dormant bien, on peut être constipé (mais manger essentiellement des légumes aide vraiment!). Cet état est tellement désagréable, tellement déprimant (on culpabilise de ne pas s'être alimenté correctement et le poids ne baisse pas) qu'on se dit que c'est parce que nos quantités de nourriture ne sont pas suffisantes que nous n'évacuons pas. Au bout d'une semaine, cette constipation peut devenir tellement insupportable (ventre gonflé, maux de tête…) qu'on finit par craquer (une fois de plus, pour à la fois apaiser le stress et inconsciemment vouloir «pousser» ce qui doit être évacué). Pourtant, il semble que

paradoxalement c’est parce que l’on mange, justement, peu (et bien – principalement des protéines et des légumes) que les problèmes de constipation disparaissent. C’est à n’y rien comprendre, assurément! Or c’est bien ce que l’on constate en mangeant peu et en dormant suffisamment. Enfin, n’oublions pas de boire de l’eau: c’est elle qui ramollit les selles. Les Japonais disent avec humour que les selles sont la carte postale que notre corps nous envoie pour dire comment il se porte.

Les pouvoirs de l’hydratation

«La saveur de l’eau est fade mais, en fait, elle n’est pas fade: c’est la saveur la meilleure au monde, et la saveur d’aucun aliment ne lui est comparable».

WANG SHIZHEN (1634-1711),
lettré chinois

Vous avez probablement entendu ce conseil mille fois et c’est probablement le plus vieux et meilleur conseil qui soit pour perdre du poids. On dit qu’il faut environ deux litres de liquides par jour (soit un millilitre et demi par calorie brûlée). Mais ne vous inquiétez pas, pourvu que vos boissons ne contiennent pas de sucre, du fait qu’elles soient caféinées ou non. Que vous preniez de l’eau, du café ou du thé, votre corps sera hydraté. Une bonne idée serait de toujours avoir une bouteille d’eau à vos côtés (au bureau, sur la table à manger, près de votre lit…) afin de ne pas avoir à vous déplacer pour boire. Plus l’accès sera facile, plus vous boirez. Et si vous avez peur d’avoir à vous lever la nuit pour aller aux toilettes, buvez davantage dans la journée de façon à ne pas beaucoup boire le soir. L’eau fait-elle brûler les calories? Peut-être, disent les chercheurs. Elle induirait une réaction thermogénique et élèverait alors le métabolisme. Certaines études l’affirment, d’autres disent n’en trouver aucune preuve. Tout ce que l’on sait, c’est que l’eau ne peut pas faire de mal. Alors pourquoi ne pas pencher

pour l’hypothèse affirmant qu’elle aide à faire perdre du poids? Des expériences ont montré que, même en consommant des quantités réduites d’aliments, boire un grand verre d’eau avant chaque repas avait fait perdre en moyenne 44% de poids de plus (deux kilos) qu’en ne buvant pas régulièrement. De plus, boire peut aider à ne pas manger au-delà de sa faim. C’est facile! Beaucoup de personnes confondent d’ailleurs le besoin de boire avec celui de manger. Enfin, l’eau sert aussi à hydrater l’alimentation sèche dans notre estomac, ce qui permet un meilleur transit.

Le thé

L’hydratation est omniprésente au Japon, avec l’eau bien sûr, mais également le thé. Les vertus du thé vert sont connues et reconnues mondialement par le corps médical. Il est riche en antioxydants: polyphénols, catéchines, etc. Certains thés font même fondre les graisses, tels les thés Oolong. D’autres excellentes sources d’hydratation sont les soupes, les légumes et les fruits. Les Japonais recommandent de ne pas boire en mangeant: l’eau diluant l’acide gastrique, elle perturbe la digestion. Le système digestif sera alors obligé de dépenser plus d’énergie pour digérer.

Après une perte de poids

Peur de reprendre?

«Notre corps est notre jardin, et notre volonté en est le jardinier.»

WILLIAM SHAKESPEARE,
Othello

Les reprises de poids sont, comme les reprises d'incendie, toujours à surveiller. Il faut donc rester constamment vigilant. Au moindre signe de relâchement, il faut agiter le drapeau rouge et décider d'un acte concret pour se remettre sur les rails. Imaginez-vous sous la surveillance d'une caméra qui aurait enregistré vos faits et gestes ces derniers temps. Quels comportements vous signaleraient que vous risquez de ne pas garder le poids que vous avez enfin atteint? Être allé regarder dans le frigo à minuit? Avoir été tenté par un nouveau régime? Avoir traîné au rayon confiserie de votre supermarché en prétextant que c'était «juste pour les enfants»? Notez ces actes, ces pensées. Ils sont pour vous des signaux d'avertissement. Si vous avez peur de rechuter, même en ayant perdu tout le poids désiré, c'est que vous n'avez pas encore bien fini votre rééquilibrage alimentaire. Vous devez continuer (ou recommencer) à prendre des notes. Viendra le jour où vous recevrez clairement les signaux de votre corps vous disant qu'il a assez mangé. Viendra le jour où de petites portions non seulement vous suffiront, mais vous raviront. Votre estomac se sera réduit. Vous n'aurez plus jamais l'inquiétude de regrossir. Vous aurez désormais un plus petit appétit. Vous resterez vigilant, certes, mais une vigilance sans anxiété. Au bout de quelques années, la peur de grossir disparaît. Perdre du poids

entraîne une grande transformation psychologique. On recommence à s'aimer, à avoir envie de vivre de nouvelles choses.

Votre nouvelle diète ne doit pas s'arrêter à la perte de poids

Les réels bienfaits d'une «rééducation alimentaire» sont, bien au-delà de la perte de poids, de nouvelles habitudes. Mais on ne s'en rend compte qu'au bout d'un certain temps. Après six mois ou un an, on remarque qu'on a changé. On n'a plus les mêmes goûts, plus les mêmes envies. Notre répertoire alimentaire a changé. Nous ne ressentons plus de papillons dans le ventre à la vue de charcuterie ou de pâtisserie dans une devanture. Non seulement celle-ci ne nous tente plus mais nous n'y prêtons même plus attention. Nous n'avons plus besoin de nous battre pour résister. Notre œil glisse distraitement dessus comme si nous voyions des vêtements en vitrine qui ne sont pas faits pour nous. Notre appétit a diminué, notre entourage s'est fait à notre nouveau comportement et il ne nous pose plus de questions sur notre régime. Fini la corvée de le leur expliquer, fini de devoir ruser auprès d'eux pour ne pas manger trop. Nous ne pensons plus aussi souvent à la nourriture. Nous sommes devenus de meilleurs cuisiniers. De plus, le fait d'avoir exclu tant d'aliments malsains de notre quotidien nous a simplifié la vie. Nous ne tergiversons plus sur ce que nous allons manger.

Votre but après avoir atteint votre poids idéal

«L'habitude d'une vie simple et modeste est donc u ne bonne façon de soigner sa santé, et rend l'homme par surcroît courageux pour supporter les tâches qu'il doit nécessairement remplir dans la vie.»

ÉPICURE

Restez toujours dans une fourchette de poids de deux kilos autour de votre poids idéal. Tout deviendra alors facile: dès que vous aurez pris un kilo,

vous vous restreindrez pour le reperdre. Fini le stress! Et puis… avoir perdu vos kilos superflus n'est que le début de votre nouvelle vie. Avoir maigri est une des meilleures thérapies qui soient pour le moral. Bien plus que l'achat de belles robes ou de beaux costumes. Toutes sortes d'autres problèmes deviennent alors relatifs. Vous aurez changé. Vous serez transformé. Vous ne serez plus esclave de vos envies ni de la volonté qu'il faut avoir pour maigrir. Tout cela, ce sera derrière vous. Vos pensées ne seront plus occupées vingt-quatre heures sur vingt-quatre par le poids, la nourriture et la peur de grossir.

Plus que la diététique, la joie de vivre

«Nous pensons trop et ne ressentons pas assez. Rien n'est permanent dans ce monde, même pas nos problèmes. Alors, une journée sans rire est une journée perdue.»

CHARLIE CHAPLIN

Enivrés par nos richesses alimentaires, nous avons banalisé le fait de manger. Le surpoids, qu'on le veuille ou non, est, comme le diabète (pour ne citer que lui), une maladie chronique. Ce n'est pas seulement une question de calories ou de métabolisme. La physiologie est beaucoup plus compliquée que cela. Le surpoids, quand on en a été victime, est à surveiller à vie. Mais surveiller seulement son alimentation ne résout pas les problèmes. C'est une autre attitude face à la vie, qu'il faut reconsidérer. Anxiété, dépression, stress… altèrent l'activité des gènes. Les personnes ne riant jamais et prenant toujours tout trop au sérieux ont autant de risques de tomber malades que celles ne mangeant pas – diététiquement parlant – «correctement». Éviter les émotions négatives, compenser le stress par la beauté de petits repas, pris dans la bonne humeur et la gaieté, est tout aussi important que de veiller sans cesse à sa santé et à son poids. Et puis, la nourriture, c'est aussi une question d'attitude face à la vie. Une famille japonaise (ou un Japonais qui mange seul, chez lui ou au restaurant) joint toujours les mains en signe de remerciement avant de commencer son repas. Pour lui, les repas sont des moments quasi sacrés. Les Japonais de Kyoto, les plus traditionnels, se nourrissent très frugalement: une soupe de miso, un bol de riz et des légumes en saumure. Une fois de temps en temps seulement, ils s'offrent le restaurant, mais un restaurant d'exception. Trop et

trop bien manger au quotidien est à leurs yeux vulgaire et déplacé. La santé et la diététique sont, au Japon, élevées au rang de philosophie. Les centenaires de l'île d'Okinawa en sont l'incarnation parfaite. Pour un Japonais, et ce, depuis toujours, plus que la minceur, c'est avant tout l'équilibre et la longévité que l'on recherche à travers la nourriture: santé et diététique vont de pair. L'harmonie psycho-corporelle est reine. Le plaisir est à rechercher dans la retenue, la frugalité et le peu. On pourrait même dire que la minceur des Japonais est un legs de la tradition du zen.

La minceur est un trésor que nous pouvons transporter partout. Un trésor que nous pouvons goûter à chaque instant. La minceur nous met bien plus en valeur que le plus gros des diamants. Ce trésor est nôtre si nous le voulons vraiment. Personne ne peut nous le voler, ni le copier. Quel bonheur de manger normalement, avec plaisir, sans la peur de grossir! Cette nouvelle légèreté incite à vivre plus sereinement, à s'alléger dans tous les domaines de la vie, à savoir parfois être frivole et excentrique en se régalant de trois fois rien selon ce qui reste dans son réfrigérateur. Et c'est là le paradoxe: plus on allège sa vie, plus on lui donne de poids. Tant de personnes vivent en se faisant violence, en n'écoutant pas leur véritable nature, en étant incapables de se défaire de leurs tensions! Elles ne savent plus ce que c'est que se sentir libéré de tout souci. Commencer par vivre de manière plus anticonventionnelle chez soi, manger léger avec plaisir au lieu de s'astreindre à des repas empreints de sérieux et d'importance pourrait être le départ vers une nouvelle forme de vie. Tout le monde rêve d'échapper au surpoids mais aussi au poids de l'existence. Abandonner les contraintes sociales et les modes de vie modernes, vivre dans un corps léger et mince, voilà peut-être l'ultime étape de l'existence: connaître la simple joie d'être vivant et la paix intérieure. Si pour un grand nombre d'entre nous le surpoids est la conséquence de problèmes divers (ennui, situation

familiale, problèmes financiers, manque de sommeil et de temps…), réussir à maigrir peut, étonnamment, largement contribuer à résoudre ou du moins minimiser ces problèmes. Avec plus d'autonomie, plus de confiance en soi et plus d'énergie grâce à un corps et un mental allégés, nous aurons éliminé ce qui, précisément, était cause de notre surpoids. Non seulement nous ne le subirons plus, mais nous connaîtrons une véritable «renaissance».

This file was downloaded from Z-Library project



Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.

z-library.se singlelogin.re go-to-zlibrary.se single-login.ru

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library