



bien-être

Vous mangez trop, pas assez ou

Gérez mieux vos alimentaires

Nous avons presque toutes fait trop de régimes. Résultat : un accroissement des troubles alimentaires. Voici comment éviter de tomber dans ces travers !

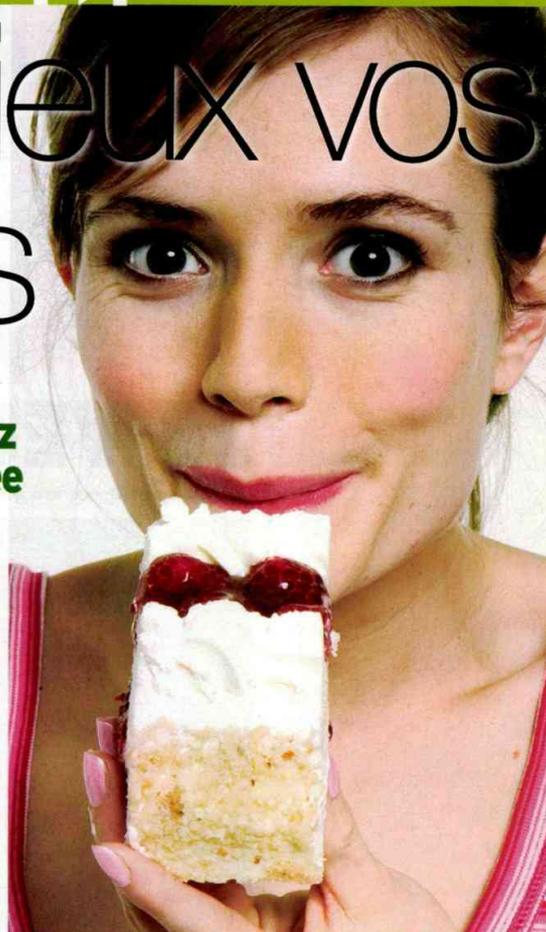
Que celle qui n'a jamais croqué une tablette de chocolat entière, un après-midi éprouvant, lève le bras ! Ce genre d'écart est anodin s'il reste exceptionnel. Si, en revanche, après une journée stressante, vous prenez l'ha-

bitude de vous réconforter en vidant votre frigo ou en croquant les réserves bonbons de vos enfants, il y a un problème. Mais heureusement, à chaque problème sa solution ! Avant tout, déterminez quelle situation vous fait perdre le contrôle de votre discipline alimentaire.

Vous grignotez toute la journée

Vous n'avez pas vraiment de repas structuré. Vous les remplacez par des prises d'aliments souvent très caloriques que vous ingurgitez en petite quantité, à intervalles irréguliers et sans véritable faim.

Attention : cette habitude ne doit pas s'installer dans le temps, vous risqueriez de ne plus manger de plats cuisinés. Le grignotage peut également être un élément déclencheur de la boulimie. C'est pourquoi il ne doit pas devenir une habitude.



Vous mangez beaucoup, surtout au cours des repas

Quand vous passez à table, ce n'est pas pour rien. Vous remplissez votre assiette ; vous vous resservez deux à trois fois ; vous reprenez du fromage et vous terminez le repas par deux ou trois desserts. Vous êtes probablement en surpoids.

Attention : si vous laissez cette habitude s'installer, il vous sera très difficile d'arrêter de manger.

Comment réagir ?

Enfant, vos parents vous incitaient sans doute à finir votre assiette. Et vous répondiez à leur attente. Aujourd'hui, vous mangez plus que vos besoins. Pour briser ce conditionnement, réduisez vos portions et apprenez à ne plus vous « remplir ».

- Mangez dans une assiette à dessert.
- Découpez un seul morceau de pain au début du repas.
- Ne vous resservez qu'une fois.
- Découpez une seule portion de fromage.
- Faites une pause entre chaque bouchée en

Comment réagir ?

Le grignotage est souvent lié à un état de tension ou d'ennui. On mange pour s'occuper, oublier ou combler un



manque. Quand vous mangez, essayez de comprendre pourquoi. Tâchez de retrouver le rythme de trois repas. Et élaborer une stratégie en cas d'envie.

- Buvez de grands verres d'eau, de la tisane ou du thé vert.
- Occupez votre esprit en téléphonant à une amie ou en faisant des mots fléchés ou un jeu sur Internet.

■ Pratiquez des exercices de respiration : inspirez par le ventre et expirez en creusant. Cela donne l'impression de se remplir.

- Faites du sport. L'exercice favorise la régulation de l'appétit et apaise les fringales.
- Faites cet exercice de visualisation : imaginez-vous avec un vêtement que vous venez d'acheter et qui vous va.

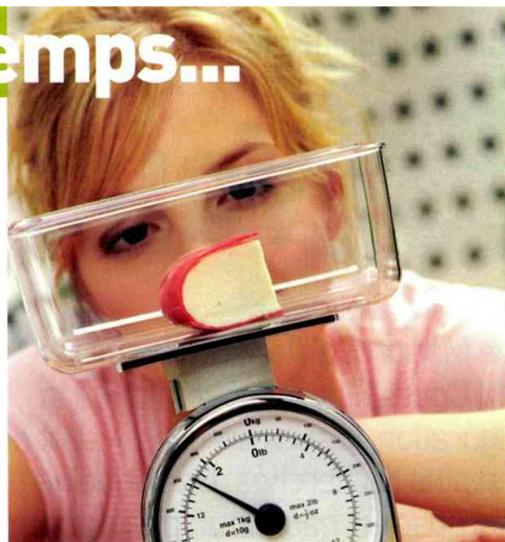


20 Maxi



vous grignotez tout le temps...

petits excès



Vous êtes victime de fringales sucrées



Vous avez souvent des envies impérieuses d'un aliment sucré que vous consommez en dehors des repas et de façon répétitive. À chaque fois, il vous procure un réconfort, mais ces pulsions vous ont fait prendre du poids.

Attention : si vous avez l'impression de vous droguer aux sucreries, prenez garde ! Dès que vous êtes fatiguée, que quelque chose vous contrarie ou lorsque vous êtes en colère,

vous vous jetez sur un aliment sucré. Les Américains appellent les personnes

agissant ainsi les « Carbohydrides Cravers », soit « les fous de sucre ».

Comment réagir ?

Manger sucré constitue un moyen de vous apporter de la douceur et de lutter contre vos angoisses. Cela révèle vos peurs et vos frustrations. Pour vous, il est primordial de vous faire plaisir. Dès qu'une envie de sucre vous envahit :

■ **Respirez de l'huile essentielle de lavande, d'ylang-ylang ou de niaouli. Ces huiles**

apaisent l'envie de manger.

■ **Feuilletez un magazine que vous aimez.**

■ **Allez « chatter » sur Internet.**

■ **Passez un coup de fil à quelqu'un que vous aimez ou qui vous fait du bien.**

■ **Écoutez un morceau de musique qui vous fera rêver : de la salsa.**

■ **Caressez votre animal domestique.**



Vous picorez toujours les mêmes aliments

Quelques fruits secs, un yaourt, une pomme verte... Ce quotidien constitue l'essentiel de vos repas.

Vous picorez plus que vous ne mangez. Vous avez toujours peur de prendre du poids.



Les aliments gras

vous répugnent et vous avez même supprimé beaucoup d'entre eux.

Attention : si vous vous trouvez grosse et contrôlez par trop votre alimentation, cela peut vous apporter des satisfactions, mais vous aurez souvent faim. Et, plus grave, vous risquez de développer une anorexie.

Comment réagir ?

Si votre poids est stable, vous avez peut-être naturellement un appétit d'oiseau :

■ **Essayez d'équilibrer votre alimentation.**

■ **Ne vous privez pas de fromage, par exemple, mais mangez-en en petite quantité.**

■ **N'oubliez pas de consommer de la viande.**

■ **Votre poids baisse ?**

Vous traversez peut-être une période difficile qui peut expliquer cet écart. Un événement a transformé votre vie ? Ne mettez pas votre santé en danger !

En rentrant du travail, vous précipitez sur le frigo

Vous êtes préoccupée dès le matin par votre alimentation. Et le soir, vous craquez. Vous mangez très vite, de préférence des aliments onctueux comme des yaourts ou de la pizza. Et vous ne vous arrêtez que lorsque vous êtes épuisée. Vous vous sentez alors coupable de vous être laissée aller.

Attention : ce type de crise peut amener les personnes qui en souffrent à se faire vomir. On parle alors

de boulimie. Il est important de ne pas commencer à se faire vomir, sinon

Comment réagir ?

Ce trouble s'exprime chez les personnes « trop gentilles », incapables de dire non et d'exprimer leurs émotions. Le remède : apprendre à les libérer.

■ **Dans son ouvrage, *Mincir et se réconcilier avec son corps* (Albin Michel), la thérapeute**

Michèle Freud recommande cet exercice : « Chaque jour, imaginez par anticipation votre prochaine crise. Sur un carnet, notez l'endroit, l'heure et vos émotions imaginaires. Si la crise survient, inscrivez votre véritable ressenti. »

